

Cros Escolar DE L'EIXAMPLE

18 de febrer de 2024

Benvolgudes famílies i esportistes,

Molts de vosaltres ja esteu participant en les curses organitzades pel CEEB on algunes entitats de diversos Districtes hi col·laborem.

Us volíem informar que la propera cursa és la nostra!!!!!!

El proper diumenge 18 de febrer és dura a terme el Cros Escolar de l'Eixample al Parc de Joan Miró i des de l'Associació Esportiva l'Eixample us volem engrescar i animar a que hi participeu.

Ens agradaria que aquest dia a més d'esportiu, fos lúdic, divertit, ple de color i que l'Associació Esportiva l'Eixample deixes petjada amb tots/es els que a dia d'avui feu extraescolars amb nosaltres o us voleu inscriure a través nostre.

Enguany, igual que vàrem fer el curs passat, tots/es els participants de l'AEE tindreu **una samarreta** per donar color al nostre cros, únicament cal que estiguis apuntat al Cros de l'Eixample i el dia del cros passis per la nostra carpa que estarà dins el Parc Joan Miró i t'identifiquis.

Inscripcions

Els que encara no estiguen apuntats i ho vulgueu fer, enguany, la quota de participació és de:

5€ per cada cros + 5€ d'assegurança per als nascuts del 2006 al 2015.

5€ per cada cros + 2€ d'assegurança per als nascuts del 2016 al 2020.

L'assegurança obligatòria de l'esportista només es paga una vegada i té validesa per tot el curs escolar.

Tos els esportistes que ja participen en activitats competitives del CEEB no hauran de tornar a pagar l'assegurança.

Tots els que vulgueu participar, podeu adreçar-vos al vostre coordinador/a d'activitats esportives extraescolars per formalitzar la inscripció, caldrà omplir una butlleta (dades personals + CatSalut) i abonar la quota de participació en efectiu. Consulteu els horaris d'atenció de la vostra escola.

La fitxa la trobaràs al nostre web.

Límit inscripció DIMARTS PREVI A CADA CROS fins les 18 hores.

No s'accepten inscripcions el mateix dia de la prova

Calendari dels propers Cros

CALENDARI 23-24		
COMPETICIÓ	DATA	LOCALITZACIÓ
EIXAMPLE	18 febrer	Parc de Joan Miró
Ciutat Vella	Març (pendent data)	Moll de la Fusta
Nou Barris	7 abril	Parc Central de Nou Barris
Sarrià Sant Gerbasi	28 abril	Parc de l'Oreneta
Sant Andreu	12 maig	Parc de la Llera del Riu Besòs
Cloenda i Festa Suma't	Dissabte 1 juny	CEM La Mar Bella
Final Nacional	PENDENT	PENDENT

Informació

Abans del cros

Un cop tramitem la inscripció es generarà automàticament el teu dorsal. Te l'enviarem per e-mail. L'hauràs de portar el dia/es de la cursa. El dia del cros no s'imprimiran dorsals.

Cada esportista haurà de recollir el **XIP necessari per córrer** 15 minuts abans de la seva cursa, a la carpa d'organització. Aquest el retornareu a l'arribada de la cursa.

Un cop recollit el xip es podrà accedir a la zona d'espera o escalfament. Us recordem que és molt important escalfar i fer estiraments abans de la carrera i un cop acabada la mateixa.

Us recomanem esmorzar 2h abans de la carrera (cereals, fruita i fruits secs) i hidratar-se abans i després de la prova.

Durant el cros

Porteu roba còmode i calçat adequat per córrer. **Recorda!! La samarreta la posem nosaltres.**

Horaris i Circuit Cros Eixample

Convocatòria	Hora Cursa	Edats	Distància
09.45	10.00	Nois i noies nascuts/des els anys 2006-2007 i 2008-2009	2000m
10:00h	10:15h	Nois i noies nascuts/des l'any 2010 i 2011	2 voltes circuit groc
10:30h		Repartiment premis de les curses 06-07, 08-09, 10 i 11	
10:30h	10:45h	Nois i noies nascuts/des l'any 2012	1000m 1 Volta circuit groc
10:45h	11:00h	Nois i noies nascuts/des l'any 2013	
11:00h	11:15h	Noies nascudes l'any 2014	
11:15h	11:30h	Nois nascuts l'any 2014	
11:45h		Repartiment premis de les curses 12, 13 i 14	
11:45h	12:00h	Noies nascudes l'any 2015	700m 1 volta circuit vermell
11:55h	12:10h	Nois nascuts l'any 2015	
12:05h	12:20h	Noies nascudes l'any 2016	
12:15h	12:30h	Nois nascuts l'any 2016	
12:25h	12:40h	Noies nascudes l'any 2017	
12:35h	12:50h	Nois nascuts l'any 2017	
13:00h		Repartiment premis de les curses 15, 16 i 17	
13:00h	13:15h	Nois i noies nascuts/des l'any 2018	300m
13:05h	13:20h	Nois i noies nascuts/des l'any 2019 i 2020	1 Volta circuit verd

***Les curses dels anys 2018, 2019 i 2020, no tenen premis ni classificació.**



Podreu consultar tota la informació de cada cursa (lloc, circuit, resultats ...) des de el nostre web o directament al web del CEEB.

ENLLAÇ AEE www.ae-eixample.cat

ENLLAÇ CEEB <https://www.jeeb.cat/cros/>