

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



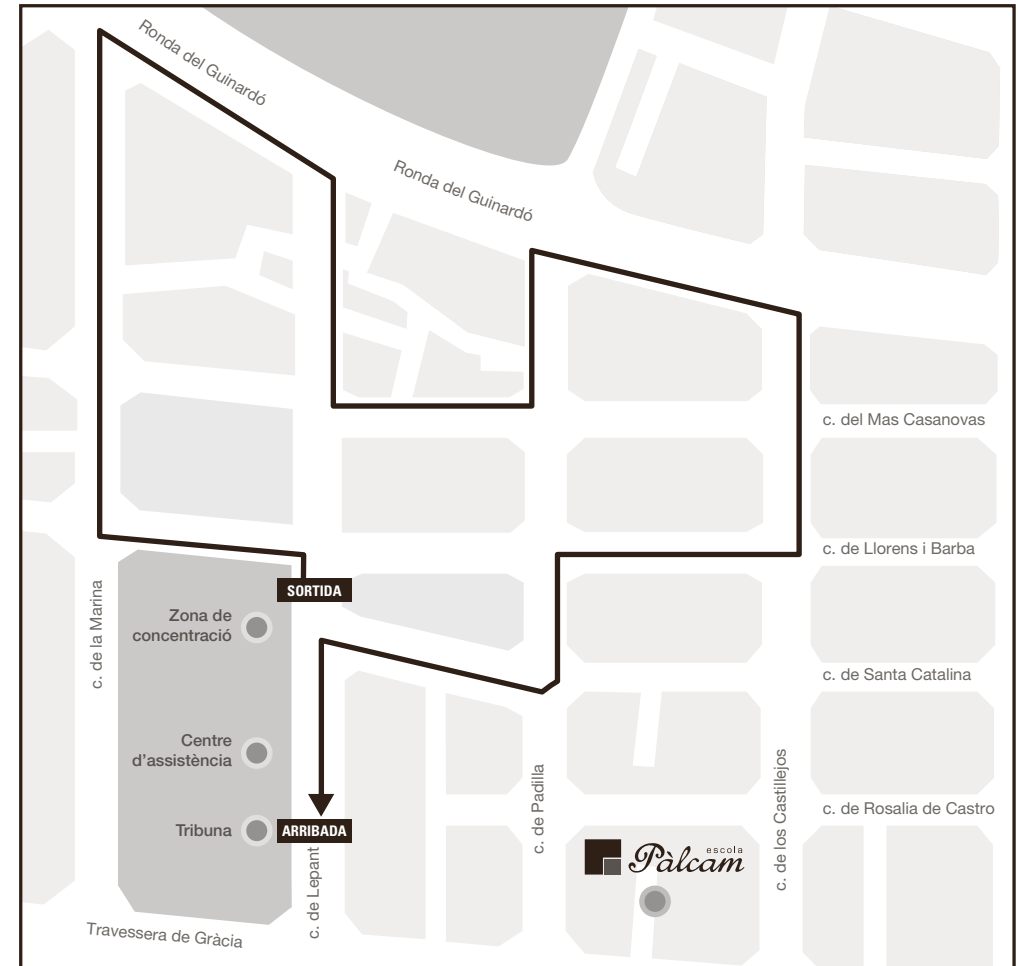
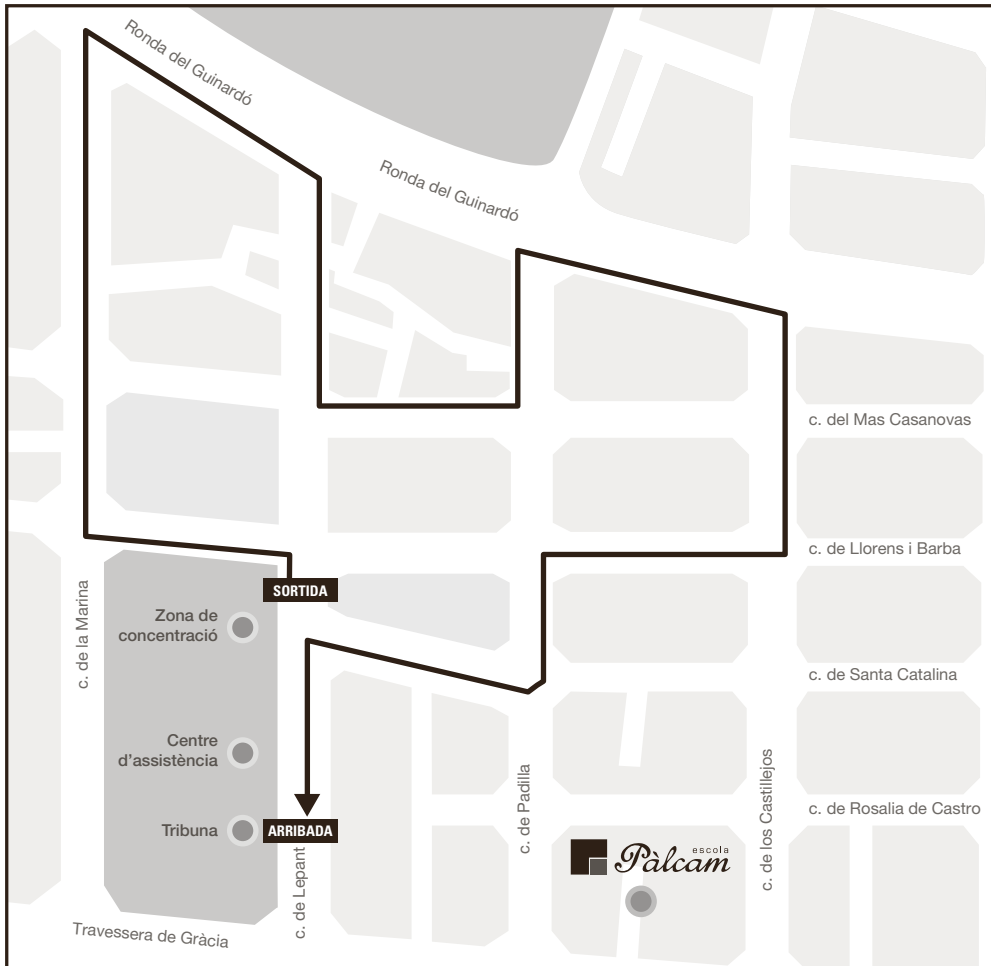
**CIRCUIT 1 1.800 m**

