



28è CROS Ciutat de Sant Cugat Guia

OMET
Oficina Municipal
d'Esports per a Tothom

Índex CROS

28è
CROS

• INFORMACIÓ GENERAL	1
• PREPARA'T PEL CROS	2
• COM ARRIBAR?	3
• DINÀMICA	4
• PLÀNOL DELS CIRCUITS	5
• HORARIS I CATEGORIES	6

• DORSALS I XIPS	7
• DISTRIBUCIÓ BOXES ESCOLES	8
• FINALITZACIÓ DE LA CURSA	9
• CONSELLS PARTICIPANTS	2
• CUIDEM EL MEDI AMBIENT	1

Informació General



**28è
CROS**

DATA: 8 DE NOVEMBRE DE 2026

UBICACIÓ: PARC DE LA POLLANCREDA (SANT CUGAT)

ORGANITZADORS:
AJUNTAMENT DE SANT CUGAT
MITJANÇANT L'OMET

El pròxim diumenge 8 de novembre se celebrarà el 28è 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) que engloben totes les edats, convertint el Parc de la Pollancreda en tot un gran esdeveniment esportiu i social del municipi.

MINI CROS: Un circuit obert per a tothom, però sobretot enfocat als infants de 2 a 6 anys, on podran realitzar el circuit tantes vegades com vulguin. L'objectiu d'aquest mini cros no és de caràcter competitiu, sinó de complementar i oferir més oportunitats als infants que, per edat, encara no poden realitzar el Cros. Podeu consultar la ubicació al plànol.

Prepara't pel CROS

28è
CROS



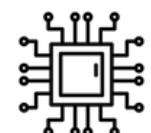
CONSELLS



TÈCNICA BÀSICA DE
CARRERA



ESCALFAMENT I
ESTIRAMENTS BÀSICS



DORSAL AMB XIP



ESTRATÈGIA DE CURSA



ENTRENAMENT

- Activitat **gratuïta** sense inscripció prèvia
- Dia: **Divendres 6 de novembre**
- Hora: A partir de les **16:30** fins a les **18:30**
- 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.

Com arribar?

28è
CROS



A PEU

Recordeu que si voleu apropar-vos al 28è 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



