



T'esperem! Més informació a [www.valldoreix.cat](http://www.valldoreix.cat)

### Valldoreix *esport* femení

Organitza:  
 **Valldoreix-EMD**  
Entitat Municipal

Amb la col·laboració de:  
 Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis  
 Consell Català de l'Esport  
**gencat**

Amb el suport de:  
 "la Caixa"  




7 de març 2010 7a edició

# 5 milles femenines de Valldoreix

**Inscriu-te ja!**  
Inscripcions i informació:  
[www.valldoreix.cat](http://www.valldoreix.cat)

Zona Esportiva de  
Valldoreix  
Obsequis per a totes  
les participants!

 **Valldoreix-EMD**  
Entitat Municipal

# Programa: Zona Esportiva de Valldoreix (carrer Brollador)

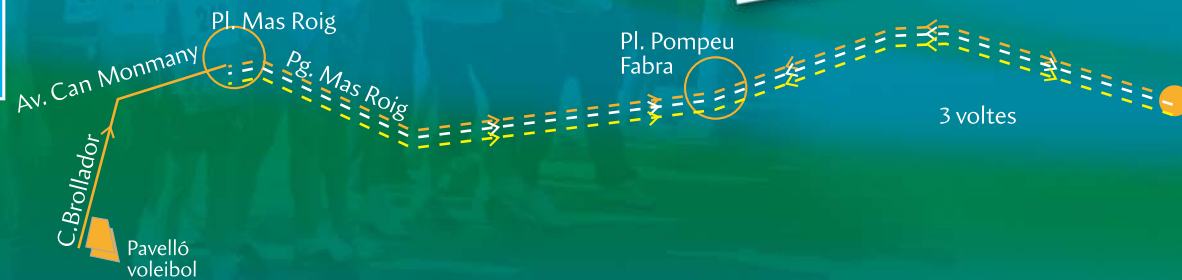
9h a 10h Esmorzar saludable gratuït, sessió d'estiraments i recollida de pitralls.  
Exposició fotogràfica "El paper de les dones en la història de l'esport a la ciutat de Barcelona". Cessió de l'Institut Barcelona Esports

## HORARIS

- **10'00h** Inici de les Curses
- **11'30h** Entrega de premis de les categories prebenjamins fins a juvenils i júnior.
- **12'30h** Homenatge a l'atleta 2010
- **13'00h** Entrega de premis de la categoria sènior (1 milla i 5 Milles)
- **10'30h** Cloenda de la 7<sup>a</sup> edició de les 5 Milles Femenines 2010

Diuenge a partir de les 9h a la Zona Esportiva de Valldoreix. Obsequis per a totes les participants!

Normativa de la cursa, recorregut i full d'inscripció on-line al web: [www.valldoreix.cat](http://www.valldoreix.cat)



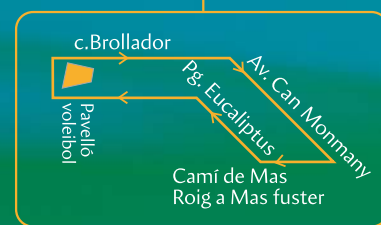
## Cursa 5 Milles

**Sortida:** C.Brollador - Avda can Monmany - Pl. Mas Roig - Rambla Mossèn Jacint Verdaguer - Plaça Pompeu Fabra - Rambla Mossèn Jacint Verdaguer - Pl. Mas Roig - 3 voltes a aquest circuit - Avda can Monmany - final de cursa baixant des de la plaça Mas Roig al carrer Brollador per: Passeig Mas Roig - C/Avet- Passeig Eucaliptus - C/Brollador (445m) - **Arribada**

**Sortida:** C.Brollador - Avda can Monmany - Pl. Mas Roig - Rambla Mossèn Jacint Verdaguer - Plaça Pompeu Fabra - Rambla Mossèn Jacint Verdaguer - Pl. Mas Roig - Avda can Monmany - C.Brollador - **Arribada**

1 milla

## 1000m



## Butlleta d'inscripció individual

Cognoms i nom: \_\_\_\_\_  
 Any de naixement: \_\_\_\_\_  
 Adreça i població: \_\_\_\_\_  
 Codi Postal: \_\_\_\_\_  
 Tel. de contacte: \_\_\_\_\_  
 Email: \_\_\_\_\_  
 Nom de l'escola, club o equip: \_\_\_\_\_  
 Signatura d'autorització de la mere/pare o tutor (menors de 18 anys) \_\_\_\_\_

### Distància/es en les que vol participar:

- 10'00h**  Prebenjamins (2003-2004) – 1000 metres  
 Benjamins (2001-2002) – 1000 metres  
**10'30h**  Alevines (1999-2000) – 1 milla  
**11'00h**  Infantils (1997-1998) – 1 milla  
 Cadets (1995-1996) – 1 milla  
 Juvenils&Juniors (1991- 1994) – 1 milla  
**11'00h**  Open Sènior (1 milla) – CATEGORIA OBERTA  
**11'30h**  Sènior (1975-1990) – 5 milles  
 Veteranes 1 (1963-1974) 5 milles  
 Veteranes 2 (1962 i anteriors) – 5 milles

Marcar amb una X: