



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 sobreeforç.

**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 gaonada 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.

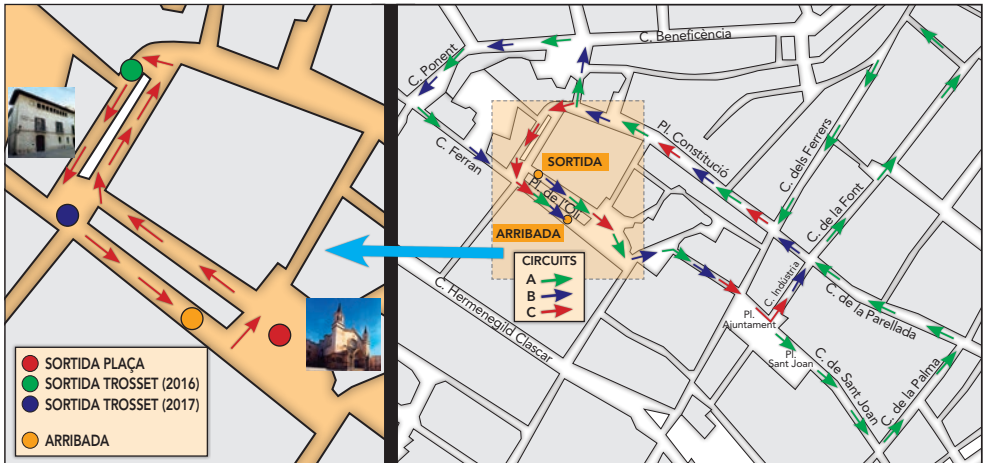
**Article 7.-** Hi haurà medalles per a tothom. Es donarà copa als tres primers classificats de totes les categories, a excepció dels barrufets i tortugues. En les categories de cadet a promoció, hi haurà trofeu pel millor classificat del Col·legi a partir dels tres primers classificats. També es farà 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



FUNDACIÓ  
AMETLLER ORIGEN  
- 1841-1889 -



Ho organitza:

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

Dibuixos: Alumnes Cicle Inicial - Composició: Professora Blanca Torras