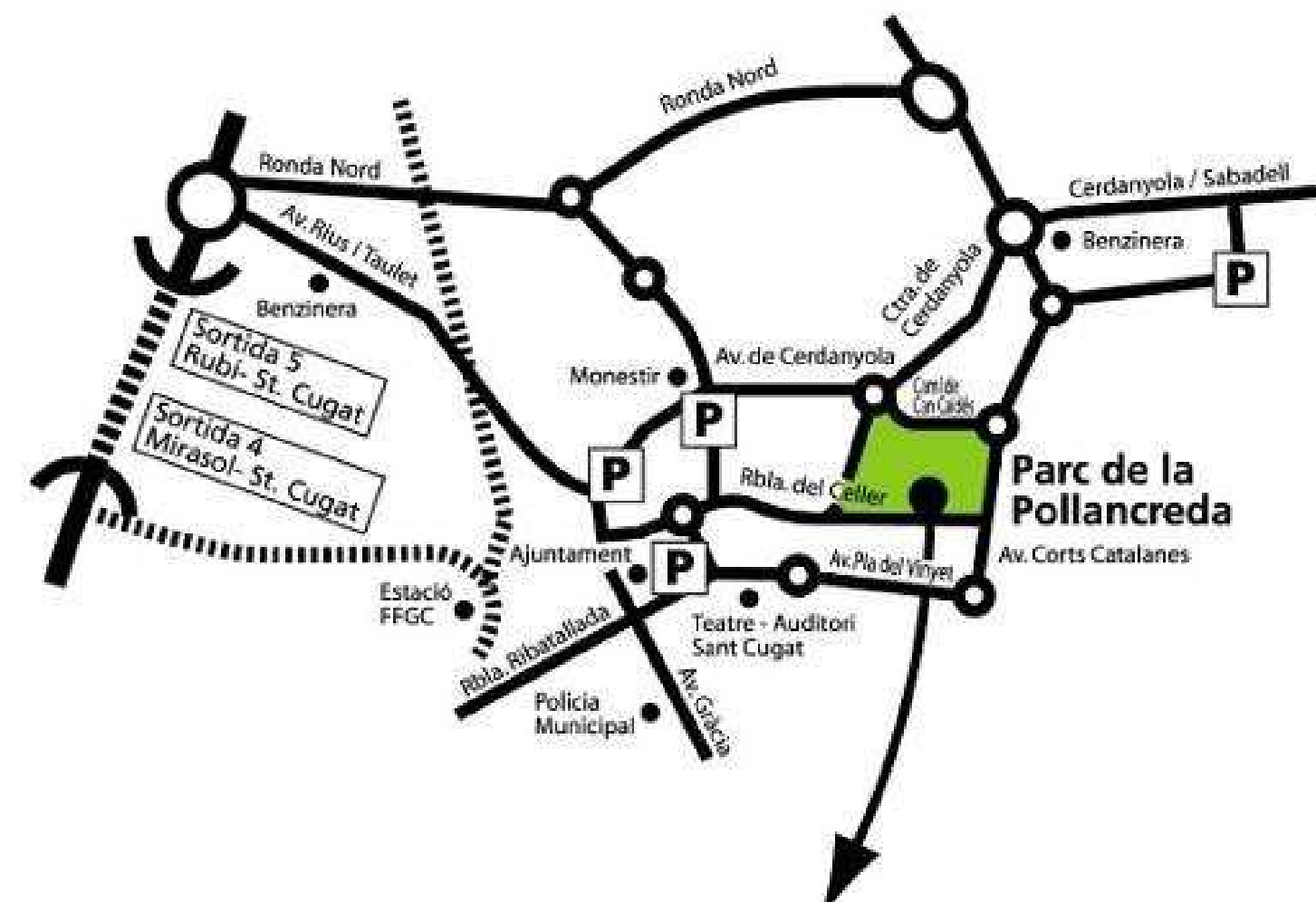
TRANSPORT PÚBLIC

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 desplaceu 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

ENTREGA DE PREMIS

- Per a les 8 primeres persones **a partir de categoria Benjamina** fins a popular (3 primers/es classificats/des)
- Trofeus per equips (1r classificat de benjamí a juvenil)
- Medalla de participació prebenjamí i Special

DISTRIBUCIÓ CURSES

Les curses s'organitzen amb el criteri principal de l'edat dels participants i no pel gènere. 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 inferiors.

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, 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

**28è
CROS**
Ciutat de
Sant Cugat



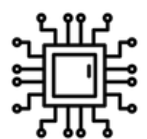
HORARIS I DISTÀNCIES

28è
CROS

CURSA	ANY NAIXEMENT	CATEGORIA	ACCÉS ESCALFAMENT	HORA	DISTÀNCIA	CIRCUIT
1	a partir del 2007	Popular F i M	8.15 h	8.30 h	5540m	3E
2	2008-2009-2010	Juvenil F i M	8.50 h	9.05 h	2990m	3C
3	2011-2012	Cadet F i M	9.05 h	9.25 h	1970m	2C
4	2013	Infantil F i M	9.25 h	9.40 h	1570m	2B
5	2014	Infantil F i M	9.45 h	10.00 h	1570m	2B
6	-	Special Cros	10.05 h	10.20 h	470m	1A
Entrega de premis - 10.30 a 11.00 h (Popular - Juvenil - Cadet - Infantil - Special)						
SORTIDES LLANÇADES						
7	2015	Aleví F i M (2n any de gener a juny)	10.45 h	11.00 h	1100m	1D
8	2015	Aleví F i M (2n any de juliol a desembre)	10.55 h	11.10 h	1100m	1D
9	2016	Aleví F i M (1r any de gener a juny)	11.05 h	11.20 h	1100m	1D
10	2016	Aleví F i M (1r any de juliol a desembre)	11.15 h	11.30 h	1100m	1D
11	2017	Benjamí F i M (2n any de gener a juny)	11.25 h	11.40 h	950m	1C
12	2017	Benjamí F i M (2n any de juliol a desembre)	11.35 h	11.50 h	950m	1C
13	2018	Benjamí F i M (1r any de gener a juny)	11.45 h	12.00 h	950m	1C
14	2018	Benjamí F i M (1r any de juliol a desembre)	11.55 h	12.10 h	950m	1C
Entrega de premis - 12.15 a 12.45 h (Aleví - Benjamí)						
SORTIDES LLANÇADES						
15	2019	Prebenjamí F i M (2n any de gener a juny)	12.40 h	12.55 h	750m	1B
16	2019	Prebenjamí F i M (2n any de juliol a desembre)	12.50 h	13.05 h	750m	1B
17	2020	Prebenjamí F i M (1r any de gener a juny)	13.00 h	13.15 h	750m	1B
18	2020	Prebenjamí F i M (1r any de juliol a desembre)	13.10 h	13.25 h	750m	1B