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 1 1.800 m**



# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria     |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|---------------|---|---------------|---------|----------|
| 09:00 h | <b>Júnior</b> | M | 2007-2008     | 1.800 m | <b>1</b> |
| 09:10 h | <b>Cadet</b>  | M | 2009-2010     | 1.800 m | <b>1</b> |
| 09:20 h | <b>Júnior</b> | F | 2007-2008     | 1.800 m | <b>1</b> |
| 09:30 h | <b>Cadet</b>  | F | 2009-2010     | 1.800 m | <b>1</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria     |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|---------------|---|---------------|---------|----------|
| 09:00 h | <b>Júnior</b> | M | 2007-2008     | 1.800 m | <b>1</b> |
| 09:10 h | <b>Cadet</b>  | M | 2009-2010     | 1.800 m | <b>1</b> |
| 09:20 h | <b>Júnior</b> | F | 2007-2008     | 1.800 m | <b>1</b> |
| 09:30 h | <b>Cadet</b>  | F | 2009-2010     | 1.800 m | <b>1</b> |

## RECOMANACIONS

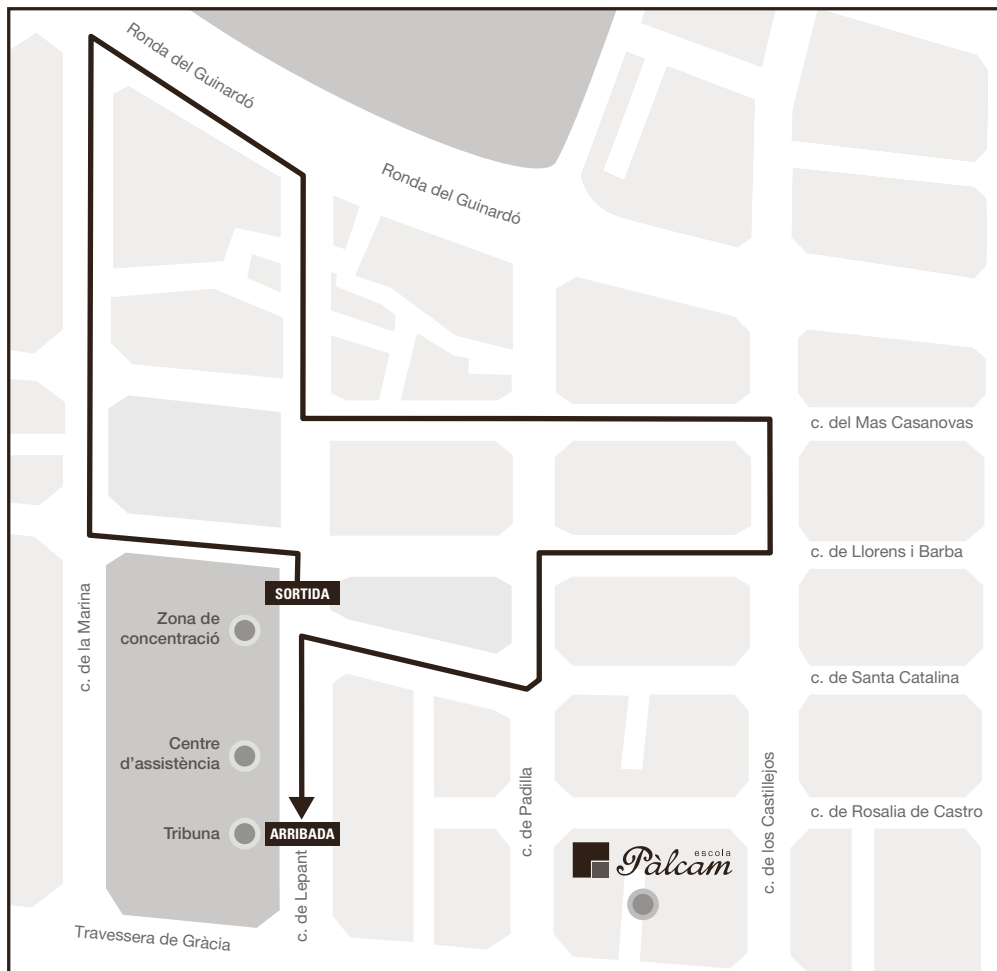
- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 2 1.500 m**

