

# 13a CURSA BARRUFET

## 14 de maig de 2023




### a les 10h




#### INFORMACIÓ GENERAL:

- Hora de sortida: **10h del matí del diumenge 14 de maig** (zona de la xemeneia)
- **Dos circuits:** un per la comunitat dels petits i un altre per la dels mitjans i grans.
- El **repartiment dels dorsals** serà el dijous 11 i divendres 12 a la sortida de l'escola (16.30h).
- Aigua i fruita per a recuperar forces.
- En acabar la cursa, seguirem amb una activitat de **Zumba** per a totes les famílies.
- Animació dels **tabalers** de Barrufet, **botifarrada** i alguna sorpresa més...

## INFORMACIÓ DE LA CURSA:

- Data: **14 de maig** 
- Hora: **10h** del matí 
- **Circuits** (2 recorreguts diferents):
  - **Comunitats Petits**
  - **Comunitats Mitjans i Grans**
- Voltes: 1 



Per motius de seguretat és important seguir, en tot moment, les indicacions de la Guàrdia Urbana i de les persones voluntàries que trobareu a totes les cruïlles. 

### Recorregut comunitats Petits (~ 500 m)









### Recorregut comunitats Mitjans i Grans (~ 1,5 km)



## QUÈ CAL PORTAR?

- Calçat esportiu 
- Samarreta de Barrufet (no importa l'any) 
- El dorsal (és adhesiu, no cal imperdibles)

## RECORDEU:

- És aconsellable haver esmorzat a casa un parell d'hores abans de l'inici de la cursa (fruita, iogurt, torrades, cereals...)    
- És probable que faci calor, per tant, cal dur gorra i beure aigua abans, durant i després de la cursa.  
- La responsabilitat dels nens i nenes és dels pares, mares i famílies.

## VOLUNTARIS:

**Necessitem** persones **voluntàries** perquè la cursa sigui un èxit **!!!**

Podeu contactar amb la comissió de la [cursabarrufet@gmail.com](mailto:cursabarrufet@gmail.com) o afegir-vos al [grup de voluntàries del Whatsapp](#) i en uns dies abans rebreu instruccions  