

ABANS DE LA CURSA...

Volem donar-te uns petits consells per abans de córrer la Cursa:

1. Descansa i dorm bé la nit anterior.
2. Esmorza 1h i 1/2 abans de l'hora de córrer (suc, cereals), evita la llet.
3. Escalfa 10-15 minuts abans de posar-te a la sortida i si fa fred no et treguis roba fins que estiguis a punt de sortir, el teu cos necessita preparar-se.
4. Màxima atenció a la sortida, intenteu mantenir la distància amb els altres corredors/es, evitem caure.
5. No surtis "a tope", dosifica l'esforç, ves al teu ritme sol o acompanyat.
6. A l'arribada no t'aturis de cop, continua caminant i beu a poc a poc, el cos necessita recuperar-se.
7. Abrega't i fes uns estiraments, evitaràs cruiximents musculars.
8. Anima els companys i companyes d'altres curses!!

RECORDA QUE NO HI HA MILLOR TRIOMF QUE EL DE SUPERAR-SE A UN MATEIX!!

PUNT DE CAFÈ PRO VIATGES 6è EP i 4t ESO

Els alumnes de 6è de Primària i de 4t d'ESO prepararan un punt de café amb entrepans i pastissos durant tot el matí de la Cursa per a poder fer un esmorzar o recuperar energies després de córrer. Els beneficis obtinguts seran destinats als viatges que faran durant aquest curs a Granada i Dublín.

POSSEM-NOS VERMELLS

amb una vegada no n'hi ha prou

vine a donar sang

Novament, els alumnes de 1r d'ESO portaran a terme un projecte conjuntament amb el Banc de Sang i Teixits. El mateix diumenge 9 de febrer, a partir de les 9:30h aproximadament i fins les 13,30h, tothom que vulgui fer una donació de sang, ho podrà fer a la biblioteca de l'escola (accés carrer Can Ros). **Rebreu informació més acurada els propers dies.**

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

AJUNTAMENT DE BARCELONA (Dte. Sant Andreu)
GENERALITAT DE CATALUNYA, CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT

PEIXATERIA ANITA
CENTRE MÈDIC CONGRÉS
FRUITERIA XAVIER
EL MEU REBOST
LA CISTELLA DEL PA
PETITS SOMNIS
FARMACIA CONGRÉS
TENNIS MERDIANA MATCH BALL
QUIN-LORD
BELLBELL ESTÈTICA
ASSOCIACIÓ CÍVICA LA NAU
COPISTERIA EL·LIPSI
CONDIS
CAPRABO
XURRERIA LAIA
DEERFOOT-SAUKONY
CLUB NATACIÓ SANT ANDREU
AMPA ESCOLA ARRELS
ANTICS ALUMNES ARRELS
ASSOCIACIÓ ESPORTIVA ARRELS CONGRÉS
TEATREVIU.CAT
AEFS ARRELS
CAIXABANK
FINCAS SANT ANDREU
FIATC
ALAIN AFFLELOU (SANT ANDREU)
SEAT
DIA (Felip II)
CRUÏLLA
CLÍNICA DENTAL ADE
IMOI CENTRE D'ESPECIALITATS DENTALS
FUNDACIÓ BARÇA-TOTS CONTRA EL BULLYING
SAPTOOLS

Algunes d'aquestes empreses i entitats, participen a través de famílies i amics de l'escola. A totes elles i a d'altres que, de forma particular també col·laboren amb nosaltres...

MOLTES GRÀCIES!!!

9 DE FEBRER DE 2020

la XXXIX CURSA

Escola ^{it} Arrels

Giuditta, Ariadna i Xavier, 2n ESO

Viu-la Live!!



Ajuntament de
Barcelona

Cardenal Tedeschini 76-80, 08027 Barcelona
Tel. 933 524 454 / Fax 933 524 757
www.escola-arrels.cat

