

23è Cros

Ciutat de Sant Cugat'21

Parc de la Pollancreda. 13 i 14 de novembre

GUIA 2021



Organitza:



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**



Novetats 23è Cros Ciutat de Sant Cugat

Presentem la [23a edició del Cros ciutat de Sant Cugat](#) que organitza l'Ajuntament de Sant Cugat mitjançant l'OMET (Oficina Municipal d'Esports per a Tothom).

Enguany, i amb la voluntat principal que el Cros Sant Cugat segueixi com una gran festa de l'esport i de la ciutat, i alhora garantir al màxim totes les mesures preventives i de seguretat, us presentem tot un seguit de novetats que faran d'aquesta edició un esdeveniment únic:

💡 **Cursa en dos dies:** per tal de garantir la seguretat de tots els agents implicats en els desenvolupament del cros (participants, voluntaris, organitzadors...) en aquesta edició establim dos matins de competició (dissabte 13 i diumenge 14). Trobareu la distribució de categories i escoles en el següent apartat d'aquesta guia (distribució curses).

💡 **Organització de les curses:**

- **Categories popular i juvenil:** Nascuts/des fins al 2005. Aquestes dues categories tindran el seu propi horari i serà independentment de l'escola o club provinent.
- **Categoria special:** Donades les característiques especials de les persones participants, es realitzarà una cursa adaptada per a què tothom qui vulgui hi pugui participar. Aquesta cursa es realitzarà a mig matí del diumenge.
- **Categories cadet i inferiors:** En comptes de convocar a les persones inscrites per categories d'edat, es convocarà per centres educatius. Cada centre tindrà un dia i horari determinat i d'aquesta forma minimitzarem barrejar participants de diferents centres. S'organitzaran diferents curses per a cada centre educatiu (depenent del nombre de participants) i per categories, dins del seu horari propi.

❖ **Organització dels espais amb menys grups d'escoles alhora:** Amb la participació de les curses per escoles, s'organitzaran 3 o 4 espais amplis i es faran diferents convocatòries per a cada escola. Trobareu cartells indicatius del vostre espai el dia de la cursa.

❖ **Entrega premis divendres posterior:** El lliurament es realitzarà el divendres 19 de novembre a partir de les 18.30 a la plaça Barcelona.

❖ **Mesures de prevenció sanitàries:**

- Aconsellem portar mascareta en els moments d'aglomeració que es puguin produir durant la jornada.
- Tothom qui participi tindrà gel hidroalcohòlic a l'entrada de la cursa i es demanarà que portin mascareta durant l'escalfament.
- En el moment de la cursa, i un cop es marqui la sortida, el o la participant es podrà treure la mascareta.
- Es demanarà que es tornin a posar la mascareta un cop finalitzada la cursa i fins el moment de l'entrega als pares/mares.

Distribució curses

A continuació trobareu la distribució definitiva d'escoles i curses:

Dissabte 13 de novembre

CATEGORIA POPULAR

CATEGORIA JUVENIL

INSTITUT ARNAU CADELL

INSTITUT JOAQUIMA PLA I FARRERAS

INSTITUT LEONARDO DA VINCI

INSTITUT ANGELETA FERRER

INSTITUT - ESCOLA CATALUNYA

VIARÓ

EUROPA INTERNATIONAL SCHOOL

COL·LEGI CANIGÓ

AVENÇ

EL PINAR

ESCOLA JOAN MARAGALL

ESCOLA PI D'EN XANDRI

ESCOLA CIUTAT D'ALBA

ESCOLA LA FLORESTA

ESCOLA COLLSEROLA

ESCOLA GERBERT D'ORLHAC

Diumenge 14 de novembre

LA FARGA

LA VALL

AIRINA

PUREZA DE MARIA

ÀGORA

COL·LEGI MONTSERRAT

THAU

HATIKVA

SPECIAL CROS

ESCOLA TURÓ CAN MATES

ESCOLA L'OLIVERA

ESCOLA LA MIRADA

ESCOLA PINS DEL VALLÈS

SANTA ISABEL

ESCOLA FERRAN I CLUA

ALTRES ESCOLES

Horaris Provisionals

Els horaris de les curses es determinaran un cop realitzades les inscripcions i **es publicaran el dilluns 8 de novembre** a la pàgina web de l'OMET.



