

25È 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)

25È CROS

CROS SOLIDARI

ASSADEGA'M

Un any més el Cros torna amb esperit solidari. Aquest any tots els recursos captats aniran a l'associació ASSADEGA'M ((Associació per a la Superació de l'Ansietat i la Depressió. Grups d'Ajuda Mútua)

Com a grups d'ajuda mútua, formen una gran família d'amics i companys en procés de creixement que comparteixen experiències, estratègies i coneixements, comprenent-se i recolzant-se per anar superant les dificultats amb l'ajuda de professionals de la salut mental.

"Assumim amb entusiasme l'obligació de complir una sèrie d'objectius, dels quals destaquem:"

- Oferir informació
- Crear grups d'ajuda mútua
- Compartir les nostres experiències
- Promoure canvis d'actitud envers els problemes de salut mental
- Intercanviar informació amb grups d'altres comunitats
- Col·laborar amb les institucions públiques i privades
- Participar en estudis i assaigs
- Promoure la inserció laboral
- Realitzar cursos de formació.



ASSADEGA'M

25È CROS

CUIDEM EL MEDI AMBIENT



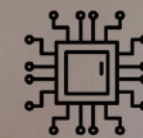
TRANSPORT

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'IMPRESSIÓ

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.