

## XXXII CURSA ENRIC D'OSSÓ. LA CURSA SOLIDÀRIA

La XXXII edició de la "CURSA ENRIC D'OSSÓ" que es realitzarà el proper **diumenge 29 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 d'un euro, en la recollida del dorsal, intentarem aconseguir tants apadrinaments com puguem obtenir entre tots. L'apadrinament d'un nen és de 365 € i garanteix la formació d'aquest durant un any.

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:

- ALUMNES DE 1R A 4T DE PRIMÀRIA: 1 PUNT
- ALUMNES DE 5È A 6È DE PRIMÀRIA: 2 PUNTS
- ALUMNES DE LA ESO I BATXILLERAT: 3 PUNTS
- 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:

- 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 cursa	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 (Pati sorra)	9:50 h	9:50 h	9:50 h	9:50 h
Sortida (Pati sorra)	10.00 h	10.10 h	10.20 h	10.30
Voltes al circuit intern	1	1	2	2

### CURSA

#### CIRCUIT CATEGORIES INFANTIL, JÚNIOR, SÈNIOR I OR

<b>Recorregut:</b>	Sortida porta Ganduxer, carrer Alacant, carrer Escoles Pies, carrer del Rosari, carrer Calatrava, carrer Milanesat, carrer Doctor Roux, carrer de Pau Alcover, carrer Calatrava, carrer de Dalmases, carrer Ganduxer, carrer de la Emancipació, carrer Torras i Pujalt, carrer d'Alacant i carrer Ganduxer (arribada a dintre de l'escola, al caminal de Mitre).	2500 m
--------------------	--	--------

## CIRCUIT CATEGORIES ALEVÍ

<b>Recorregut:</b>	Sortida porta Ganduxer, plaça Ferran Casablanca, carrer Torras i Pujalt, carrer d'Alacant i entrada per Ganduxer (arribada a dintre de l'escola, al caminal de Mitre).	550 m
--------------------	--	-------

Cursa	Aleví	Infantil	Júniors	Sèniors	Or
Cursos	5è-6è Primària	1r-2n ESO	3r-4t ESO Batxillerat	majors de 18 anys	majors de 45 anys
Edats	10-12 anys	12-14 anys	14-18 anys	(+18)anys	(+45)anys
Categories	Masc.- Fem.	Masc.- Fem.	Masc.- Fem.	Masc.- Fem.	Masc.- Fem.
Concentració	9.15 h				
Sortida (Ganduxer)	9.30 h				

### 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 abans de la cursa es realitzaran lliurant la butlleta d'inscripció als tutors de classe. A la butlleta d'inscripció es poden apuntar tots els membres de la família i els amics que participin a la CURSA.

Els dorsals es lliuraran el mateix dia de la cursa fins les 9,15 del matí, a la taula d'inscripcions. A la recollida del dorsal es podrà realitzar la donació d'1 euro, amb motiu dels apadrinaments de la Fundació Enric d'Ossó.

NO ES LLIURARAN DORSALS DESPRÉS DEL TANCAMENT D'INSCRIPCIONS (Si s'arriba tard es pot córrer sense opció a premi).

