

#### 6 ACCIONS PER REDUIR LA FACTURA D'ELECTRICITAT

1. Vira la llum comercialitzadora i fa més ofertes d'electricitat a comparadorferusenergia.cat/mes
2. No contracta serveis de manteniment ni paguis l'elèctricitat a un proveïdor, c. sortirà uns 100€/any més car de mitjana.
3. Pots demanar el bo social, i obtindrà un descompte d'un 25% sobre el terme de potència i el d'energia, si ets persona soltera o si tots els membres de la teva família estan a l'exterior i/o si són una família numerosa i teniu una potència contractada inferior a 10 kW (ni accediràs automàticament si tens una potència inferior a 3 kW). Per sollicitar-ho cal que siguis el titular del contracte, tenir una tarifa PVPC i que la destinació del suuministrament sigui la teva residència habitual. (1)
4. Si hi ha la modalitat de discriminació horària,

una modalitat on es paga diferent tarifa segons l'hora en què s'utilitza l'electricitat. A l'hivern les hores barates (vall) són de les 22 h a les 12 h i a l'estiu de les 23 h a les 13 h.

5. Si abaisxes la potència contractada pots estalviar molts diners en la factura. Per cada kW que redueixis costaràs més de 50€/l'any. Per fer-ho, cal avisar la potència que vols contractar i tractar a la companyia.

6. Evita que entri el fred a casa. Compra en qualsevol lloc, però això que es usi d'incansos, do les línies d'un protector plàstic que faci de fals doble vidre.

(1) Es consideren d'acordades de servei que es celebren entre Endesa Energia XXI SL, i l'herefondi Commercialitzant de Ultima Recerca, SAD / Gas Natural GUN SLG, SAD / L'Op Comercialitzant de Ultima Recerca, SA / Viesur Comercialitzant de referència, SL / C-C Comercialitzador de Referència, SL.

#### INSCRIU-TE JA AL CROSS!

**INSCRIPCIONS GRATUITES:** A partir del 4 d'abril a la recepció del PELL, del Complex Esportiu Can Mercader, a les Biblioteques de Cornellà i a J'ARRIBU

**RECOLLIDA DE DORSALS:** Dijous 19 i Divendres 20 de Maig de 7 a 22h, a la recepció del PELL

**GUARDARROPIA:** Dissabte 21 hi haurà servei de Guardarropia al PELL

#### EL TEU DORSAL ET POT FER GUANYAR!



Guarda el teu dorsal! El dissabte 21 de maig a les 11h. a les carpes de l'arribada, el teu dorsal serà el teu número per a participar a tots els sortejos.

#### SERVEI GRATUIT LUDOTECA

#### LUDOTECA PELL

Dissabte 21 de maig de 8:30 a 12:30 al hall del PELL per a nens i nenes de 0 a 8 anys\*

\* els infants de 0 a 3 anys han d'estar acompanyats d'un adult.

#### CONCURS D'INSTAGRAM

#### CROSS PELL CORPUS'16

Obert a tothom!

Participa amb l'etiqueta  
**#crossPELLenergia**

Consulta les bases al web  
[www.jarribu.com](http://www.jarribu.com)

Avda. del Baix Llobregat, s/n. 08910 CORNELLÀ. Tel. 93 175 55 77 / [info@parcsporтуlllobregat.com](mailto:info@parcsporтуlllobregat.com) / [www.parcsporтуlllobregat.com](http://www.parcsporтуlllobregat.com) / [www.facebook.com/jarribu.com](https://www.facebook.com/jarribu.com) / [www.instagram.com/jarribu.com](https://www.instagram.com/jarribu.com)

## VI CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016

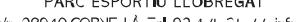
#### ORGANITZA



#### PATROCINA



#### ACTE INCLÒS A



DISSABTE  
21  
MAIG  
9:00 h



SERVEI DE LUDOTECA GRATUIT  
DE 8:30 a 12:30h  
AL HALL DEL PELL



## VI CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016

CORRE O CAMINA CONTRA LA POBRESA ENERGÉTICA!

**INSCRIPCIONS GRATUITES A PARTIR DEL 4 D'ABRIL**  
AL PARC ESPORTIU LLOBREGAT, AL COMPLEX ESPORTIU CAN MERCADER, A LES BIBLIOTECES DE CORNELLÀ I A J'ARRIBU

[www.parcsporтуlllobregat.com](http://www.parcsporтуlllobregat.com)



Cada cop més persones no poden mantenir la llar en unes condicions adequades de temperatura (20°C a l'hivern i 25 °C a l'estiu) a un preu just. L'Ajuntament de Cornellà s'ha vist obligat a incrementar els ajuts destinats a pagar factures de suministraments bàsics de 85 a l'any 2011 a 187,5 durant el 2015.

Tot l'esforç, no només les persones que reben un ajut pateixen una situació de pobresa energètica. És important fer sensibilització i promocionar les mesures per prevenir-la.

Tant és així, que el VI CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016 vol que et sumis a la causa i converteixis EL TEU ESFORÇ, EN LA SEVA ENERGIA.