A continuació, i per facilitar l'organització de tothom qui participi, detallem uns **horaris provisionals** a mode d'orientació:

Dissabte 13 de novembre – Horaris Provisionals

8.30 a 9.30h

CATEGORIA POPULAR

CATEGORIA JUVENIL

9.30 a 10.15h

INSTITUT ARNAU CADELL

INSTITUT JOAQUIMA PLA I FARRERAS

INSTITUT LEONARDO DA VINCI

INSTITUT ANGELETA FERRER

INSTITUT-ESCOLA CATALUNYA

10.15h a 11.30h

VIARÓ

EUROPA INTERNATIONAL SCHOOL

COL·LEGI CANIGÓ

11.30h a 12.15h

AVENÇ

EL PINAR

ESCOLA JOAN MARAGALL

12.15 a 13.30h

ESCOLA PI D'EN XANDRI

ESCOLA CIUTAT D'ALBA

ESCOLA LA FLORESTA

13.30 a 14.30h

ESCOLA COLLSEROLA

ESCOLA GERBERT D'ORLHAC

Diumenge 14 de novembre – Horaris provisionals

8.30 a 9.45h

LA FARGA

LA VALL

AIRINA

9.45 a 11.00h

PUREZA DE MARIA

ÀGORA

COL·LEGI MONTSERRAT

10.15h a 11.30h

THAU

HATIKVA

SPECIAL CROS

11.30h a 12.30h

ESCOLA TURÓ CAN MATES

ESCOLA L'OLIVERA

ESCOLA LA MIRADA

12.30 a 13.30h

ESCOLA PINS DEL VALLÈS

SANTA ISABEL

ESCOLA FERRAN I CLUA

13.30 a 14.30h

ALTRES ESCOLES

Inscripcions



Us podreu inscriure a l'enllaç habilitat a la pàgina [web de l'OMET](#). El termini d'inscripció finalitza el **divendres 5 de novembre**.

Categories i circuits

Categoria Special	CIRCUIT A (450m.)
Categories Prebenjamins (nascuts/udes el 2014 i 2015)	CIRCUIT B (800m.)
Categories Benjamins (nascuts/udes el 2012 i 2013)	
Categories Alevins (nascuts/udes el 2010 i 2011)	CIRCUIT C (1200m.)
Categories Infantil (nascuts/udes el 2008 i 2009)	
Categories Cadet (nascuts/udes el 2006 i 2007)	CIRCUIT D (1600m.)
Categories Juvenil (nascuts/udes el 2004 i 2005)	
Categoria Popular (nascuts/udes a partir del 2003)	3 voltes CIRCUIT A (5.150m.)

Plànol del Cros



	Circuit A: 450 m		Tanques		Entrada curses
	Circuit B: 800 m		Cinta acotament		Creu Roja
	Circuit C: 1200 m		Skate Parc		Protecció Civil
	Circuit D: 1800 m		Pista esportiva		Speaker (Megafonia)
	Enllaç entre circuits: 110 m		Plafó informatiu		Punt d'informació

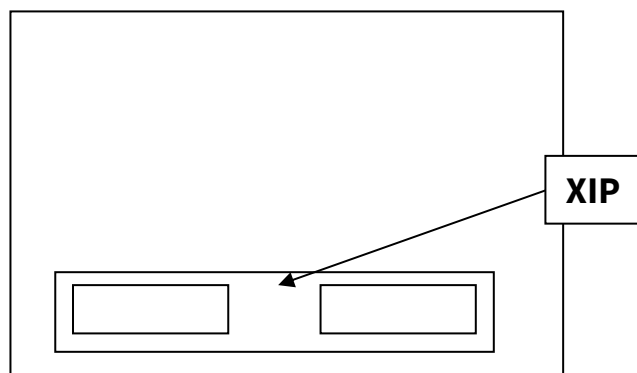
Dorsals i xips

Un any més apostem per un **sistema de xips** per tal de poder cronometrar els temps de tothom qui participi. Per aquest motiu recomanem que seguiu les indicacions següents:

- ✚ 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.



