

COLEGIO OBISPO PERELLÓ – XLI CROSS

GRUPO 3

Son corredores del grupo 3 los correspondientes a las siguientes categorías:

Categorías Masculinas:

- 1º de Secundaria
- 2º de Secundaria
- 3º de Secundaria
- 4º de Secundaria
- 1º y 2º de Bachillerato
- Antiguos alumnos
- Padres
- Profesores

AVISOS:

- **Es importante la consulta del itinerario antes de realizar la prueba.** Los corredores de este grupo darán inicialmente 2 vueltas al parque para proseguir después por la Calle José del Hierro. Para más detalles, consúltese el mapa adjunto a las presentes normas.
- El código de barras impreso en el dorsal es fundamental en el control de salida y en la llegada. El dorsal debe fijarse **OBLIGATORIAMENTE** en la parte **delantera** de la camiseta del corredor. Quienes extravíen, deterioren o lleven ilegible el dorsal o el código de barras impreso en él serán descalificados dada la imposibilidad de comprobar en ese caso la validación del dorsal y el orden de llegada.
- **El Control de Llegadas se cerrará 30 minutos después de efectuarse la salida de los corredores**

Normas de participación:

1. El día de la prueba, 18 de mayo, los corredores deberán presentarse en el patio del Colegio a las 8:45 y validar su dorsal en la entrada. Para la validación del dorsal se emplea el código de barras impreso en el propio dorsal. Es por tanto imprescindible que, tanto el dorsal como su código de barras, estén visibles en la parte delantera de la camiseta hasta la llegada. Los dorsales que no hayan sido validados **NO PODRÁN OPTAR A PREMIO**, dado que no existe modo de comprobar si han salido desde el Colegio.
2. Una vez validado su dorsal ningún participante podrá abandonar bajo ningún pretexto el patio del Colegio hasta la hora de salida de la carrera (9:30 aproximadamente).
3. La salida de la carrera se realiza desde la calle no desde el patio. Es **IMPORTANTE** que los participantes no se agoopen ante la puerta de salida del patio y que no salgan corriendo por la rampa. Cuando se indique, los participantes saldrán a la calle de manera tranquila y una vez estén todos allí se dará la salida. Quienes incumplan esta norma serán inmediatamente descalificados por los jueces.
4. Desde el momento de entrar al patio del Colegio y a lo largo de toda la prueba, los participantes deberán llevar en todo momento visible su dorsal y atender las indicaciones de los jueces de la carrera que irán debidamente identificados.
5. Los participantes del Grupo 3 una vez validado el dorsal deben dirigirse a la zona central del patio de baloncesto (patio rojo).
6. El lugar de salida de la prueba varía según la categoría. Cada participante debe comprobar en el itinerario cuál es el lugar que le corresponde.
7. Aunque la puerta de la calle Virgen de Lluc permanecerá abierta para permitir la entrada de padres y acompañantes, se recuerda a todos los participantes que la llegada de la carrera deberá realizarse por la rampa de la calle Virgen del Sagrario. Cualquier participante que incumpla esta norma será inmediatamente descalificado por los jueces que se situarán en esa puerta.
8. Al llegar a la meta, para poder optar a premio, es **IMPRESINDIBLE** validar la llegada presentando el dorsal en el control correspondiente (habrá uno para chicos y otro para chicas, debidamente señalizados). No es necesario arrancar el dorsal, se leerá únicamente el código de barras.
9. En caso de ser necesario, se habilitarán varias calles de llegada. Cuando una de ellas esté llena se abrirá la siguiente. Este sistema no altera el orden de llegada puesto que se leen en primer lugar todos los dorsales de la primera calle que se ha llenado y sólo en ese momento se empiezan a leer los de la siguiente.
10. La entrega de premios se efectuará al término de la prueba, en torno a las 10:30 horas, en el Salón de Actos del Colegio (entrada por C/José del Hierro).
11. El recorrido correspondiente al GRUPO 3 es el marcado en el plano **INCLUIDO AL DORSO**.
12. Se debe desayunar al menos una hora antes de realizar la prueba, esto permite que los alimentos sean digeridos antes de iniciar el esfuerzo entregándole al organismo la energía que necesita para funcionar y evitar que la digestión altere el rendimiento.
13. Los alimentos a consumir en ese desayuno deben ser: bajos en grasa, carbohidratos de lenta absorción (pan, cereales, fruta...), moderada cantidad de proteínas, con suficiente líquido y alimentos bien tolerados.

NOTA IMPORTANTE: Hasta la finalización de la prueba únicamente se permitirá la entrada por la puerta de la calle Virgen del Sagrario a los participantes. Los padres y acompañantes deberán emplear la puerta de la calle Virgen de Lluc. Agradeceremos asimismo a quienes no participen que dejen libres los accesos de la calle Virgen del Sagrario para no entorpecer la entrada de los corredores.

