



GUIA

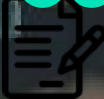
24è CROS

CIUTAT DE SANT CUGAT DEL VALLÈS

• INFORMACIÓ GENERAL	1	• PLÀNOL DELS CIRCUITS	7
• INSCRIPCIONS	2	• HORARIS I CATEGORIES	8
• IDADES D'INTERÈS	3	• DORSALS I XIPS	9
• COM ARRIBAR?	4	• FINALITZACIÓ DE CURSA	10
• PREPARA'T PEL CROS	5	• CONSELLS PARTICIPANTS	12
• DINÀMICA	6	• CUIDEM EL MEDI AMBIENT	13

24è CROS

INFORMACIÓ GENERAL

- **DATA: 13 DE NOVEMBRE DE 2022**
- **UBICACIÓ: PARC DE LA POLLANCREDA (SANT CUGAT)** 
- **ORGANITZADORS: AJUNTAMENT DE SANT CUGAT A TRAVÉS DE L'OMET**

El proper diumenge 13 de novembre se celebrarà el 24è Cros Ciutat de Sant Cugat, una competició esportiva que al llarg dels anys s'ha convertit a tots els nivells en l'activitat esportiva estrella del municipi. Tot i el seu format competitiu, és una prova familiar que es consolida com una autèntica festa de l'esport.

Durant tot el matí del diumenge es desenvolupen un total de 18 curses (separades per les diferents categories d'edats i sexe), i que engloben totes les edats, convertint el Parc de la Pollancreda en tot un gran esdeveniment esportiu i social del municipi.

