

# 10 CONSELLS PER ANAR AL CROS

1. **ESMORZA** ABANS DE SORTIR DE CASA:
  - a. MÍNIM UNA HORA ABANS
  - b. LLEUGER I FÀCIL DE DIGERIR
2. **EQUIPA'T** AMB ROBA I SABATILLES ESPORTIVES .
3. VÉS AL **PUNT DE TROBADA** DEL TEU INSTITUT A L'HORA CITADA.
4. EN EL PUNT DE TROBADA HI TROBARÀS LA TEVA PROFESSORA D'EF QUE:
  - ET DONARÀ **EL DORSAL**: TE L'HAS DE COL·LOCAR ENGANXAT DAVANT DEL PIT
  - ET DONARÀ **EL XIP** (un petit aparell que mesura el temps realitzat i facilita la classificació de les curses): TE L'HAS DE COL·LOCAR AMB ELS CORDONS DE LA SABATILLA ESPORTIVA .
5. **DESABRIGAT**, AL PUNT DE TROBADA ET GUARDAREM LA ROBA D'ABRIC.
6. VES A LA **ZONA D'ESCALFAMENT**.
7. ESCOLTA LA **MEGAFONIA** PER SABER QUAN OBREN LA PREPARACIÓ DE LA CURSA, PER REALITZAR LA SORTIDA
8. **COMENÇA** LA CURSA:
  - a. **SURT A RITME**; PERÒ MAI A "TOPE", SEMPRE EN RELACIÓ A LES TEVES POSSIBILITATS
  - b. **DISFRUTA** DE L'AMBIENT, DEL MOMENT I DE PODER PARTICIPAR
  - c. **AGAFAR UN RITME DE CARRERA** CONSTANT I INTENTA NO PARAR
9. NO ET DESCUIDIS D'ANAR A **RECOLLIR LA ROBA** D'ABRIC AL PUNT DE TROBADA

10....



**ÀNIMS!!!!!!**