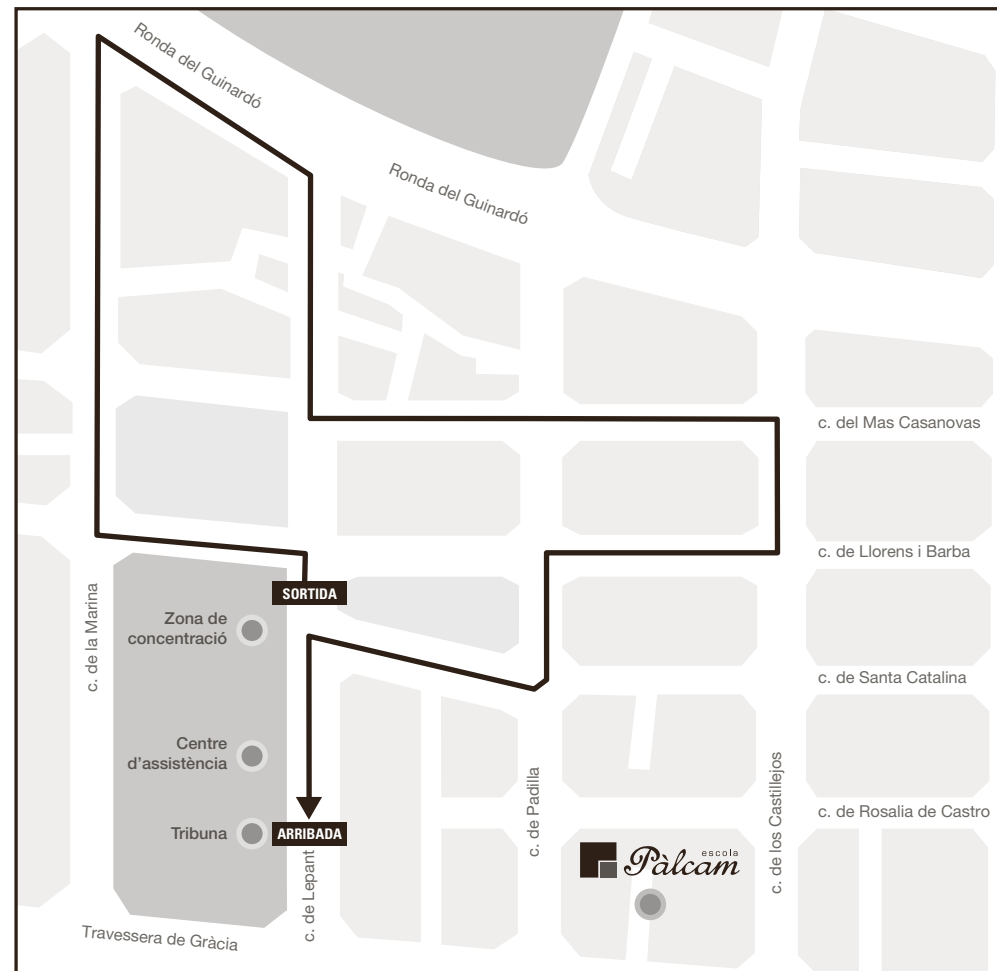


35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 2 1.500 m**



# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria       |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|-----------------|---|---------------|---------|----------|
| 09:40 h | <b>Infantil</b> | M | 2011          | 1.500 m | <b>2</b> |
| 09:50 h | <b>Infantil</b> | M | 2012          | 1.500 m | <b>2</b> |
| 10:00 h | <b>Infantil</b> | F | 2011          | 1.500 m | <b>2</b> |
| 10:10 h | <b>Infantil</b> | F | 2012          | 1.500 m | <b>2</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria       |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|-----------------|---|---------------|---------|----------|
| 09:40 h | <b>Infantil</b> | M | 2011          | 1.500 m | <b>2</b> |
| 09:50 h | <b>Infantil</b> | M | 2012          | 1.500 m | <b>2</b> |
| 10:00 h | <b>Infantil</b> | F | 2011          | 1.500 m | <b>2</b> |
| 10:10 h | <b>Infantil</b> | F | 2012          | 1.500 m | <b>2</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