INSCRIPCIONS

PODEU REALITZAR LES INSCRIPCIONS
MITJANÇANT LA PÀGINA WEB DE L'OMET



INSCRIPCIONS

LA DATA LÍMIT DE LA INSCRIPCIÓ SERÀ EL
DIA 8 DE NOVEMBRE



24è CROS

DADES D'INTERÈS



4.000 PARTICIPANTS



18 CURSES



1 CURSA ADAPTADA



95% MENORS D'EDAT



+95 ENTITATS ESPORTIVES I ESCOLES PARTICIPANTS



+80 PROFESSORS I RESPONSABLES D'ESCOLA



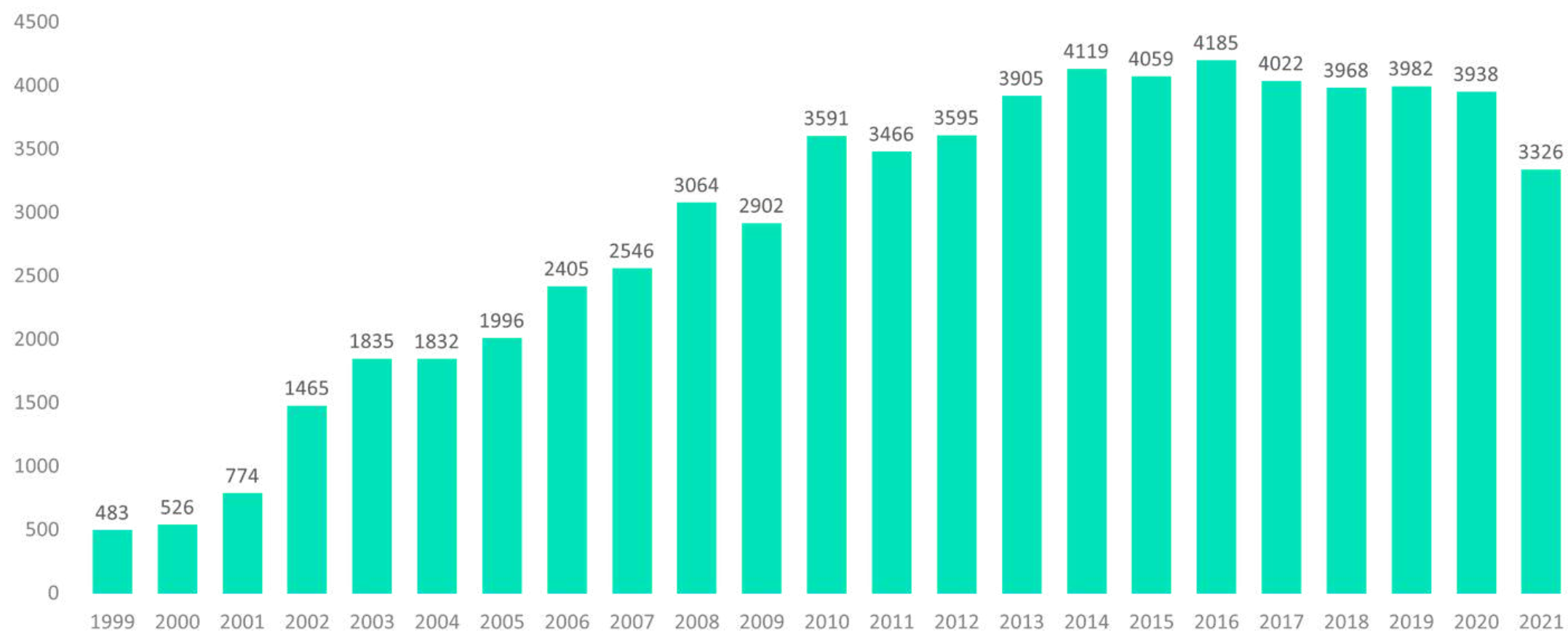
+30 TREBALLADORS



+120 VOLUNTARIS



CRONOMETRATGE AMB XIP ELECTRÒNIC



24È CROS

PREPARA'T PEL CROS



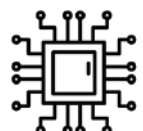
CONSELLS



TÈCNICA BÀSCIA DE CARRERA



ESCALFAMENT I ESTIRAMENTS BÀSICS



COL·LOCACIÓ DE XIP



ESTRATÈGIA DE CURSA



ENTRENAMENT

- Activitat **gratuïta**, sense inscripció prèvia
- Dia: **Divendres 4 de novembre**
- Hora: A partir de les **16:30** fins a les **18:00**
- Punt de trobada: **Parc de la Pollancreda** El punt de trobada serà l'extrem del parc en el creuament d'Av. Corts Catalanes amb c/Puig i Cadafalch.

24È CROS COM ARRIBAR?



A PEU

Recordeu que si voleu apropar-vos al 24è cros d'una manera més sostenible us recomanem que us apropieu al parc a peu per tal d'evitar-vos problemes de mobilitat i alhora cuidar el nostre entorn.



AMB BICICLETA

L'organització habilitarà una zona d'aparcament vigilat de bicicletes a l'avinguda Corts Catalanes



