



# **Cros Ciutat Cerdanyola**

17 desembre 2016

**PRESENTACIÓ**

**CATEGORIES, DISTÀNCIES I HORARIS**

**INSCRIPCIONS**

**SERVEIS**

**XIPS I RECOLLIDA DORSALS**

**CONSELLS 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 17 de desembre** al Parc Tecnològic del Vallès i el Parc dels Gorgs de Cerdanyola.

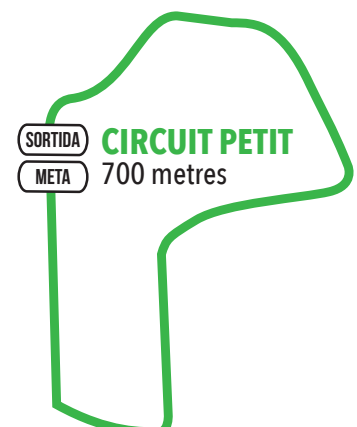
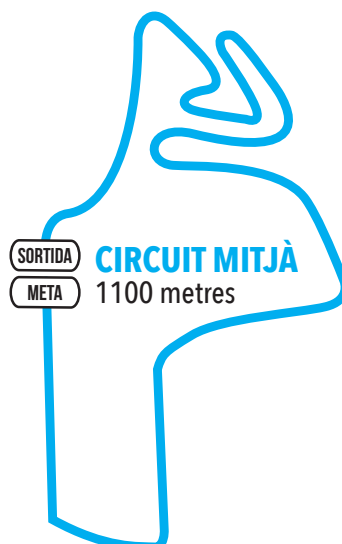
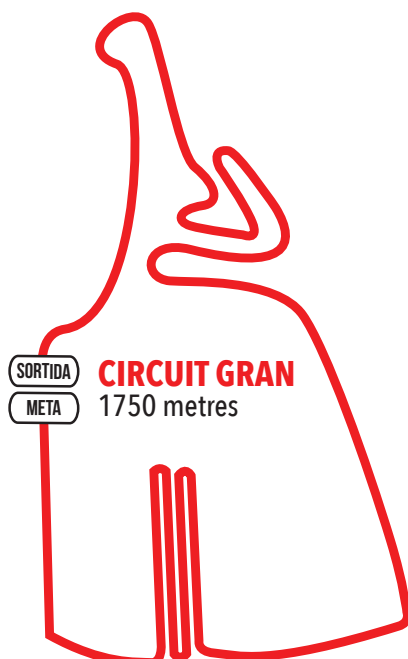
En total, s'espera la participació **de més de 700 atletes repartits en 24 categories diferents (escolars, federats, particulars) que participaran en una de les 13 curses programades**, totes elles gratuïtes llevat de la categoria OPEN.

No dubteu en participar! Trobareu tota la informació del Cros en aquest document i al web de la prova [www.croscerdanyola.com](http://www.croscerdanyola.com).

St	HORA	CAT	Sx	ANYS NAIXEMENT	CIRCUIT	DISTÀNCIA
1	09:15h	9	F	02-03	1G	1750 m
		11	F	00-01	1G + 1M	2850 m
2	09:35h	10	M	02-03	1G + 1M	2850 m
		12	M	00-01	1G + 2M	3950 m
3	10:00h	13	F	98-99	1P + 2G	4200 m
		19	F	35 a 49 anys	1P + 2G	4200 m
		21	F	50 anys en endavant	1P + 2G	4200 m
		23	F	Open Femení	1P + 2G	4200 m
4	10:30h	14	M	98-99	3G	5250 m
		20	M	35 a 49 anys	3G	5250 m
		22	M	50 anys en endavant	3G	5250 m
		24	M	Open Masculí	3G	5250 m
5	11:10h	15	F	95-97	1P + 3G	5950 m
		17	F	94 i anteriors	1P + 3G	5950 m
		16	M	95-97	1P + 4G	7700 m
		18	M	94 i anteriors	1P + 4G	7700 m
6	11:45h	5	F	06-07	2P	1400 m
		7	F	04-05	2P	1400 m
7	11:55h	8	M	04-05	1P + 1G	2450 m
8	12:10h	6	M	06-07	1G	1750 m
9	12:20h	3	F	08-09	1M	1100 m
10	12:30h	4	M	08-09	1M	1100 m
11	12:40h	1	F	10-11	1P	700 m
12	12:50h	2	M	10-11	1P	700 m
13	13:00h	0	MF	2012 i posteriors	recta meta	200 m

### ACCÉS CIRCUITS

rotonda de les banderes - Parc Tecnològic del Vallès



El dilluns 28 de novembre comença el termini per apuntar-se al 18è 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

---

Només vàlida per a la categoria OPEN al web [www.croscerdanyola.com](http://www.croscerdanyola.com) del **dilluns 5 de desembre fins dimecres 14 de desembre a les 18h.**

