

COLEGIO OBISPO PERELLÓ
XLIII CROSS – MEMORIAL P. VICENTE ELÍO
GRUPO 3 (3º y 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato,
Antiguos Alumnos/as, Padres/Madres y Profesores/a

AVISOS:

- **Es importante la consulta del itinerario antes de de realizar la prueba.** 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.
- Es obligatorio que todos los corredores empleen durante la carrera la camiseta conmemorativa que se les entregará junto con el dorsal.
- 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** por tanto que los participantes salgan a la calle de manera tranquila y esperen a que se dé 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 visible su dorsal y atender las indicaciones de los jueces de carrera que irán debidamente identificados.
5. Los participantes del Grupo 3 una vez validado el dorsal deben dirigirse a la zona de calentamiento donde esperarán la hora de su salida junto con un profesor del Centro que dirigirá su calentamiento.
6. El lugar de salida de la prueba varía según la categoría. Cada participante debe comprobar en el itinerario del dorso cuál es el lugar que le corresponde.
7. Aunque la puerta de la calle Virgen de Lluç 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 cada grupo debidamente señalado). No es necesario entregar el dorsal, se leerá únicamente el código de barras. Es muy conveniente que los corredores identifiquen el lugar de llegada correspondiente a su grupo antes de la salida para evitar confusiones.
9. La entrega de premios se efectuará al término de la prueba, en torno a las 11 horas, en el Salón de Actos del Colegio (entrada por C/José del Hierro).
10. El recorrido correspondiente al GRUPO 3 es el marcado en el plano **INCLUIDO AL DORSO**.
11. Se recomienda 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. 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 Lluç. 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.