Dorsals i Xips

28è
CROS

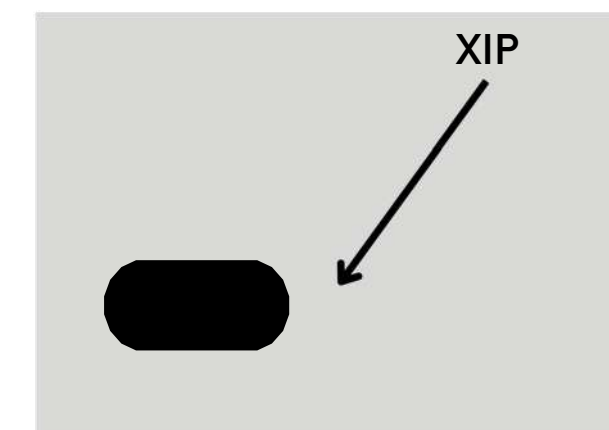


EL XIP



DORSAL

El xip va adherit directament al dorsal. El dorsal s'haurà de subjectar mitjançant imperdibles.



Recollida de dorsals :



RECOLLIDA DE
DORSALS

- **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** (9.00 a 13.00 i de 16.00 a 19.00 divendres i dissabte de 9.00 a 13.00) Per Categoria Popular
- 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

Distribució BOXS ESCOLES



i
PUNT D'INFORMACIÓ
LLIURAMENT DE DORSALS

- 10 Club Muntanyenc Special Cros
- 11 Joan Maragall
- 12 Pins del Vallès
- 13 Pi d'en Xandri
- 14 Gerbert d'Orlhac
- 15 Collserola
- 16 Ciutat d'Alba
- 17 L'Olivera
- 18 Santa Isabel
- 19 La Floresta
- 20 La Mirada
- 21 Pureza de María
- 22 Montserrat
- 23 Pla i Farreras Leonardo da Vinci
- 24 Arnau Cadell Angeleta Ferrer
- 25 Col. Canigó
- 26 Viaró
- 27 La Vall
- 28 La Farga
- 29 Airina
- 30 Anne Sullivan
- 31 Creanova



Finalització de la cursa

28è
CROS

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 personal voluntari de l'organització. A les categories **benjamina (anys 2017-2018)** i **prebenjamina (anys 2019-2020)**, 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

Finalització de la cursa

28è
CROS



Els dorsals en categories (**benjamina, prebenjamina**) l'etiqueta anirà marcada amb el color corresponent a la seva sortida per tal de facilitar tot el procés i evitar acumulació de persones. Us mostrem un exemple a continuació:



Consells participants

28è
CROS



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 donada 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 on hi haurà una tècnica esportiva 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.

Cuidem el medi ambient

28è
CROS



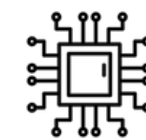
TRANSPORT

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 ELECTRÒNICS

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 aprofitament dels residus que esdevinguin de l'esdeveniment.

Més informació

28è
CROS

OMET Oficina Municipal
d'Esport per a Tothom

 omet@santcugat.cat

 935 65 70 99