### 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

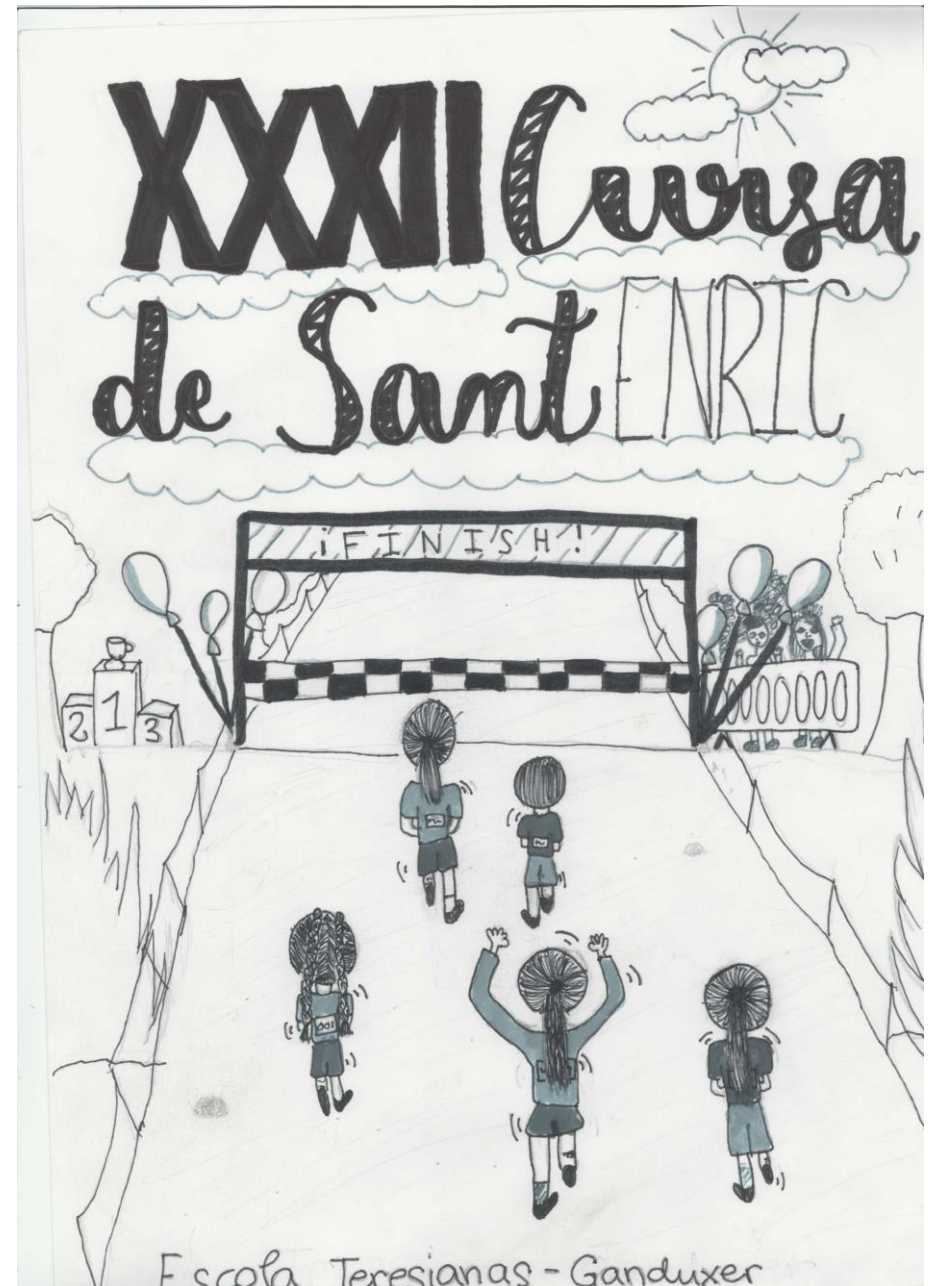
1. La Cursa té un recorregut de 2500m de categoria infantil a or i de 550m a la categoria aleví.
2. Seria ideal que poguéssiu fer algun entrenament abans de la Cursa per saber la vostra condició física.
3. El dia abans de la Cursa feu un sopar ric en hidrats de carboni.
4. Feu l'esmorzar dues hores abans 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). L'arribada es considerarà la línia marcada al terra (no els carrils) abans d'arribar als carrils. Dintre dels carrils, es recuperarà de l'esforç i els voluntaris de l'AMPA faran les classificacions, per tant, no es pot avançar dins d'aquests.

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



## Butlleta inscripció Cursa Enric d'Ossó

Nº	NOM	COGNOMS	EDAT	CURS	CATEGORIA	
					Masc.	Fem.
1						
2						
3						
4						
5						

Inscripció familiar    **SI**                         **NO**  

Lliurar aquesta butlleta **al/ la tutor/a** del vostre fill o filla més petit.

El dorsal dels participants els serà lliurat el mateix dia de la **CURSA**.

Sr./Sra. \_\_\_\_\_ autoritza al/s  
seu/s fill/s a participar a la **XXXII Cursa Enric d' Ossó** del proper dia  
diumenge 29 de gener.

Signat pare/mare