



CAMPO A TRAVÉS

DOM. 28 DE XANEIRO DE 2018

PROBA CLASIFICATORIA

O alumnado AUTORIZADO do CEIP A. Insua Bermúdez participará na **PROBA CLASIFICATORIA CAMPO A TRAVÉS no CIRCUITO DA MAGDALENA** (Vilalba) o domingo 28 de xaneiro. ANIMÁDEVOS A VIR!

● **Participantes:** AUTORIZADOS DE 2º,3º,4, 5º, 6º e da E.S.O. Prégase apuntarse soamente cando se está seguro de asistir. Haberá equipos e debemos ser Respectuosos co resto de atletas. Buscamos cadetes,03-04, equipos de tres, masc e fem.

● **PÓDENSE APUNTAR atletas de fóra do centro:** enviando Nome, apelidos e data Nacemento ao whatsapp de abaixo

● **Límite da Inscripción:** mércres 24 de xaneiro.

● **DORSAIS:** Os DORSAIS danse no campo ás 10:00 AM, puntuais todos, antes de que se pechen os cambios ás **10:30**, con tempo para pasar lista, quentar, verificar dorsais... antes da **1ª proba ás 11:00h. MOI IMPORTANTE APUNTAR O Nº DE DORSAL NA MAN por si se perde na carreira.**

● **Horario das probas** (única hora fixa ás 11:00 comezo proba, o resto é estimado): Entrega medallas ao FINAL, **prestade atención ao equipo no que vades e estade preparados para subir rápido** ao podium por equipos!

Probas Benxamíns (09-10): 11:00h Fem. 11:10h Masc. Probas Alevíns (07-08). 11:25h Fem. 11,40 h Masc.

Probas Infantís (05-06) 12,00h. Fem. 12,20h Masc. Probas Cadete (03-04) 12.40 Masc./Fem. (APROXIMADO)

● **Os que teñan EQUIPACIÓN do cole** (sudadeira, camisetas, polo ou chándal que a traian para facer imaxe de equipo). **RECUPERAR FOLGOS:** Para repoñer forzas ao rematar a proba aconséllase: facer pequenos estiramientos e levar auga, bocadillo e froita. **CATARROS E SINÓNIMOS:** Ante **CHUVIA E FRIO:** recoméndase que os atletas traian xa da casa, baixo o chándal, roupa de deporte óptima para a carreira: pantalóns curtos ou mallas longas, camiseta longa ou curta. (se vai moito frío uns guantes para as mans, unha braga de montaña para a gorxa, gorro para a cabeza). **Unha vez rematada a proba é necesario levar: roupa para cambiarse: Debedes ducharvos nos vestiarios ou na casa. ;-)**

● **Nais e pais colaboradores:** Prégase **colaboración** dalgúns papás e mamás para axudar aos atletas a **cambiarse nos vestiarios femininos e masculinos.**

● **Resultados na caseta de megafonía: sabede o equipo no que vades e de subir ao podium xuntarse co equipo, se non se pode asistir delegase.** Publicaranse na web do cole cando dispoñamos deles, e tamén as imaxes do evento que poderedes descargar da web do cole ou o vídeo cando se edite.

CAMBIOS URXENTES: Suso 616 501003



CAMPO A TRAVÉS

DOM. 28 DE XANEIRO DE 2018

PROBA CLASIFICATORIA

O alumnado AUTORIZADO do CEIP A. Insua Bermúdez participará na **PROBA CLASIFICATORIA CAMPO A TRAVÉS no CIRCUITO DA MAGDALENA** (Vilalba) o domingo 28 de xaneiro. ANIMÁDEVOS A VIR!

● **Participantes:** AUTORIZADOS DE 2º,3º,4, 5º, 6º e da E.S.O. Prégase apuntarse soamente cando se está seguro de asistir. Haberá equipos e debemos ser Respectuosos co resto de atletas. Buscamos cadetes,03-04, equipos de tres, masc e fem.

● **PÓDENSE APUNTAR atletas de fóra do centro:** enviando Nome, apelidos e data Nacemento ao whatsapp de abaixo

● **Límite da Inscripción:** mércres 24 de xaneiro.

● **DORSAIS:** Os DORSAIS danse no campo ás 10:00 AM, puntuais todos, antes de que se pechen os cambios ás **10:30**, con tempo para pasar lista, quentar, verificar dorsais... antes da **1ª proba ás 11:00h. MOI IMPORTANTE APUNTAR O Nº DE DORSAL NA MAN por si se perde na carreira.**

● **Horario das probas** (única hora fixa ás 11:00 comezo proba, o resto é estimado): Entrega medallas ao FINAL, **prestade atención ao equipo no que vades e estade preparados para subir rápido** ao podium por equipos!

Probas Benxamíns (09-10): 11:00h Fem. 11:10h Masc. Probas Alevíns (07-08). 11:25h Fem. 11,40 h Masc.

Probas Infantís (05-06) 12,00h. Fem. 12,20h Masc. Probas Cadete (03-04) 12.40 Masc./Fem. (APROXIMADO)

● **Os que teñan EQUIPACIÓN do cole** (sudadeira, camisetas, polo ou chándal que a traian para facer imaxe de equipo). **RECUPERAR FOLGOS:** Para repoñer forzas ao rematar a proba aconséllase: facer pequenos estiramientos e levar auga, bocadillo e froita. **CATARROS E SINÓNIMOS:** Ante **CHUVIA E FRIO:** recoméndase que os atletas traian xa da casa, baixo o chándal, roupa de deporte óptima para a carreira: pantalóns curtos ou mallas longas, camiseta longa ou curta. (se vai moito frío uns guantes para as mans, unha braga de montaña para a gorxa, gorro para a cabeza). **Unha vez rematada a proba é necesario levar: roupa para cambiarse: Debedes ducharvos nos vestiarios ou na casa. ;-)**

● **Nais e pais colaboradores:** Prégase **colaboración** dalgúns papás e mamás para axudar aos atletas a **cambiarse nos vestiarios femininos e masculinos.**

● **Resultados na caseta de megafonía: sabede o equipo no que vades e de subir ao podium xuntarse co equipo, se non se pode asistir delegase.** Publicaranse na web do cole cando dispoñamos deles, e tamén as imaxes do evento que poderedes descargar da web do cole ou o vídeo cando se edite.

CAMBIOS URXENTES: Suso 616 501003