



MEMORIAL PANTONIO MANCINI I P. JOSEP GARCIA

ORGANITZA JESPE

Vilafranca
Manyanet
educació i família

XXXV CROS ESCOLAR SANT RAMON LES CURSES I EL SEU LLENGUATGE

A any nou, un cros nou. La XXXV edició del Cros Escolar Sant Ramon té dues novetats organitzatives:

- a) Té lloc en el mes de gener i no en el març o abril, com era costum.
- b) Forma part dels Jocs Esportius de l'Alt Penedès (JESPE) cloent les curses locals d'aquest curs.

Les persones i les entitats que participen en la seva organització ja porten un temps "d'afinament" perquè tot estigui preparat i surti el millor possible. I tot preparant aquesta XXXV edició m'ha cridat l'atenció tot un vocabulari específic que es fa servir en les curses. Comparteixo alguns termes:

Afinament: Reducció de la càrrega total d'entrenament en el període precedent a una competició, que té com a objectiu disminuir l'estrès físic i psicològic del corredor i incrementar-ne el rendiment.

Assignació de calaixos de sortida: Procés pel qual s'atribueix a cada corredor un calaix de sortida, generalment segons el temps esmerçat en edicions prèvies de la mateixa cursa o en altres curses de la mateixa distància.

Braçalet d'activitat: Instrument en forma de rellotge de polsera que calcula diversos aspectes de l'activitat física de la persona que el porta, com ara el nombre de passes fetes, la distància recorreguda a peu, les hores d'activitat o inactivitat, les hores de son i les seves fases, així com les calories consumides.

Escaldadura: Conjunt d'exercicis efectuats per un corredor abans d'una prova o una competició per a escalfar la musculatura i poder competir en un estat físic òptim.

Fasciïtis plantar: Lesió de la planta del peu com a resultat d'alguna alteració estàtica o d'un sobreesforç.

Gambada: Passa d'un corredor en el transcurs d'un desplaçament.

Hiliosi: Exposició prolongada al sol que pot provocar febre, mal de cap, vertigen, al·lucinacions, vòmits i, fins i tot, coma.

MMP: Marca superior a totes les marques anteriors del mateix corredor aconseguida en una distància o una cursa determinada.

Nebulitzador: Instal·lació que permet d'obtenir una dispersió fina d'aigua, de manera que els corredors quan hi passen es puguin refrescar sense necessitat d'aturar-se.

Pronador/ra: Corredor que tendeix a trepitjar amb la part interior del peu, que és la que rep tot l'impacte.

Sortida per onades: Sovint, la sortida graonada es complementa amb la distribució dels corredors en calaixos de sortida segons el seu nivell: els més ràpids surten primer i posteriorment es van succeint altres sortides per als que preveuen ritmes més lents. En curses amb un nombre elevat de participants pot haver-hi uns minuts de diferència entre l'hora de sortida dels primers atletes i l'hora en què surt el darrer grup.

Tapaboques: Peça de roba en forma de tub que es pot portar posada de diferents maneres, utilitzada per a abrigar-se el coll, el cap, etc.

Xip de cronometratge: Dispositiu electrònic adherit al dorsal o a una peça de plàstic que porta el corredor, el qual és detectat pel sistema de cronometratge d'una cursa quan l'atleta supera la línia de sortida i la línia d'arribada i, eventualment, altres punts del recorregut.

Animo a alumnes, pares i mares del Col·legi a participar. Feu que sigui una festa familiar i esportiva en què el més valuós, es guanyi o no, sigui la satisfacció de gaudir junts a més de les bones raons per a fer esport.

Agraïxo el treball voluntariós i desinteressat de totes les persones que col·laboren en la preparació, organització i execució. Sense elles no seria possible que el "CROS SANT RAMON", celebrés la seva XXXV edició.

Ignasi Acedo Casasola
Director

REGLAMENT DEL "XXXV CROS DE SANT RAMON"

Article 1.- Les entitats: COL·LEGI, AMPA, CLUB PATÍ SANT RAMON I EL CONSELL ESPORTIU DE L'ALT PENEDE'S, amb el vist i plau de la Regidoria Municipal d'Esports de la Vila, organitzen el "XXXV CROS SANT RAMON". Aquest cros es celebrarà en circuit urbà pels carrers del barri Gòtic i pel barri de Les Clotes de Vilafranca, el dia **19 de gener del 2020**.