HORARIS REGLAMENT

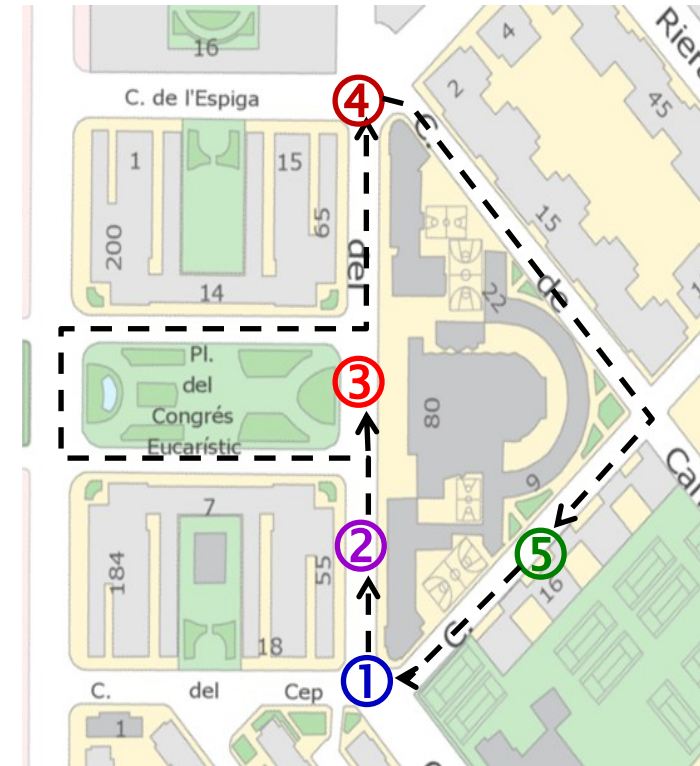
NºCURSA	HORARI	SORTIDA	ANY DE NAIXEMENT	SEXE	DISTÀNCIA
1	9'30	1	2004-05 (3r/4t ESO)	M	1900 mts.
2	9'40	1	2004-05 (3r/4t ESO)	F	1700 mts.
3	9'50	1	2006-07 (1r/2n ESO)	M	1700 mts.
4	10'05	1	2006-07 (1r/2n ESO)	F	1280 mts.
5	10'15	1	2008 (6è EP)	M	1280 mts.
6	10'25	1	2008 (6è EP)	F	930 mts.
7	10'35	1	2009 (5è EP)	M	930 mts.
8	10'45	3	2009 (5è EP)	F	630 mts.
9	10'55	1	2010 (4t EP)	M	930 mts.
10	11'05	3	2010 (4t EP)	F	630 mts.
11-11bis	11'15	1	PARES (11) - A.ALUMNES(11bis)	M	1900 mts.
12-12bis	11'25	1	MARES (12) - A.ALUMNES (12bis)	F	930 mts.
13	11'35	3	2011 (3r EP)	M	630 mts.
14	11'45	4	2011 (3r EP)	F	400 mts.
15	11'50	4	2012 (2n EP)	M	400 mts.
16	11'55	5	2012 (2n EP)	F	300 mts.
17	12'00	5	2013 (1r EP)	M	300 mts.
18	12'05	5	20013 (1r EP)	F	300 mts.
19	12'10	1	2014(P5)	M	200 mts.
20	12'15	1	20 14 (P5)	F	200 mts.
21	12'25	2	2015 (P4)	M	150 mts.
22	12'30	2	2015 (P4)	F	150 mts.
23	12'35	4	2016 (P3)	M	100 mts.
24	12'40	4	2016 (P3)	F	100 mts.

- En les curses que organitza l'Escola Arrels el diumenge 9 de febrer, poden participar-hi els nois i noies nats entre l'any 2016 fins el 2004, pares i mares dels inscrits i antics alumnes de l'escola Arrels. L'organització es reserva el dret d'acceptar altres inscripcions, fora de les especificades.
- Dret d'inscripció: 3,50€ per participant. La inscripció es tancarà dijous 6 de febrer a les 17'30h. L'organització es reserva el dret d'acceptar més inscripcions fora del termini establert.
- Els dorsals no poden ser manipulats sota cap concepte. En el cas de que un mateix dorsal s'utilitzi en diferents curses, esdevindrà motiu de desqualificació per als corredors que l'hagin utilitzat.
- L'organització es reserva el dret de modificar les categories en funció del nombre d'inscrits.
- Cinc minuts abans de la prova els participants han d'estar a les ordres del jutge de sortida. Les sortides s'intentaran fer puntualment a l'hora indicada.
- Les sortides s'efectuaran als punts indicats al plànol (veure circuit).
- Les inclemències del temps no són motiu per a la suspensió de les proves. En cas extrem l'organització es reserva el dret de prendre la decisió.
- L'organització declina tota responsabilitat sobre els possibles perjudicis que la participació en la cursa pugui aportar als inscrits.
- Les reclamacions es faran per escrit dins dels 10 primers minuts, un cop finalitzada la corresponent cursa. En fer-se públic el resultat esdevé inapel·lable. No s'accepten interrupcions durant l'acte d'entrega de trofeus.
- Només es podrà participar en la categoria inferior, en el cas de nens i nenes que hagin repetit curs i sense possibilitat d'optar a trofeu.
- El sol fet d'inscriure's implica la total acceptació d'aquest Reglament. Allò que no estigui inclòs queda sota decisió de l'organització.
- Es lliuraran els següents premis:
 - ⇒ Trofeu als tres primers classificats de les curses 1 a 18 (nascuts del 2004 al 2013)
 - ⇒ Les curses 19 a 24 (nascuts els anys 2014-15-16) tindran medalles tots/es els/les corredors/es.

Després de l'entrega de trofeus farem un sorteig* de lots de productes cedits pels comerços del barri i d'altres, així que no trenqueu el dorsal i estigueu atents al pati, potser us toqui!!

*Per optar al premi ha d'estar present l'inscrit i entregar el dorsal que coincideixi amb el número premiat.

SORTIDES I RECORREGUT



SORTIDA 1 (Cardenal Tedeschini/Pardo/Cep)
Curses 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 11bis, 12, 12bis, 19, 20

SORTIDA 2 (Cardenal Tedeschini davant La Salle Congrès)
Curses 21, 22

SORTIDA 3 (Cardenal Tedeschini davant Església St Pius X)
Curses 8, 10, 13

SORTIDA 4 (Espiga/ Cardenal Tedeschini)
Curses 14, 15, 23, 24

SORTIDA 5 (Pardo davant Centre Mèdic Congrès)
Curses 16, 17, 18