

VIII Cros Escolar de l'Eixample Diumenge 12 de febrer 2017

Molts de vosaltres ja esteu participant en les curses organitzades pel CEEB i on moltes entitats hi participem.

Us volíem informar que la propera cursa és la nostra!!! El proper **diumenge 12 de febrer** és durà a terme el **VIII Cros Escolar de l'Eixample** i des de l'Associació Esportiva l'Eixample us volem engrescar i animar a que hi participeu.

Els que encara no estigueu apuntats al **"XII Challenge Escolar de Cros"** i ho vulgueu fer cal:

Adreçar-vos al vostre coordinador/a d'activitats esportives extraescolars. Omplir una butlleta (dades personals + CatSalut) i abonar la quota de participació.

La quota de participació té un cost de **5,50€ + 3€** d'assegurança pels nascuts del 99 al 2008 i **d'1€** del 2009 al 2013, i et dona dret a participar a totes les curses que quedin del curs.

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

Calendari dels propers Cros

Cros	Data
VIII Eixample	12 febrer 2017
XI Ciutat Vella	5 març 2017
X Nou Barris	2 abril 2017
VIII Sant Andreu	14 maig 2017

Teniu de temps fins les 19 hores del proper dimecres 8 de febrer.

A partir d'aquesta data es podran formalitzar inscripcions per a posteriors curses fins a les 19 h del dimecres anterior a cada jornada.

Informació

Enguany un cop tramitem la inscripció es generarà automàticament el teu dorsal. Te l'enviarem per e-mail.

La setmana prèvia a la cursa rebràs per correu electrònic la localització, el circuit i posteriorment els resultat de les carreres.

- Es recomana presentar-se de 45 a 60 minuts abans de la pròpia prova per recollir el dorsal.
- Es important escalfar i fer estiraments abans de fer la cursa i un cop l'has acabada.
- Portar roba còmode i calçat adequat per córrer.
- Esmorzar 2 h abans (cereals, fruita i fruits secs).
- Hidratar-se abans i després de la prova.

Horaris comuns a totes les curses:

10.00 h	Nois i noies nascuts els anys 1999 i 2000	Entre 1.800 i 2.200m
10.15 h	Nois i noies nascuts els anys 2001 i 2002	Entre 1.800 i 2.200m
10.30 h	Nois i noies nascuts l'any 2003	Entre 1.800 i 2.200m
10.45 h	Nois i noies nascuts l'any 2004	Entre 1.800 i 2.200m
11.00 h Repartiment de premis de les quatre primeres curses (99-00, 01-02, 03 i 04)		
11.05 h	Noies nascudes l'any 2005	Entre 1.100 i 1.500m
11.15 h	Nois nascuts l'any 2005	Entre 1.100 i 1.500m
11.25 h	Noies nascudes l'any 2006	Entre 1.100 i 1.500m
11.35 h	Nois nascuts l'any 2006	Entre 1.100 i 1.500m
11.45 h	Noies nascudes l'any 2007	Entre 1.100 i 1.500m
11.55 h	Nois nascuts l'any 2007	Entre 1.100 i 1.500m
12.00 h Repartiment de premis de les sis darreres curses (05, 06 i 07)		
12.05 h	Noies nascudes l'any 2008	Entre 800 i 1.000m
12.15 h	Nois nascuts l'any 2008	Entre 800 i 1.000m
12.25 h	Noies nascudes l'any 2009	Entre 800 i 1.000m
12.35 h	Nois nascuts l'any 2009	Entre 800 i 1.000m
12.45 h	Noies nascudes l'any 2010 i 2011	Entre 800 i 1.000m
12.55 h	Nois nascuts l'any 2010 i 2011	Entre 800 i 1.000m
13.05 h Repartiment de premis de les sis darreres curses (08, 09, 10 i 11)		
13.05 h	Nois i noies nascuts els anys 2012 i 2013	400m aproximadament

Per a més informació adreceu-vos al vostre coordinador/a o podeu consultar la pàgina del Consell www.elconsell.cat trobareu l'adreça exacte on es desenvolupa la cursa i el circuit a recórrer.