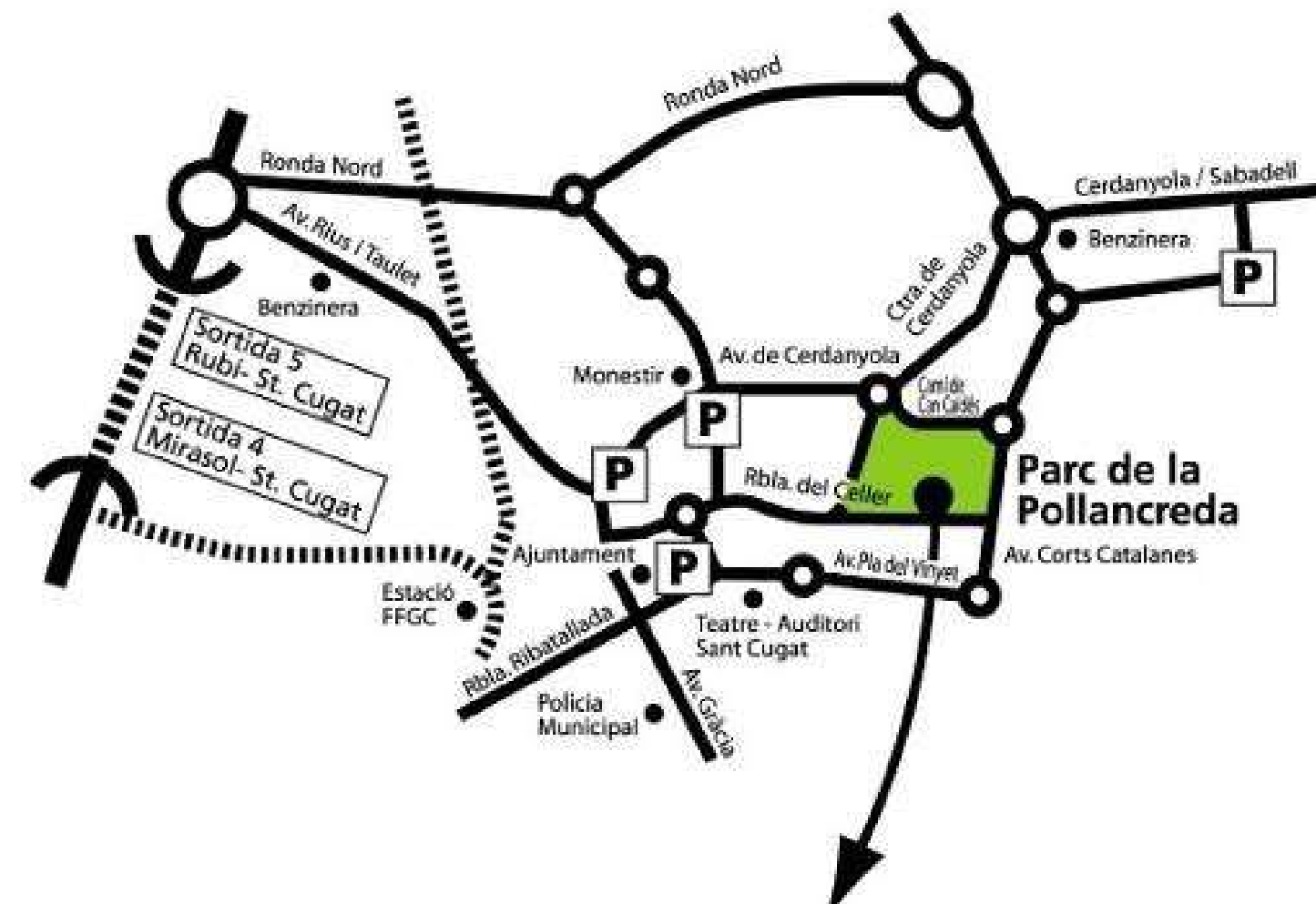
TRANSPORT PÚBLIC

Us recomanem també l'ús de l'autobús urbà de Sant Cugat com a mitjà per apropar-vos al Cros, concretament les línies L1 i L8.



TRANSPORT PRIVAT

Si us desplaçeiu amb cotxe heu de saber que els carrers Puig i Cadafalch i l'avinguda de les Corts Catalanes a l'altura del Parc de la Pollancreda estaran tallats al trànsit.



Us recomanem l'ús dels diferents pàrquings de la zona com ara: al camí de Can Solà darrere la benzinera de la rotonda en direcció Cerdanyola o al Carrer Puig i Cadafalch, al costat del mercat de Torreblanca. Així mateix, us recordem que no es poden deixar els vehicles damunt de les voreres

DINÀMICA

24È CROS

ENTREGA DE PREMIS

- Divendres 18 de novembre a les 18.30h a la plaça Barcelona
- Premis pels 8 primers classificats menys categoria popular
- Trofeus per equips

DISTRIBUCIÓ CURSES

Canvi en la **distribució de les curses**. Les curses s'organitzen amb el criteri principal de l'edat dels participants i no pel sexe. Per aquest motiu les curses se separen per anys i més concretament per dos trams de mesos (de gener a juny i de juliol a desembre) En les categories Aleví i inferior.

SORTIDES

A partir de la categoria Aleví apostem per realitzar **sortides llançades**:
En comptes de realitzar les sortides clàssiques de les curses on tots els/les corredors/es surten alhora, enguany es realitzarà en format de sortida llançada. Aquesta sortida llançada implica que els corredors i corredores sortiran en petits grups de 4 o 5 en un interval de 3 o 4 segons.

Aquest tipus de sortida implicarà que els/les guanyadors/es no s'identificaran visualment a l'arribada sinó que es determinarà estrictament pel temps realitzat de cursa que vindrà marcat amb el xip electrònic. L'organització disposarà de mecanismes de comprovació i avaluació dels resultats davant possibles incidents