### 2. INSCRIPCIONS PRESENCIALS

---

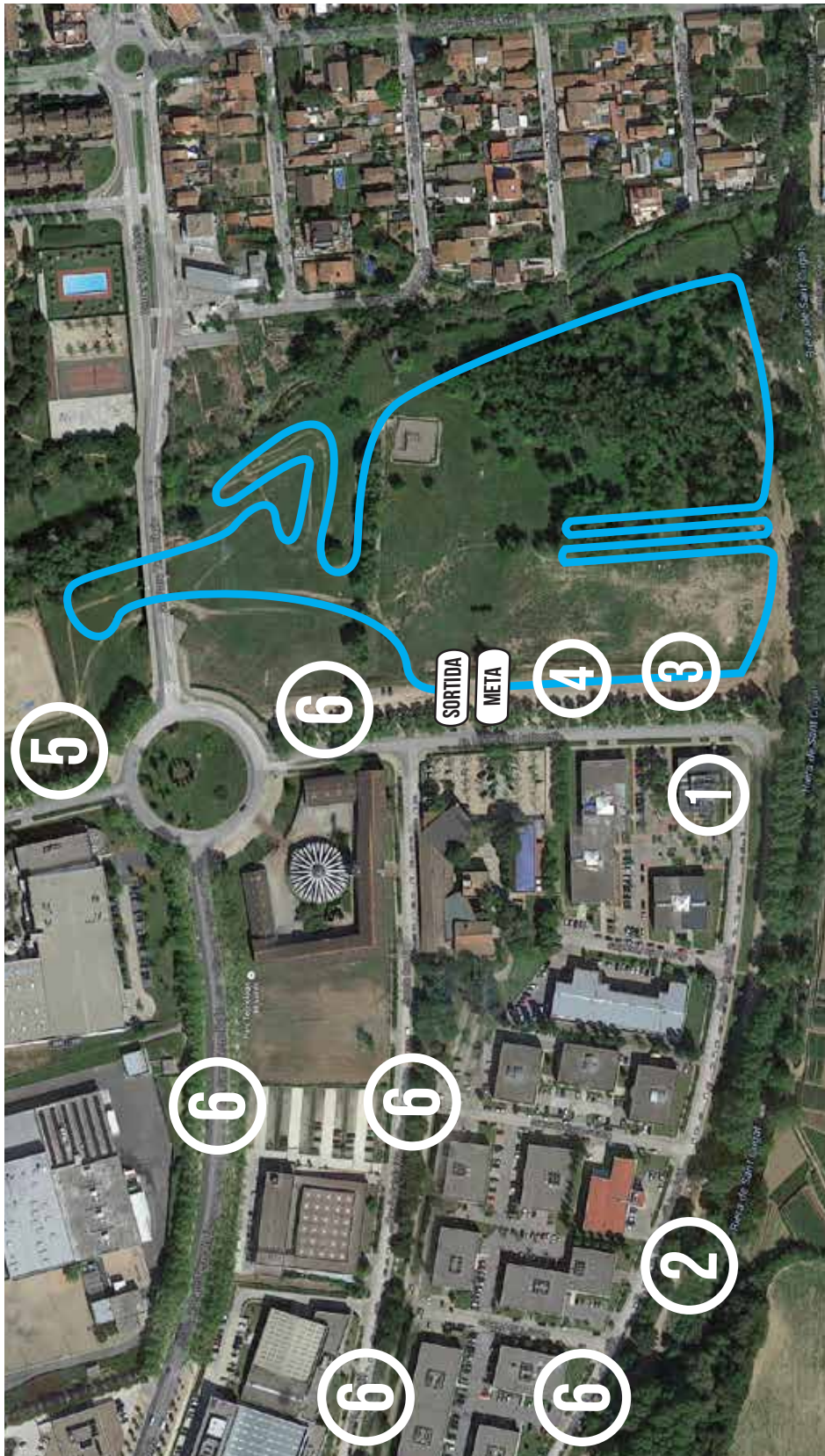
Només vàlida per a la categoria OPEN fes la teva inscripció a la Farmàcia Origen (calle Pablo Picasso 1, local 4 de Cerdanyola del Vallès) del **dilluns 5 de desembre fins dimecres 14 de desembre a les 18h.**

### 3. INSCRIPCIONS ATLETES FEDERATS I ESCOLARS

---

Descarrega l'imprès d'inscripcions del 18è Cros de Cerdanyola que trobaràs al web [www.croscerdanyola.com](http://www.croscerdanyola.com). Omple'l i envia'ns les inscripcions a l'adreça de correu electrònic [info@atletismecerdanyola.com](mailto:info@atletismecerdanyola.com). El termini per presentar inscripcions finalitza el **dimecres 14 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



### 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, 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.

**Tots els atletes 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, cal abrigar-se amb pantaló i jaqueta i beure aigua per recuperar-nos ben ràpid!