

CURSA DELS 5000 m

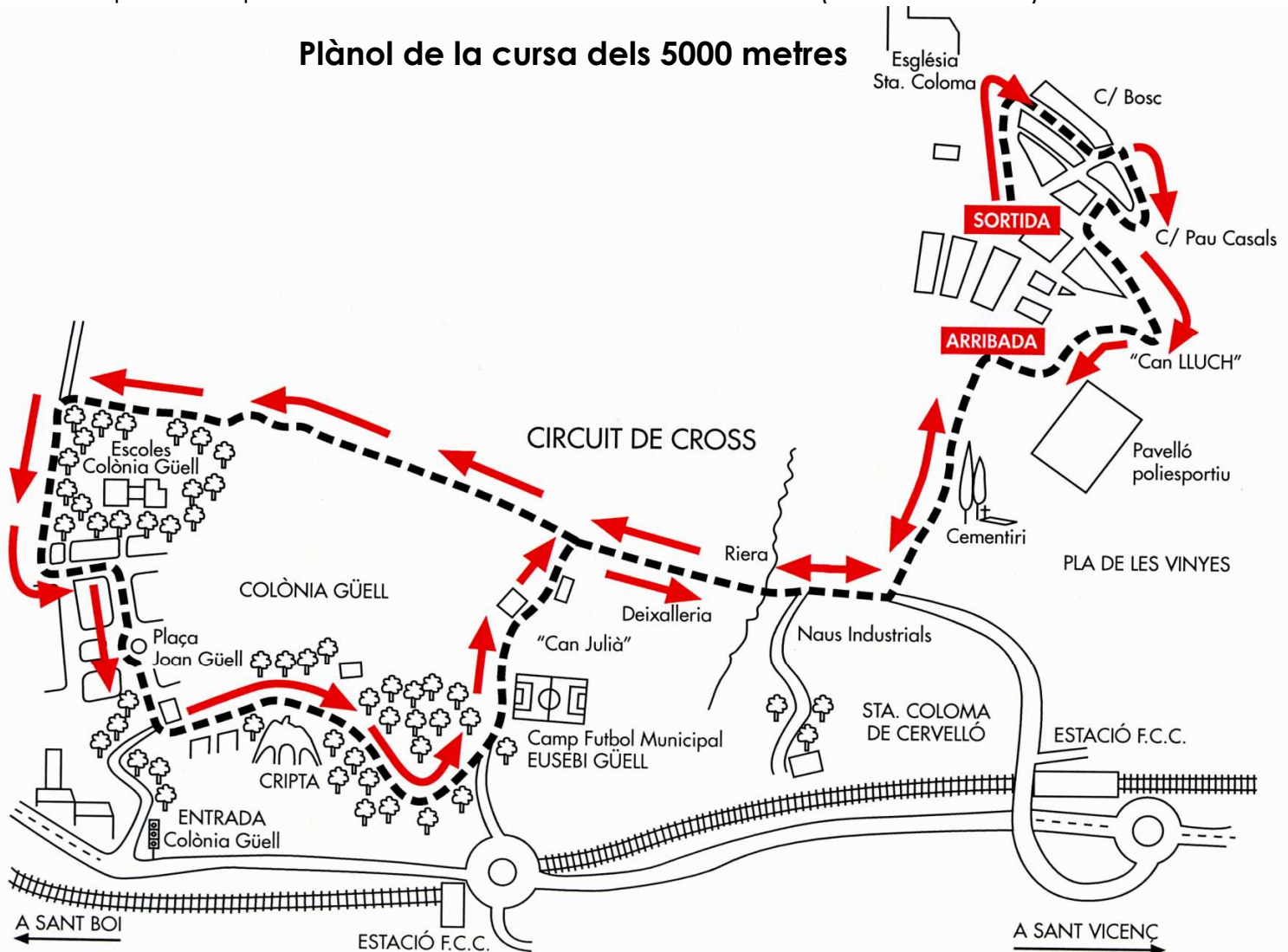
Categories:

Nascuts entre 1988 i 1995 / Nascuts entre 1970 i 1987 / Nascuts entre 1951 i 1969 / Nascuts l'any 1950 i anteriors. En totes les categories, masculí i femení.

Hora de sortida: 10:40h

* Trofeus per als 3 primers classificats masculins i femenins (local i absolut)

Plànol de la cursa dels 5000 metres



ELS CONSELLS DEL XXXÈ CROSS 11 DE SETEMBRE

- 1. Fer un bon escalfament abans de la cursa.** D'aquesta manera preparem el cos i evitem les lesions. Correu a baixa intensitat una estona, feu exercicis com per exemple, portar els talons als glutis per treballar els isquiotibials o feu passes curtes i ràpides aixecant els genolls.
- 2. Estiraments i hidratació després de la cursa.** En acabar la cursa, dediqueu una estona a fer estiraments i hidrateu-vos bevent aigua, suc o alguna beguda isotònica.

PODEU CONSULTAR ELS RESULTATS DE LA CURSA A:

www. **E** sportsantacoloma.cat