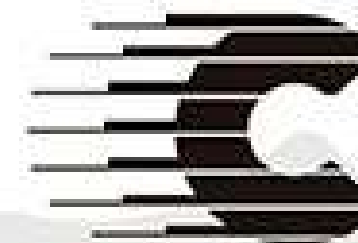
PLÀNOL DELS CIRCUITS DEL CROS



CROS

CIUTAT DE SANT CUGAT

24a EDICIÓ 13 DE NOVEMBRE DE 2022



CROS

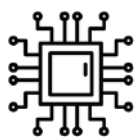
CIUTAT DE
SANT CUGAT

HORARIS I DISTÀNCIES DE LES DIFERENTS CURSES

CURSA	ANY DE NAIXEMENT	CATEGORIA	ACCÉS ESCALFAMENT	HORA CURSA	DISTÀNCIA	CIRCUIT
1	a partir del 2003	Popular F i M	08:15 h	08:30 h	5540 m	3E
2	2004 - 2005 - 2006	Juvenil F i M	08:55 h	09:10 h	2990 m	3C
3	2007 - 2008	Cadet F i M	09:20 h	09:35 h	1970 m	2C
4	-	Special Cros	09:35 h	09:50 h	470 m	1A
5	2009	Infantil F i M	09:50 h	10:00 h	1570 m	2B
6	2010	Infantil F i M	10:00 h	10:15 h	1570 m	2B
SORTIDES LLANÇADES						
7	2011	Aleví F i M (2n any de Gener a Juny)	10:30 h	10:40 h	1100 m	1D
8	2011	Aleví F i M (2n any de Juliol a Desembre)	10:40 h	10:55 h	1100 m	1D
9	2012	Aleví F i M (1r any de Gener a Juny)	10:55 h	11:10 h	1100 m	1D
10	2012	Aleví F i M (1r any de Juliol a Desembre)	11:10 h	11:25 h	1100 m	1D
11	2013	Benjamí F i M (2n any de Gener a Juny)	11:25 h	11:40 h	950 m	1C
12	2013	Benjamí F i M (2n any de Juliol a Desembre)	11:40 h	11:55 h	950 m	1C
13	2014	Benjamí F i M (1r any de Gener a Juny)	11:55 h	12:10 h	950 m	1C
14	2014	Benjamí F i M (1r any de Juliol a Desembre)	12:10 h	12:25 h	950 m	1C
15	2015	Prebenjamí F i M (2n any de Gener a Juny)	12:25 h	12:40 h	750 m	1B
16	2015	Prebenjamí F i M (2n any de Juliol a Desembre)	12:40 h	12:55 h	750 m	1B
17	2016	Prebenjamí F i M (1r any de Gener a Juny)	12:55 h	13:10 h	750 m	1B
18	2016	Prebenjamí F i M (1r any de Juliol a Desembre)	13:10 h	13:25 h	750 m	1B

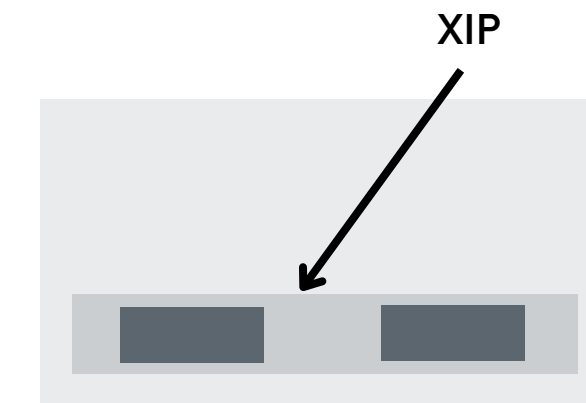
24È CROS

DORSALS I XIPS



EL XIP

El xip anirà adherit directament al dorsal. Aquest dorsal no serà adhesiu com en els darrers anys sinó que s'haurà de subjectar mitjançant imperdibles.

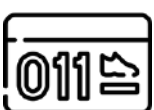


Recollida de dorsals i xips (s'entregaran de forma conjunta):

- **Responsables d'escola:** consulteu als mestres d'EF o als responsables d'escola pel repartiment dels dorsals amb els xips.
- Divendres i dissabte anteriors a la cursa directament a **L'OMET** (10.00 a 13.00 i de 16.00 a 19.00 divendres i dissabte de 10.00 a 13.00)
- El mateix dia de la cursa, a la **carpa d'informació**.



RECOLLIDA DE DORSALS I XIPS



DORSAL

El dorsal s'haurà de col·locar al pit de forma que quedi ben visible. Per tal de subjectar el dorsal l'organització posarà a disposició imperdibles a tothom qui participi

24È CROS

FINALITZACIÓ DE LA CURSA

Al final del recorregut es troba la zona sortida de la cursa o d'entrega de participants. En les categories alevines fins a popular, la sortida serà única i supervisada per voluntaris de l'organització.

