

17è CROS CIUTAT **Cerdanyola**

12 desembre 2015

Parc Tecnològic del Vallès - Parc dels Gorgs

PRESENTACIÓ

CATEGORIES, DISTÀNCIES I HORARIS

INSCRIPCIONS

SERVEIS

XIPS I RECOLLIDA DORSALS

CONSELLS PEL CROS

PREPARA'T PEL CROS!



Com cada mes de desembre arriba una nova edició del Cros Ciutat de Cerdanyola, prova puntuable de la **Lliga de Cros de la Federació Catalana d'Atletisme**.

Enguany el **Cros Ciutat de Cerdanyola**, coorganitzat per l'Ajuntament de Cerdanyola i per la secció d'Atletisme i Triatló del Cerdanyola CH **es disputarà el dissabte 12 de desembre** al Parc Tecnològic del Vallès i el Parc dels Gorgs de Cerdanyola.

En total, s'espera la participació **de més de 700 atletes repartits en 25 categories diferents (escolars, federats, particulars) que participaran en una de les 14 curses programades**, totes elles gratuïtes llevat de la categoria OPEN.

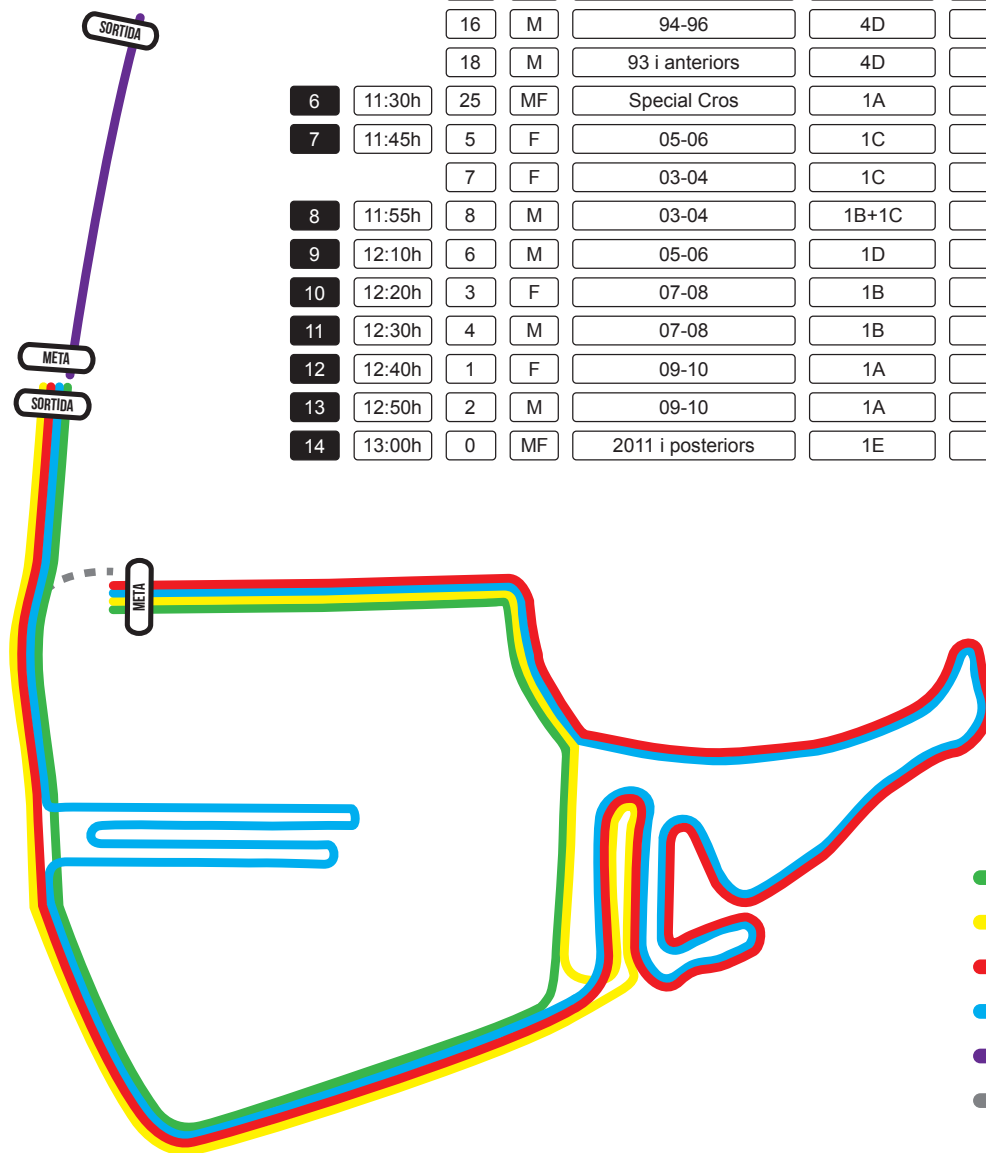
No dubteu en participar! Trobareu tota la informació del Cros en aquest document i al web de la prova www.croscerdanyola.com.