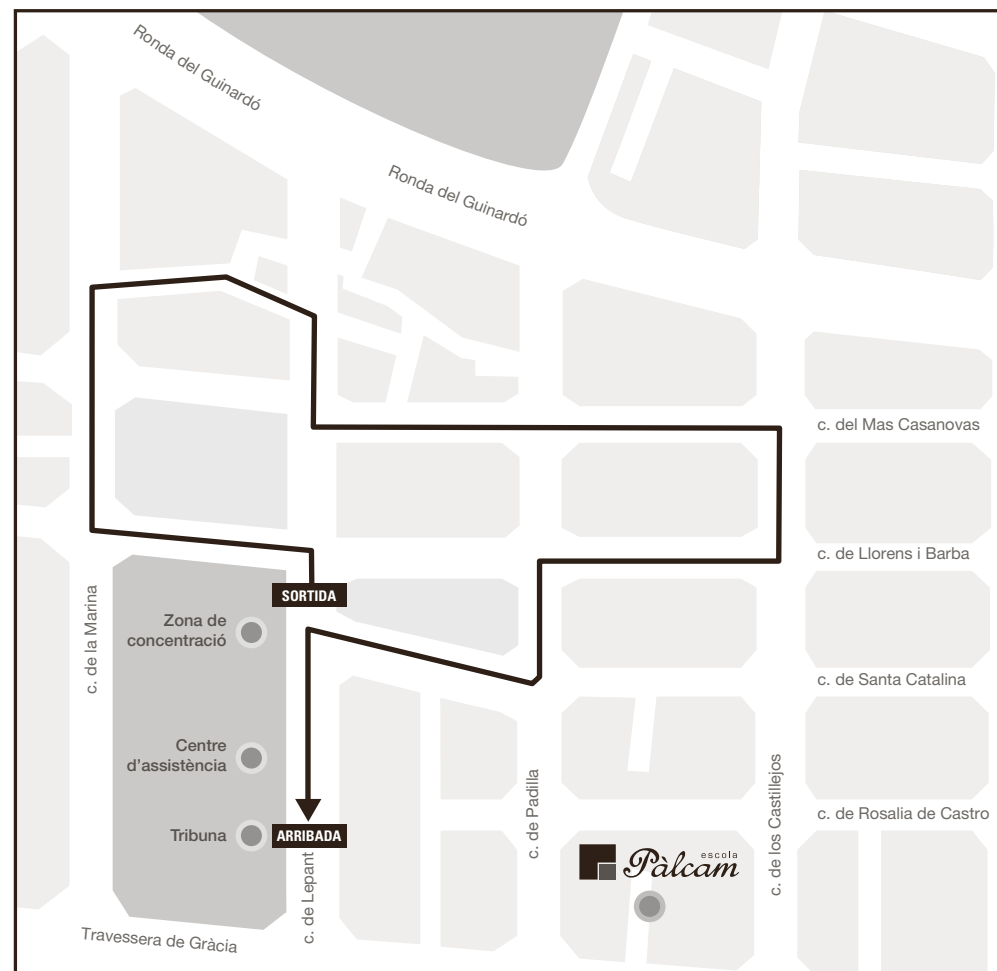
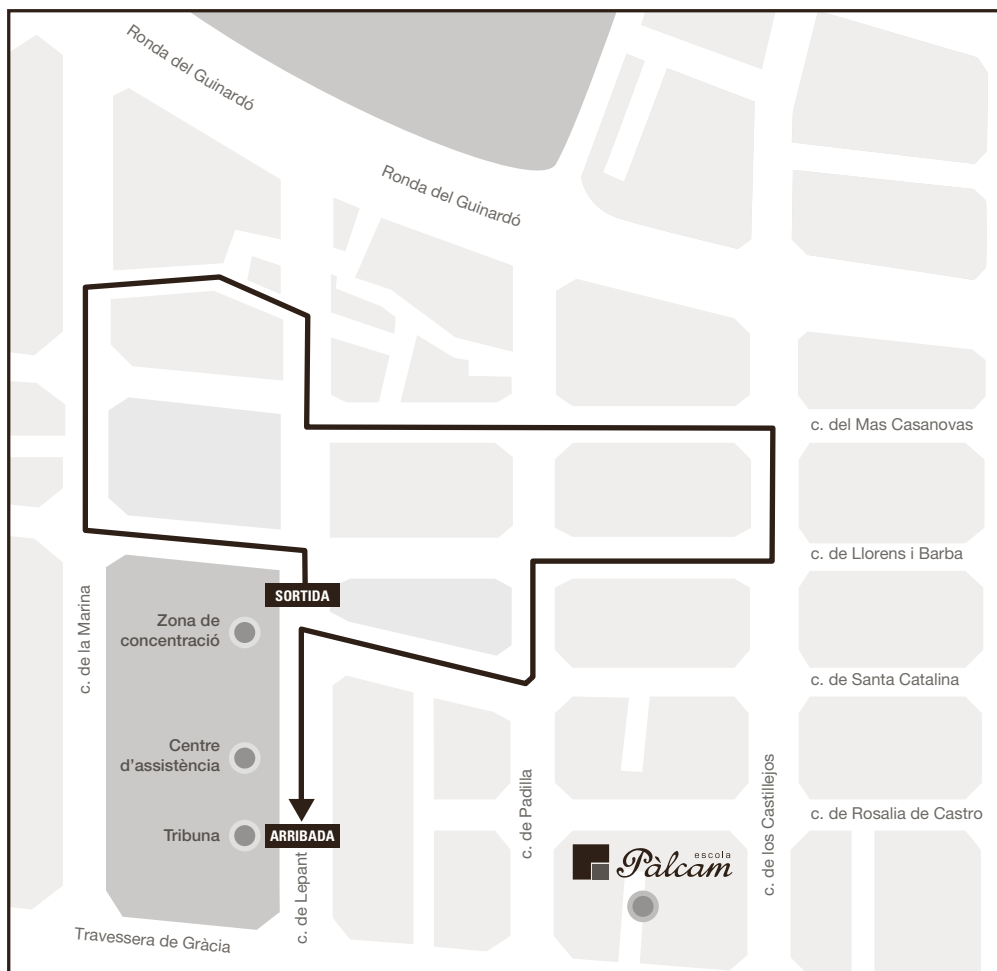
**CIRCUIT 3 1.200 m**