En les categories benjamina (anys 2013-2014) i prebenjamina (anys 2015-2016), que són les més nombroses, es faran tres sortides. Aquestes estaran identificades per tres colors diferents:

VERD

L'OLIVERA	FERRAN I CLUA
JOAN MARAGALL	COLLSEROLA
PUREZA DE MARIA	GERBERT D'ORLHAC
PI D'EN XANDRI	LA FLORESTA
PINS DEL VALLÈS	SANTA ISABEL
CIUTAT D'ALBA	HATIKVA
LA MIRADA	CREANOVA

BLAU

ESCOLA THAU
ESCOLA AVENÇ
COL·LEGI MONTSERRAT
COL·LEGI EUROPA
ESCOLA CANIGÓ
ESCOLA ÀGORA
ALTRES

VERMELL

COL·LEGI LA FARGA
COL·LEGI LA VALL
COL·LEGI VIARÓ
CATALUNYA
TURÓ DE CAN MATES
EL PINAR
ESCOLA AIRINA

24È CROS

FINALITZACIÓ DE LA CURSA



Els dorsals en aquestes categories aniran marcats amb un gomet del color corresponent a la seva sortida per tal de facilitar tot el procés i evitar acumulació de persones. Us mostrem un exemple a continuació:



24È CROS

CONSELLS PARTICIPANTS



ESMORZAR

Esmorzeu 2 hores abans de l'inici de la vostra cursa. L'esmorzar ha de ser a base de suc, llet, cereals, fruita, galetes, torrades, ... i tot el que sigui calòric però sense greixos excessius i pesat de digerir



VESTIMENTA

La vestimenta ha de ser adequada: sabatilles esportives de córrer, roba esportiva de cotó o transpirable i abrigats per capes si fa fred donades l'època de l'any.



ESCALFAMENT

És important que a l'inici de la cursa el vostre cos estigui totalment preparat per córrer i rendir al màxim. L'organització habilita una zona destinada a realitzar escalfament, tot just a l'entrada de la cursa i a més a més, hi haurà un tècnic esportiu que dirigirà l'escalfament.



INICI CURSA

En acabar l'escalfament el personal de l'organització obrirà les tanques d'accés a la zona de sortida que estarà dividida en 4 boxes. Un cop superat els primers 50 metres els grups de participants s'estiren i permet a cada corredor/a agafar el seu propi ritme de cursa.



SORTIDES LLANÇADES

Aquesta sortida llançada implica que els corredors i corredores sortiran en petits grups de 4 o 5 en un interval de 3 o 4 segons. D'aquesta forma us aconsellem mantenir la calma i esperar pacientment el vostre torn per efectuar la sortida.



FINALITZACIÓ DE LA CURSA

Una vegada acabem la cursa, si fa fred, ens tapem amb pantalons llargs i jaqueta. També recordeu que un cop fet l'exercici físic i, per tal d'evitar futures lesions, és bo fer estiraments per evitar les famoses "tiretes" i relaxar el cos. Amb aquest objectiu l'organització habilitarà un espai en la zona de serveis (consulteu plànol)

24È CROS

CUIDEM EL MEDI AMBIENT



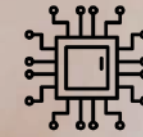
TRANSPORT

Oferta de diferents mitjans per apropar-se al Cros i sobretot amb la possibilitat de fer-ho amb bicicleta i patinet, ja que es disposarà d'un aparcament vigilat i gratuït. (és recomana portar algun dispositiu per lligar la bicicleta o el patinet)



REDUCCIÓ D'IMPRESA

Inscripcions on-line. Hem reduït la quantitat de paper realitzant comunicació i inscripcions en línia



RECICLATGE XIPS ELECTRONICS

L'organització posarà a disposició de tothom qui participi diferents punts on reciclar el xip adherit al dorsal.



PUNTS DE RECICLATGE

L'organització habilitarà diferents punts de reciclatge per garantir el correcte reciclatge dels residus que esdevinguin de l'esdeveniment.

24È CROS

MÉS INFORMACIÓ



omet@teampartners.net



935 65 70 99



AJUNTAMENT DE
SantCugat