17è CROS CIUTAT Cerdanyola

CATEGORIES, DISTÀNCIES I HORARIS

St	HORA	CAT	Sx	ANYS NAIXEMENT	CIRCUIT	DISTÀNCIA
1	09:15h	9	F	01-02	1D	1900 m
		11	F	99-00	1D+1A	2650 m
2	09:35h	10	M	01-02	1D+1B	2800 m
		12	M	99-00	1D+2B	3700 m
3	09:55h	13	F	97-98	2D	3800 m
		19	F	35 a 49 anys	2D	3800 m
		21	F	50 anys en endavant	2D	3800 m
		23	F	Open Femení	2D	3800 m
4	10:20h	14	M	97-98	3D	5700 m
		20	M	35 a 49 anys	3D	5700 m
		22	M	50 anys en endavant	3D	5700 m
		24	M	Open Masculí	3D	5700 m
5	10:55h	15	F	94-96	3D	5700 m
		17	F	93 i anteriors	3D	5700 m
		16	M	94-96	4D	7600 m
		18	M	93 i anteriors	4D	7600 m
6	11:30h	25	MF	Special Cros	1A	750 m
7	11:45h	5	F	05-06	1C	1350 m
		7	F	03-04	1C	1350 m
8	11:55h	8	M	03-04	1B+1C	2250 m
9	12:10h	6	M	05-06	1D	1900 m
10	12:20h	3	F	07-08	1B	900 m
11	12:30h	4	M	07-08	1B	900 m
12	12:40h	1	F	09-10	1A	750 m
13	12:50h	2	M	09-10	1A	750 m
14	13:00h	0	MF	2011 i posteriors	1E	200 m



- CIRCUIT A - 750 MTS
- CIRCUIT B - 900 MTS
- CIRCUIT C - 1350 MTS
- CIRCUIT D - 1900 MTS
- CIRCUIT E - 200 MTS
- TRAM ENLLAÇ



Dilluns 23 de novembre comença el termini per apuntar-se al 17è Cros de Cerdanyola. **La inscripció al Cros és gratuïta, llevat de la categoria OPEN que té un cost de 3 Euros.**

1. INSCRIPCIONS PER INTERNET

Fes la teva inscripció al web www.croscerdanyola.com del **dilluns 23 de novembre fins dimecres 9 de desembre a les 18h.**

2. INSCRIPCIONS PRESENCIALS

Fes la teva inscripció a la Farmàcia Valls (avinguda Catalunya, 17 - Cerdanyola) o a Running Vallès (carrer Can Mates, 2 - Sant Cugat del Vallès) **del dilluns 23 de novembre fins divendres 4 de desembre**