Visió Frontal



Visió Posterior

- ✚ **Recollida de dorsals i xips** (s'entregaran de forma conjunta):
 - Responsables d'escola: consulteu al professorat d'EF o als i les responsables d'escola pel repartiment dels dorsals amb els xips.
 - Dijous 11 de novembre i Divendres 12 de novembre directament a la OMET en l'horari de 10.00 a 13.00 i de 16.00 a 19.00h (En el cas que el centre educatiu no els reculli prèviament).
 - En el seu defecte, el mateix dia de la cursa, a la carpa d'informació.
- ✚ 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.

Cuidem el medi ambient

El medi ambient és una tema que ens interessa a tots, i cuidar-lo ens durà sempre beneficis tant a nivell de benestar, salut, econòmics i educatius. Per aquests aspectes l'organització del cros desenvolupa diferents actuacions per tal de ser conseqüents amb aquesta causa.

Transport

Oferta de diferents mitjans per apropar-se al cros i, sobretot, la possibilitat de fer-ho amb bicicleta ja que es disposarà d'un aparcament específic vigilat i gratuït.



Reducció d'empremta



Inscriu-te en línia.

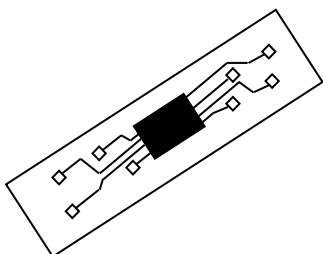
Amb la voluntat d'anar minimitzant residus de qualsevol tipus en el cros, enguany s'ha suprimit la impressió dels díptics promocionals. Tota la promoció i comunicació es realitzarà en línia.

Punts de reciclatge i reforç de deixalleria específica

Durant el transcurs del cros l'organització habilitarà diferents punts de reciclatge i, a més a més, realitzarà un reforç específic (sobretot de deixalleria d'envasos) amb contenidors especialitzats per tal de garantir el correcte reciclatge dels residus que esdevinguin de l'esdeveniment.



Punt de reciclatge de xips electrònics



A l'hora de cronometrar el cros de Sant Cugat comptem amb un xip electrònic que, tot i ser d'un sol ús, l'organització posarà a disposició de tothom qui participi diferents punts per reciclar el xip adherit al dorsal.

Zona de serveis

Després de la bona rebuda en darreres edicions l'organització torna a oferir la **zona de serveis del cros**. És un espai pensat per a tothom qui participi en la cursa. Podreu trobar:

Punt d'informació

Punt d'informació de la cursa on podrem resoldre els vostres dubtes i resoldre qualsevol incidència que pugueu tenir (pèrdua dorsal i/o xip, localització de zones, dubtes de cursa i/o horaris...).



Aparcament de bicicletes

Zona d'aparcament de bicicletes vigilat per tal que pugueu apropar-vos al cros de forma saludable i respectuosa amb el medi ambient. Recomanem porteu cademat propi per lligar les bicicletes.



Zona d'estiraments

Espai on, amb l'ajuda de personal tècnic de l'OMET, podreu fer tot un circuit d'estiraments per finalitzar l'activitat esportiva de la millor forma possible.



Diplomes

Carpa amb la possibilitat de demanar un diploma de participació del 23è Cros que s'enviarà per correu electrònic.



Com arribar-hi?

A peu

Recordeu que si voleu apropar-vos al 23è 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 per tal que els i les esportistes i les persones que acompanyin puguin apropar-se a la cursa en aquest mitjà de transport.