Article 2.- Els horaris i distàncies de les curses, i l'any de naixença dels participants seran:

HORA	CATEGORIES	ANYS	DISTANCIA	CIRCUIT
10:00	Senior (Femení)		5.000 m.	3A
10:00	Senior (Masculí)		5.000 m.	3A
10:30	Cadet Femení	2004-2005	2.500 m.	1B -1A
10:45	Cadet Masculí	2004-2005	2.500 m.	1B - 1A
11:05	Infantil Femení	2006-2007	1.800 m.	2B
11:20	Infantil Masculí	2006-2007	1.800 m.	2B
11:35	Aleví Femení	2008-2009	1.500 m.	1C - 1B
11:40	Aleví Masculí	2008-2009	1.500 m.	1C - 1B
11:55	Mares i pares d'alumnes		1.500 m.	1C - 1B
12:15	Benjamí Femení	2010-2011	900 m.	1B
12:20	Benjamí Masculí	2010-2011	900 m.	1B
12:25	Promoció Femení	2012	500 m.	2 voltes Plaça
12:30	Promoció Masculí	2012	500 m.	2 voltes Plaça
12:35	Promoció Femení	2013	500 m.	2 voltes Plaça
12:40	Promoció Masculí	2013	500 m.	2 voltes Plaça
12:45	Mainada Femení	2014-2015	250 m.	Plaça
12:50	Mainada Masculí	2014-2015	250 m.	Plaça
12:55	Barrufet Femení	2016	100 m.	Trosset
13:00	Barrufet Masculí	2016	100 m.	Trosset
13:05	Tortugues (Masculí i Femení)	2017	50 m.	Trosset

Article 3.- La competició començarà a les 10.00 hores seguint l'horari presentat.

Article 4.- Les reclamacions s'adreçaran al JUTGE-ARBITRE de la cursa. Aquest, si les reclamacions han estat presentades dins del termini de 30 minuts, un cop fetes públiques les classificacions, donarà resposta dins els 30 minuts següents.

Article 5.- Les condicions climatològiques no seran motiu de suspensió de les curses i en cas extrem el Jutge Àrbitre decidirà.

Article 6.- La comissió organitzadora es reserva el dret de canviar els circuits si ho cregués convenient, considerant-ho juntament amb el jutge àrbitre.

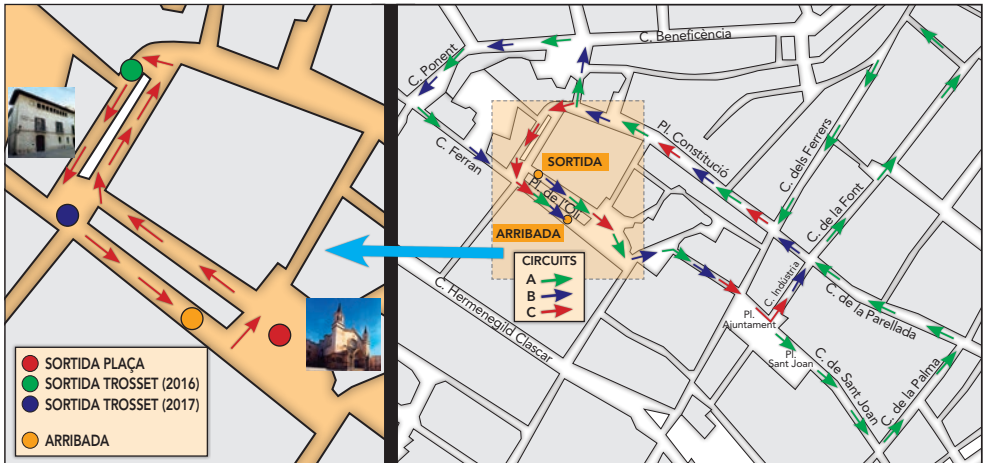
Article 7.- Hi haurà medalles per a tothom. Es donarà copa als tres primers classificats de totes les categories, a excepció dels barrufets i tortugues. En les categories de cadet a promoció, hi haurà trofeu pel millor classificat del Col·legi a partir dels tres primers classificats. També es farà entrega dels trofeus a la regularitat del circuit de cros escolar de l'Alt Penedès

Article 8.- La Comissió Organitzadora declina totes les responsabilitats pels danys morals o físics que puguin patir els participants durant les curses o a conseqüència d'aquestes.

Article 9.- La participació al Cros implica la cessió dels drets d'imatge del/la participant per tal de poder ser difoses a través dels mitjans de comunicació, xarxes socials i altres plataformes de difusió.

Article 10.- Els participants es podran inscriure anticipadament en els seus centres, clubs o al Col·legi Sant Ramon.. La data màxima d'inscripció és el dia 19 de gener fins mitja hora abans de cada cursa. El sol fet d'inscriure's a la prova implica la total acceptació d'aquestes normes. **Col·labora amb la ONG "Manyanet Solidari" amb un donatiu d'1€.**

Nota: Per a qualsevol aclariment dirigiu-vos al Col·legi Sant Ramon 93 890 18 28, de 9 a 12,45 i de 16,15 a 17,15; o al correu: secretaria@vilafranca.manyanet.org. Durant el lliurament de trofeus es sortejaran tres obsequis especials que **només es lliuraran si el guanyador està present en el moment del sorteig i ha participat en la cursa.**



Vilafranca Manyanet

educació i família
Sant Ramon

Ferran, 1
08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 93 890 18 28
secretaria@vilafranca.manyanet.org
www.vilafranca.manyanet.org

Hi col·laboren:



Generalitat de Catalunya



Ho organitza:

**COL·LEGI, AMPA, CLUB PATÍ SANT RAMON
I CONSELL ESPORTIU ALT PENEDES**

Dibuixos: Alumnes Cicle Inicial - Composició: Professora Blanca Torras