3. INSCRIPCIONS PER GRUPS

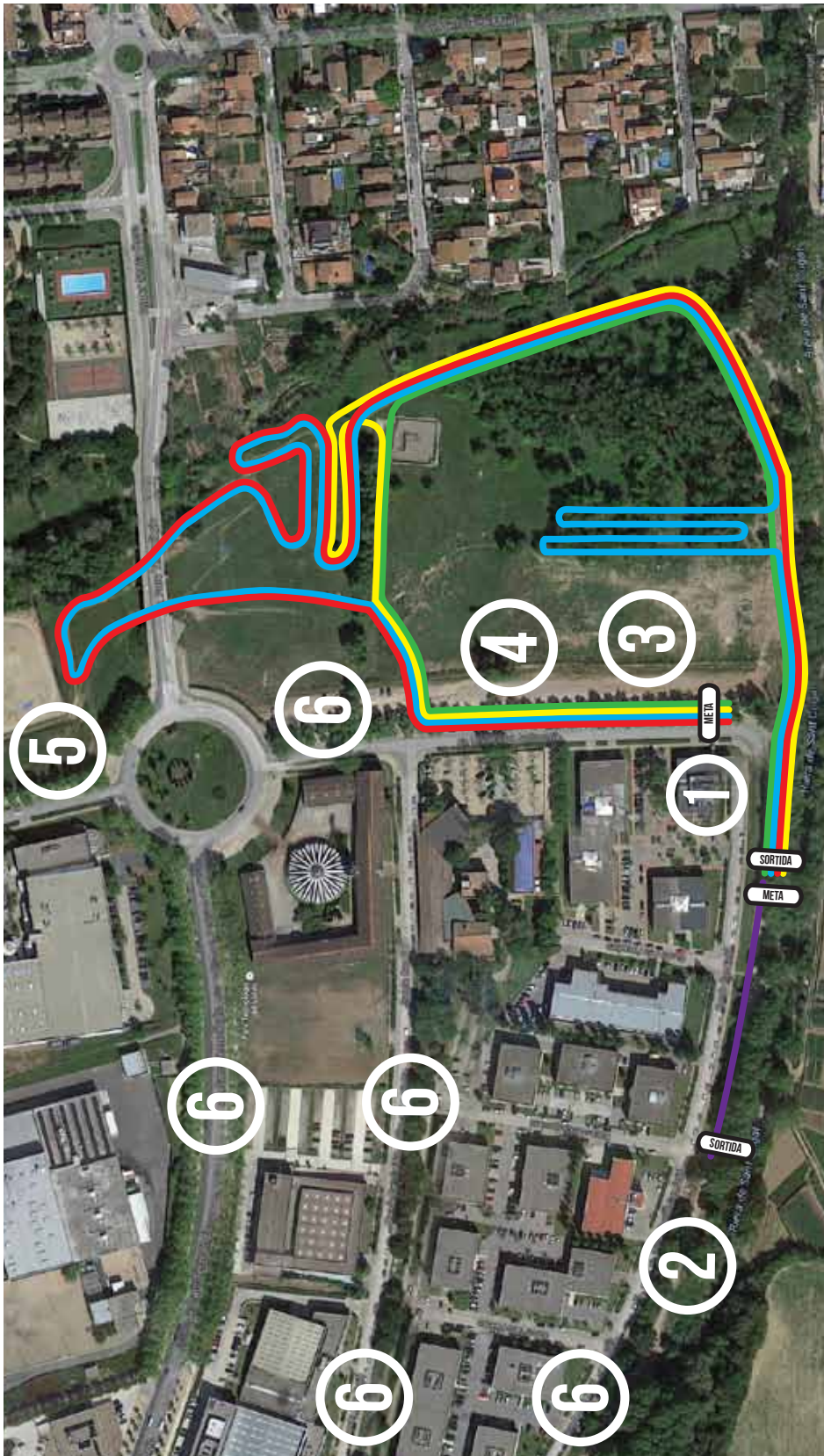
Descarrega l'imprès d'inscripcions del 17è Cros de Cerdanyola que trobaràs al web www.croscerdanyola.com. Omple'l i envia'ns les inscripcions a l'adreça de correu electrònic info@atletismecerdanyola.com. El termini per presentar inscripcions finalitza el **dimecres 9 de desembre a les 18h**. No es tramitarà cap inscripció enviada passada aquesta data