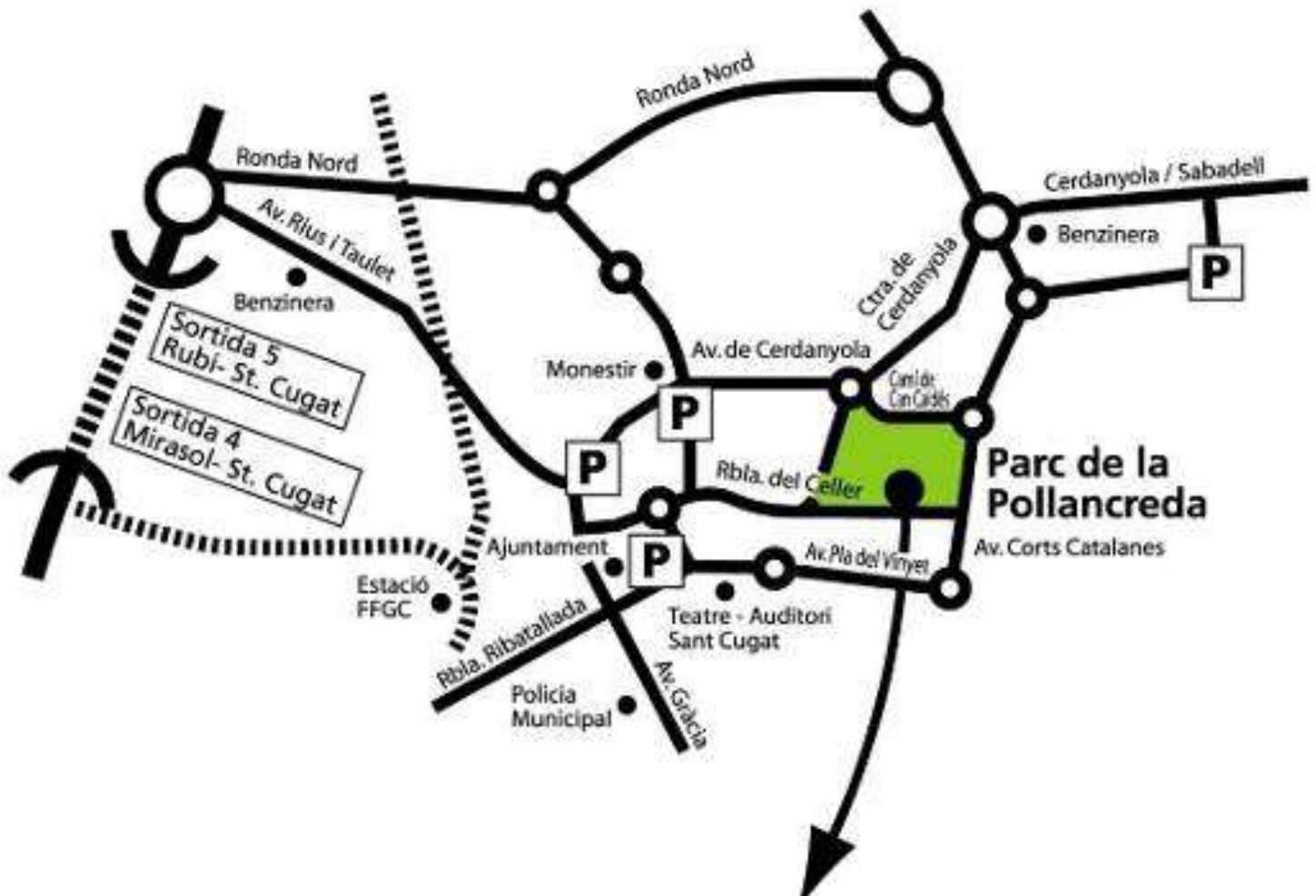
Transport públic (Bus)

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



Us recomanem l'ús dels diferents aparcaments de la zona com ara: al camí de Can Solà darrera la benzinereta 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.