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 3 1.200 m**



# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria                  |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|----------------------------|---|---------------|---------|----------|
| 10:20 h | <b>Aleví</b>               | M | 2013          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 10:30 h | <b>Aleví</b>               | M | 2014          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 10:40 h | <b>Aleví</b>               | F | 2013          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 10:50 h | <b>Aleví</b>               | F | 2014          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 12:20 h | <b>Open/Antics alumnes</b> | F | +28 / fins 28 | 1.200 m | <b>3</b> |
| 12:30 h | <b>Open/Antics alumnes</b> | M | +28 / fins 28 | 1.200 m | <b>3</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria                  |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|----------------------------|---|---------------|---------|----------|
| 10:20 h | <b>Aleví</b>               | M | 2013          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 10:30 h | <b>Aleví</b>               | M | 2014          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 10:40 h | <b>Aleví</b>               | F | 2013          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 10:50 h | <b>Aleví</b>               | F | 2014          | 1.200 m | <b>3</b> |
| 12:20 h | <b>Open/Antics alumnes</b> | F | +28 / fins 28 | 1.200 m | <b>3</b> |
| 12:30 h | <b>Open/Antics alumnes</b> | M | +28 / fins 28 | 1.200 m | <b>3</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



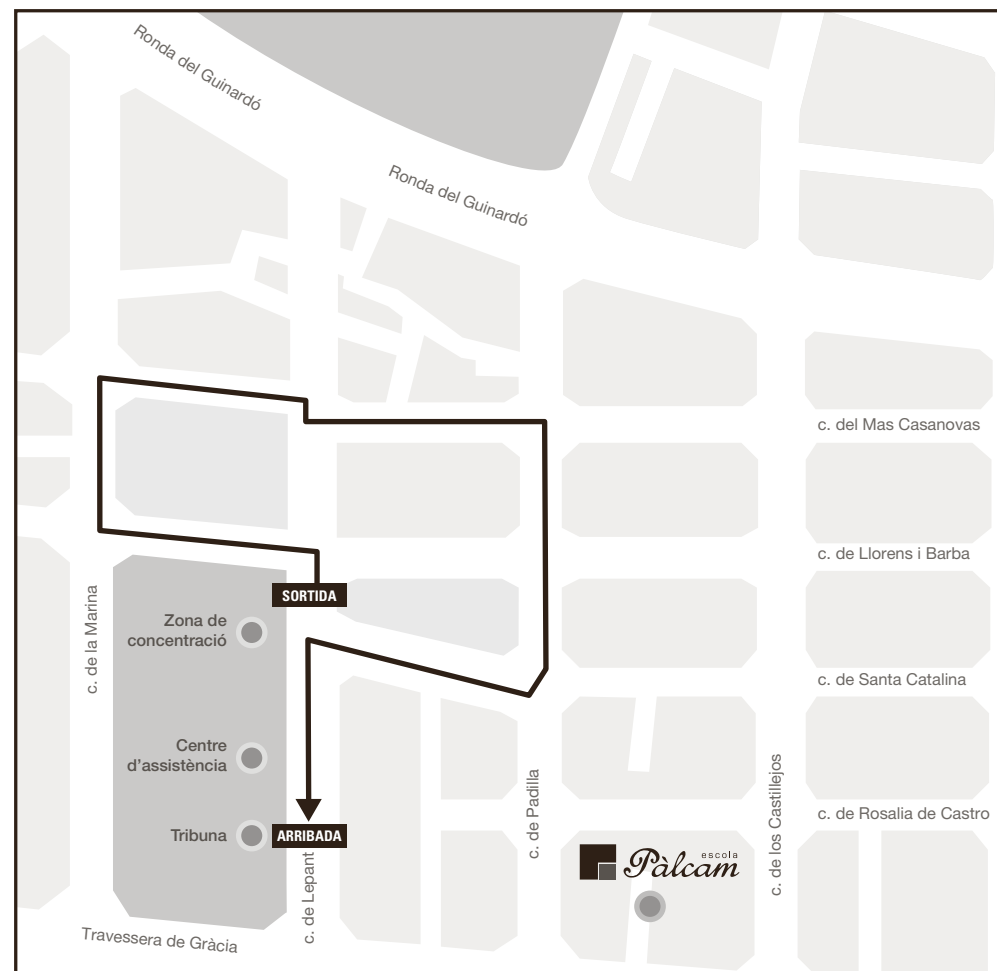
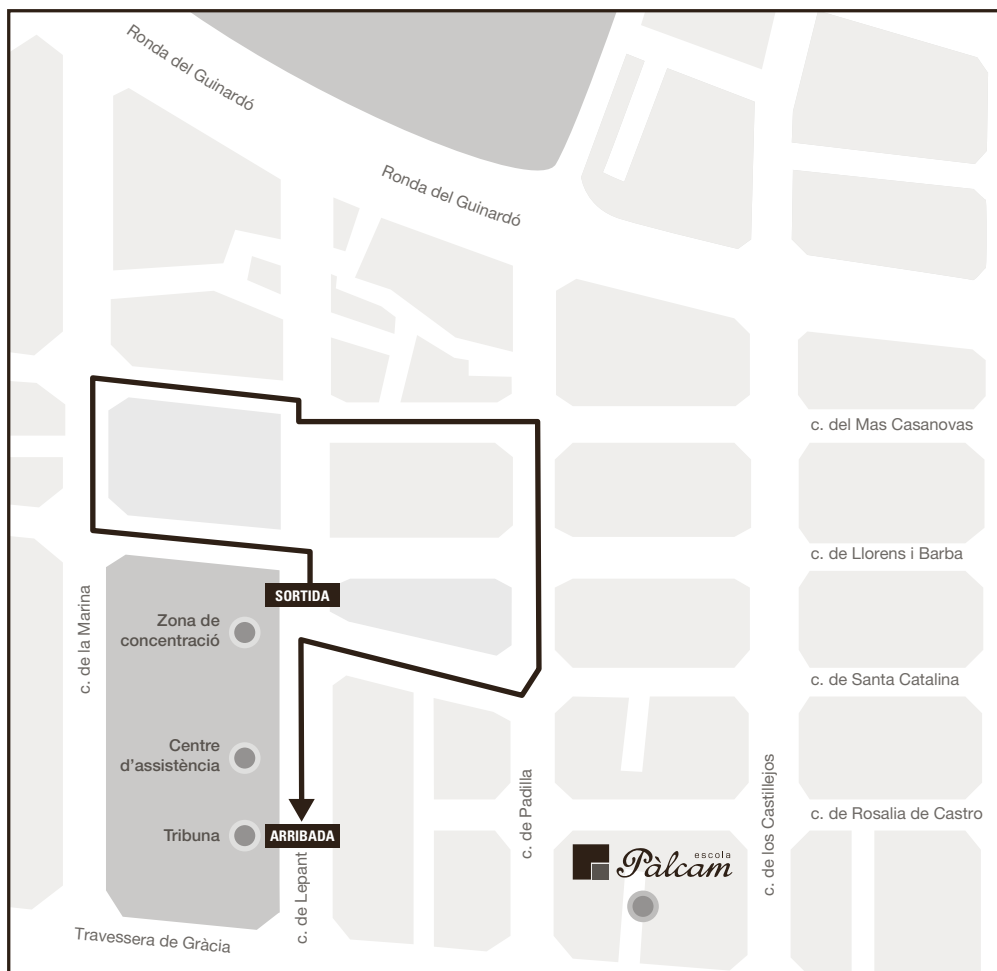
**CIRCUIT 4 1.000 m**