El dia del Cros no es gestionara cap tipus d'inscripció: Escolar, Federat i/o OPEN



17è CROS CIUTAT Cerdanyola

SERVEIS AL CROS



1. SORTIDA I META

Av Universitat Autònoma
cruïlla Ronda Can Fatjó

2. CARRIL D'ESCALFAMENT

300 metres de camí de
terra per l'escalfament
previ dels atletes

3. ZONA CLUBS I ESCOLES

Espai destinat a les carpes
dels Club i Escoles
participants

4. ENTREGA DE DORSALS

Carpa amb els dorsals i
xips dels atletes
participants

5. WC, DUTXES I VESTIDORS

Ubicats a 300m de la
sortida, dintre de la ZEM
Monflorit

6. PÀRQUING

Zones de fàcil aparcament



Aquesta edició repetirem cronometratge amb xip mitjançant l'empresa Championship, però amb una important millora: **el xip és d'un sol ús, no cal tornar-lo a l'arribada de la Cursa i va enganxat al dorsal.**

D'aquesta manera, l'atleta només cal que es col·loqui el dorsal al pit amb imperdibles de forma que quedi ben visible.

No es podrà utilitzar el xip groc de Championship. Tots els atletes hi han de participar amb el dorsal amb xip.

1. RECOLLIDA DE DORSALS PER CLUBS I ESCOLES

El responsable de cada Club i/o Escola recollirà a la carpa de l'organització els dorsals dels seus atletes de forma conjunta, no s'entregaran dorsals de forma personalitzada

2. RECOLLIDA DE DORSALS PER LA CURSA OPEN

Cada atleta recollirà a la carpa de l'organització el seu dorsal amb xip. És obligatori ensenyar el DNI per recollir el dorsal

Tots els dorsals es podran recollir el mateix dia del Cros a partir de les 8:30h a la carpa de l'organització.



1. ESMORZAR

Esmorzeu com cada matí i eviteu greixos, sucres i tots els productes pesats de digerir. És recomenable no menjar dues hores abans de l'inici de la vostra cursa

2. ROBA PER COMPETIR

Tot i ser el mes de desembre, no cal anar molt abrigats durant la Cursa. És recomanable que la roba sigui transpirable i recordeu córrer amb sabatilles esportives

3. NO ARRIBEU TARD!

És molt millor arribar al Cros tres quarts d'hora abans de la Cursa. Així buscarem amb calma el nostre dorsal, tindrem temps per fer-ne un bon escalfament i evitarem les presses de l'últim moment

4. ESCALFAMENT ABANS DE LA CURSA

Escalfeu mínim un quart d'hora abans de la vostra Cursa. L'organització ha habilitat una recta de 300 metres específicament per escalfar els nostres músculs i posar-los en funcionament abans de la sortida

5. SORTIDA DE LA CURSA

Recomanem fer la sortida amb calma i sense donar cops i empentes. És recomenable dosificar l'esforç; així segur que tenim forces per apretar al final de la Cursa.

Un cop cabada la Cursa, cañ abrigar-se amb pantaló i jaqueta i beure aigua per recuperar-nos ben ràpid!



L'Escola d'Atletisme i triatló del Cerdanyola CH us convida a participar en aquesta activitat, que tindrà lloc a la recta d'escalfament i que ens donarà un xic més de confiança per afrontar la Cursa.

La inscripció és gratuïta i oberta a tothom, no cal inscripció prèvia i els continguts principals de l'activitat seran:

- 1. ESCALFAMENT I ESTIRAMENTS**
- 2. RECONeixEMENT DEL CIRCUIT**
- 3. COL·LOCACIÓ DEL XIP I DORSAL**

Hi haurà 2 sessions diferents: a les **11:15h pels Alevins i Infantils** i a les **12:00h pels benjamins i prebenjamins**.

El punt de trobada serà a la recta d'escalfament del circuit del Cros, allà us esperen dos tècnics de l'Escola d'Atletisme.

