

XXXV



CURSA DE SANT ENRIC



XXXV CURSA ENRIC D'OSSÓ. LA CURSA SOLIDÀRIA.

La XXXV edició de la "CURSA ENRIC D'OSSÓ" que es realitzarà el proper **dissabte 25 de gener** tindrà un objectiu solidari. Els corredors de la Cursa participaran **en l'apadrinament d'un nen becat per la Fundació Enric d'Ossó**. Amb aquest apadrinament podem garantir la formació d'aquests alumnes durant tot un any. L'objectiu de la Cursa serà aconseguir el màxim nombre d'apadrinaments possibles. Mitjançant la donació de dos euros, en la recollida del dorsal, intentarem aconseguir tants apadrinaments com puguem obtenir entre tots.

Per altra banda, aquest any continuem amb el guardó a la família esportista. Aquest premi es lliurarà durant la diada de l'esport (al juny) a la família que obtingui més punts. **Els punts es poden aconseguir de dues maneres:**

1) PARTICIPANT A LA CURSA:

Es donaran punts a tots els participants que realitzin la sortida i acabin la Cursa. Aquests punts es repartiran de la següent forma:

- a) ALUMNES DE 1R A 4T DE PRIMÀRIA: 1 PUNT
- b) ALUMNES DE 5È A 6È DE PRIMÀRIA: 2 PUNTS
- c) ALUMNES DE LA ESO I BATXILLERAT: 3 PUNTS
- d) CORREDORS SÈNIORS I ORS: 5 PUNTS

2) MITJANÇANT LA CLASSIFICACIÓ FINAL DE LA CURSA:

Cada corredor obtindrà punts per la seva família en funció de la seva classificació. Els punts es distribuïran de manera que:

- a) El primer classificat de cada Cursa obtindrà 10 punts, el 2n 9, el 3r 8,... fins al corredor que entri en la 10ena posició que aconseguirà 1 punt.

MINICURSES:

MINI CURSES	1r Primària	2n Primària	3r Primària	4t Primària
CATEGORIES	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.
EDATS	6-7 anys	7-8 anys	8-9 anys	9-10 anys
CONCENTRACIÓ (Pista Bosc)	9:50 h	9:50 h	9:50 h	9:50 h
SORTIDA	10:00 h	10:10 h	10:20 h	10:30 h
VOLTES AL CIRCUIT INTERN	1	1	2	2

CURSA GRAN

1. CIRCUIT CATEGORIES: INFANTIL, JÚNIOR, SÈNIOR I OR

Recorregut:	Sortida porta Ganduxer, carrer Alacant, carrer Escoles Pies, carrer Milanesat, carrer Calatrava, carrer Rosales, carrer Emancipació, carrer Torres i Pujalt, carrer Alacant i carrer Ganduxer (arribada a dintre de l'escola, al caminal de Mitre).	2000 m
-------------	---	--------

2. CIRCUIT CATEGORIA ALEVÍ

Recorregut:	Sortida porta Ganduxer, plaça Ferran Casablanca, carrer Torres i Pujalt, carrer d'Alacant i entrada per Ganduxer (arribada a dintre de l'escola, al caminal de Mitre).	600 m
-------------	--	-------

CURSA SANT ENRIC	ALEVÍ	INFANTIL	JÚNIOR	SÈNIOR	OR
CURSOS	5è - 6è Primària	1r - 2n ESO	3r - 4t ESO Batxillerat	19 - 45 anys	46+ anys
EDATS	10-12 anys	12-14 anys	14-18 anys		
CATEGORIES	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.	Masc. - Fem.
INSCRIPCIONS	08:45h – 09:15h				
SORTIDA	09:30h				

PREMIS:

1. Premis pels 10 primers classificats de cada categoria

2. Premi al dibuix de la Cursa:

Premi pel dibuix realitzat entre els alumnes de 6è de primària que ha representat la imatge de la Cursa en aquest díptic i els pòsters de promoció.

3. Premi família esportista:

Aquest premi consistirà en l'entrada gratuïta per a tota la família esportista al parc d'atraccions del Tibidabo.

INSCRIPCIONS:

Les inscripcions de la Cursa es realitzaran omplint el següent [formulari online](#). També es podran fer les inscripcions el mateix dia de la Cursa, a l'hora de la recollida dels dorsals des de les 08:45h fins les 09:15h. A la recollida del dorsal es podrà realitzar la donació de 2 euros, amb motiu dels apadrinaments de la Fundació Enric d'Ossó.

COL.LABORACIÓ:

Els familiars i /o amics que no participin a la Cursa, i vulguin col·laborar en la seva organització, poden trucar a la Secretaria del AMPA (Tel. 93 212 7196) tots els dies, de 9,30 a 13,30.

CONSELLS PRÀCTICS PER A LA CURSA:

1. La Cursa té un recorregut de 2000m de categoria infantil a or i de 600m a la categoria aleví.
2. Seria ideal que poguéssiu fer algun entrenament abans de la Cursa per saber la vostra condició física.
3. El dia abans de la Cursa feu un sopar ric en hidrats de carboni.
4. Feu l'esmorzar dues hores abans de la Cursa com a mínim.
5. Abans de la Cursa és convenient realitzar un escalfament general del cos, juntament amb estiraments de les cames.
6. Durant la Cursa hi haurà voluntaris controlant i un cotxe escombra, si tinguéssiu cap problema ells us ajudaran.

SORTIDA:

La sortida del col·legi l'heu de realitzar amb precaució ja que sou molta gent corrent en poc espai. És convenient sortir amb calma del col·legi, un cop fora tindrem més espai per córrer.

ARRIBADA:

L'arribada es farà per carrils en funció de cada categoria. Als carrils s'indicarà el color de la vostra categoria, de manera que: blau (alevins), groc (infantils), verd (júnior), blanc (sèniors) i gris (or).

Per a qualsevol dubte demaneu al col·legi pel coordinador tècnic (Xavi Perdiguier) de dilluns a divendres a partir de les 17:15 h.

Desitgem que gaudiu d'aquest dia festiu fent esport amb tota la comunitat educativa del col·legi.

COMISSIÓ ESPORTIVA. AMPA.