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 4 1.000 m**



# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria      |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|----------------|---|---------------|---------|----------|
| 11:00 h | <b>Benjamí</b> | M | 2015          | 1.000 m | <b>4</b> |
| 11:10 h | <b>Benjamí</b> | M | 2016          | 1.000 m | <b>4</b> |
| 11:20 h | <b>Benjamí</b> | F | 2015          | 1.000 m | <b>4</b> |
| 11:30 h | <b>Benjamí</b> | F | 2016          | 1.000 m | <b>4</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria      |   | Any naixement | Metres  | Circuit  |
|---------|----------------|---|---------------|---------|----------|
| 11:00 h | <b>Benjamí</b> | M | 2015          | 1.000 m | <b>4</b> |
| 11:10 h | <b>Benjamí</b> | M | 2016          | 1.000 m | <b>4</b> |
| 11:20 h | <b>Benjamí</b> | F | 2015          | 1.000 m | <b>4</b> |
| 11:30 h | <b>Benjamí</b> | F | 2016          | 1.000 m | <b>4</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.



35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



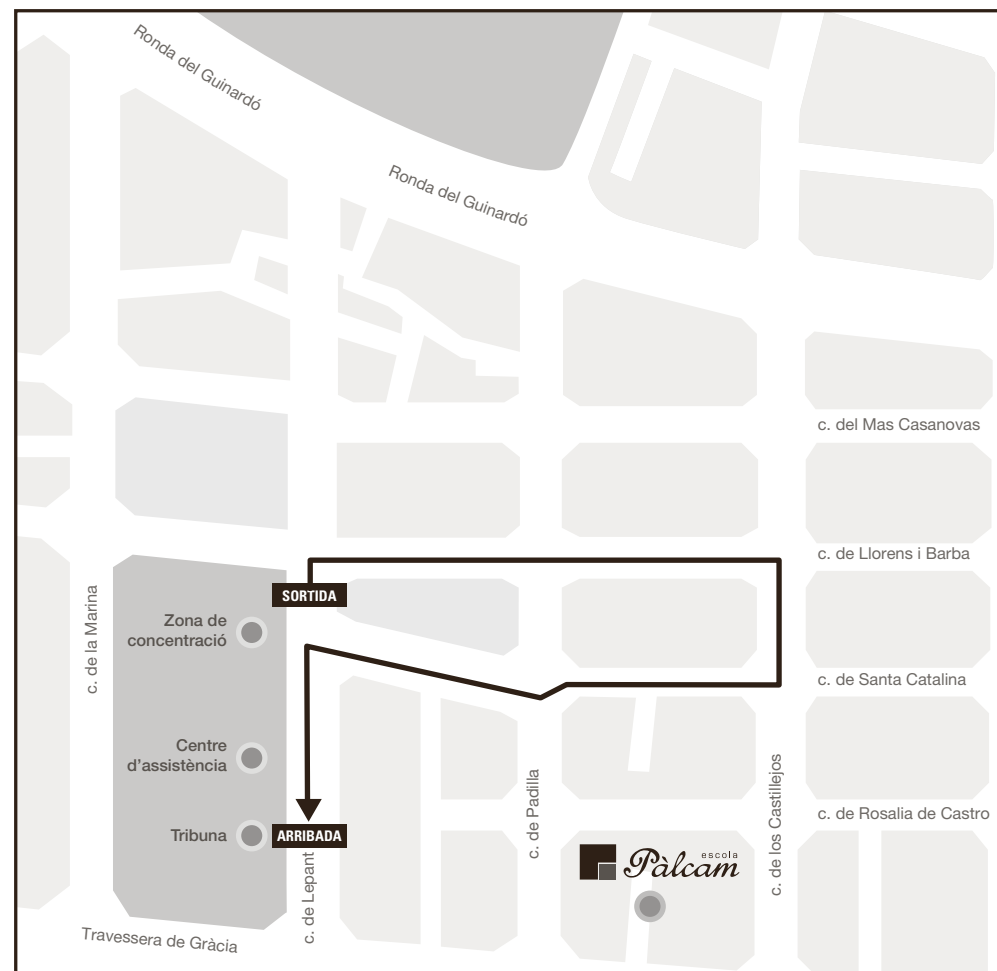
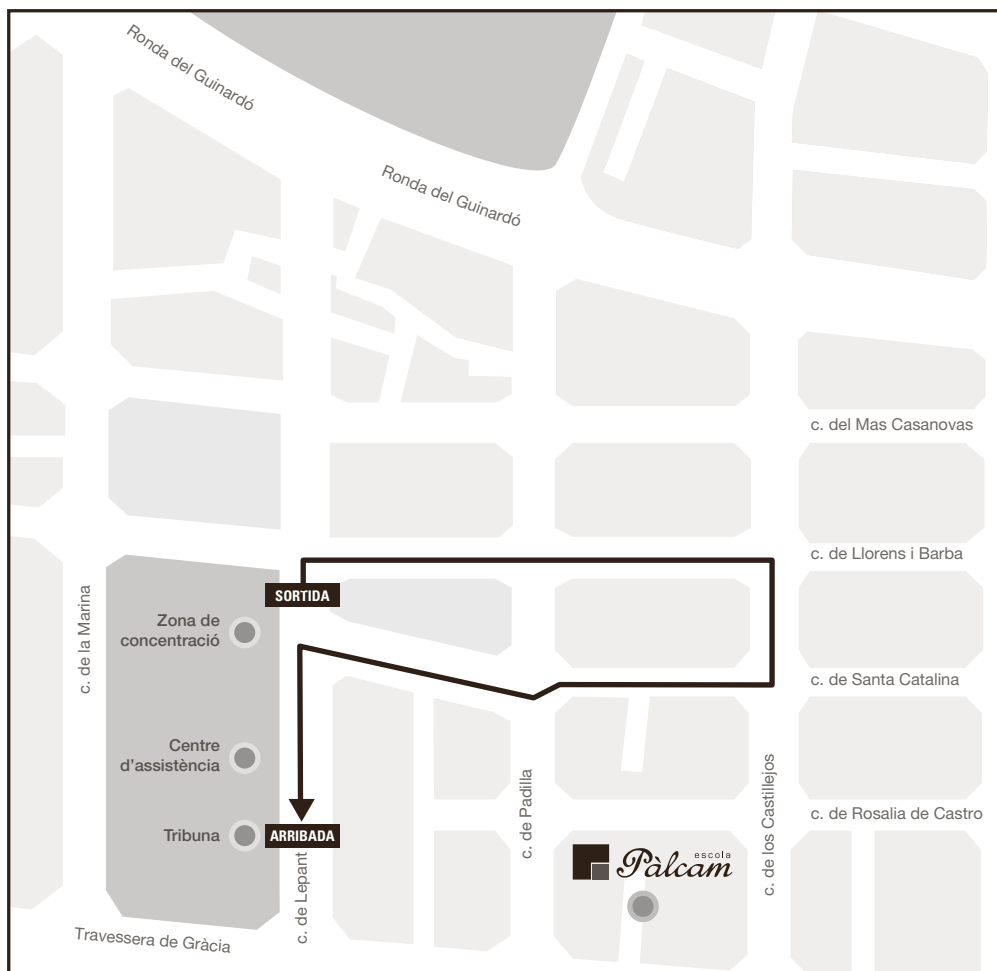
**CIRCUIT 5 500 m**

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 5 500 m**



# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria         |   | Any naixement | Metres | Circuit  |
|---------|-------------------|---|---------------|--------|----------|
| 11:40 h | <b>Prebenjamí</b> | M | 2017          | 500 m  | <b>5</b> |
| 11:50 h | <b>Prebenjamí</b> | M | 2018          | 500 m  | <b>5</b> |
| 12:00 h | <b>Prebenjamí</b> | F | 2017          | 500 m  | <b>5</b> |
| 12:10 h | <b>Prebenjamí</b> | F | 2018          | 500 m  | <b>5</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria         |   | Any naixement | Metres | Circuit  |
|---------|-------------------|---|---------------|--------|----------|
| 11:40 h | <b>Prebenjamí</b> | M | 2017          | 500 m  | <b>5</b> |
| 11:50 h | <b>Prebenjamí</b> | M | 2018          | 500 m  | <b>5</b> |
| 12:00 h | <b>Prebenjamí</b> | F | 2017          | 500 m  | <b>5</b> |
| 12:10 h | <b>Prebenjamí</b> | F | 2018          | 500 m  | <b>5</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



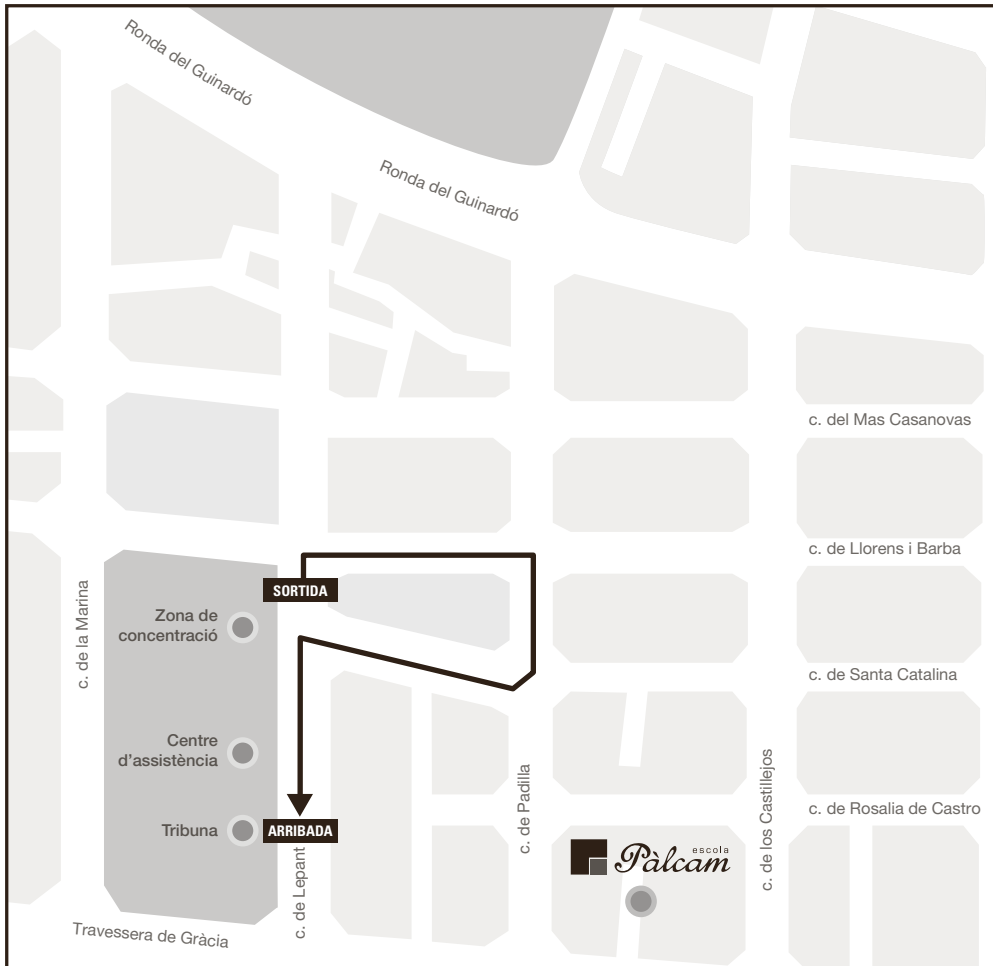
**CIRCUIT 6 250 m**

35<sup>a</sup>  
**Cursa**  
**PALCAM**  
Memorial Mercè Palacin

**6**  
D'ABRIL  
2025



**CIRCUIT 6 250 m**



# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria       | Any naixement | Metres | Circuit  |
|---------|-----------------|---------------|--------|----------|
| 12:40 h | <b>Infantil</b> | 2019-2022     | 250 m  | <b>6</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

# 35<sup>a</sup> Cursa PALCAM

Memorial Mercè Palacin

6  
D'ABRIL  
2025



## CATEGORIES

| Hora    | Categoria       | Any naixement | Metres | Circuit  |
|---------|-----------------|---------------|--------|----------|
| 12:40 h | <b>Infantil</b> | 2019-2022     | 250 m  | <b>6</b> |

## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sabatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.