#### COM HI PUC CONTRIBUIR?

Aquí tenim el cross i les activitats que s'organitzaran durant els dies propers:

ACCIONS	kWh
Ter el cross correu	125
Per el cross caminant	50
Participar del Zumba que es farà al PELL després del cross	75
Pedalar per fer un granissat durant el cross	50
Utilitzar l'inflador per l'estalvi energètic durant el cross	50
Venir al taller "L'ús de l'energia a la llar"	
20 d'abril a les 19 h al Centre Cívic del Parc Esportiu del Llobregat	25
Venir al taller "Desinflant les factures de gas i electricitat"	
1 de maig a les 18:30 h a la Biblioteca de Sant Idelfons	25
Venir a la xerrada "Què és la pobresa energètica?"	
1 de maig a les 18:30 h a la Biblioteca Central	25
Venir al taller "Il·luminació eficient. Estalvi energètic i salut"	
6 de juny a les 18:30 h a la Biblioteca Marta Mata	25

#### PER QUÈ MESUREM LES ACCIONS EN kWh?

Al còrrer cremem calories, una unitat d'energia, igual que ho són els kWh de les factures d'electricitat i de gas. L'Ajuntament de Cornellà de Llobregat transformarà cada caloría que cremis en mesures per combatre la pobresa energètica de les persones més vulnerables del municipi.

#### EN QUÈ RESULTARÀ?

- Acompanyament especialitzat en energia a les persones 'dents' cedes pels serveis socials i un dipòsit per optimitzar els seus subministraments bàsics.
- Instal·lació de material d'eficiència energètica de baix cost en llars amb precarietat energètica identificades pels serveis socials municipals.

Quan acabin les accions es quartillaran els kWh aportats per tots els participants. Si aconseguim ser 1000, més de 60 famílies en situació de vulnerabilitat social milloraran el confort de la seva llar i de xarxa de generar factures a les que no poden fer front.

## VI CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016



#### CONSELLS

L'espirit del Cross, més que una prova amb finalitat competitiva, és una cursa de participació i tradició. Per aquest motiu és necessari considerar diverses aspectes:

#### ABANS DEL CROSS:

- Roba i Calçat:
- Porteu sempre el calçat adequat, esportiu o per correr, i adapta a la vostra pejada.
  - Utilitzeu la roba adequada: inspirada, tècnica o impermeable, dependent de les condicions climatològiques.
  - Menjar:
    - Evitar sopar massa sencerament la vigília de la cursa. El dia de la prova, intenta esmorzar i euger almenys 2 hores abans de la sortida.
    - Preparació:
      - Escalfa 10-15 minuts abans de la sortida.

#### DURANT EL CROSS:

- Positiva el teu ritme a la primera meitat del recorregut. Recorda que és un Cross Popular, corre, camina o passeja al teu propi pas. No comencis massa de pressa. Això c. portaria a un

cogolatzen, piccoç. D'aquesta manera arribaràs amb forces al final.

- Hieratació: Durant el recorregut trobareu 2 punts d'avituallament. Recorda que és molt important una bona hidratació abans, durant i després de la prova.
- En arribar a la meta, és convenient que facis uns sis o set moments de totada a la calma, reposis i quids perduts davant l'esorg.
- Si tens rampes, para, estira suauament i comença a caminar.
- Un cop creus la meta no t'aturis, se succeeix avançant perquè els altres corredors també poguin creuar-ha.
- Fes ús dels contenidors de recollida selectiva de residus que trobaràs en tot el recorregut.

#### COM ARRIBAR

- Utilitza el transport públic per arribar al cross: Metro L5 parada Cornellà Centre / O riu. Ferrocarrils de la Generalitat parada Cornellà Riera / 3 min.
- Tramvia parada Cornellà Centre / 10 min.
- Bus L95 2 parades a merys de 1 min.
- Bus L57 / L67 / L68 Estació d'autobusos Cornellà.

## FULL D'INSCRIPCIÓ CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016

DATA INSCRIPCIÓ _____	Nº INSCRIPCIÓ _____
NOV _____	TANCA SAMARRITA <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL
COGIOMS _____	
DATA NAI/KEYEN _____	D.N.I. _____
ADREÇA _____	POBLACIÓ _____ CODI POSTAL _____
CORREU F. ELECTRÒNIC _____	TELEFON _____ SEXE _____
<input type="checkbox"/> CROSS <input type="checkbox"/> CAMINATA	

#### NORMATIVA

- El CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016 (Cross), organitzat pel Parc Esportiu Llobregat (PEL), és una cursa oberta a tothom (senyore que s'hi hagi inscrit correctament), que es celebrarà el proper dissabte 21 de maig de 2016 a la ciutat de Cornellà, cinc dies abans de les Festes de Corpus 2016, els inscrits en son gratuïts i limitats a 1000 participants.
- El recorregut es de 7 Km pels carrers de Cornellà i la riera del riu Llobregat.
- La sortida es farà al PELL (Av. Baix Llobregat s/n) a les 9:00h.
- Tots els participants a l'arribada dels dosers corresponents, col·locat al p't.
- Els menors d'edat no més hi podran particiar amb l'autorització d'un dels progenitors i sota la seva responsabilitat.
- L'arribada serà al PELL (Av. Baix Llobregat s/n) i es tancarà a les 11h.
- Tots els participants que acabin la prova podrán recollir a la hora de la meta la bossa del corredor.
- En l'organització del Cross hi col·laboren també les autoritats esportives municipals, la Guàrdia Urbana, Voluntaris i la Creu Roja.
- Ni el PELL ni la resta de les entitats esmentades respondran dels accidents ni de les malalties contractades o agudades que es produeixin durant la cursa, com tempeus o dards que puguin patir els participants o tercers persones.
- L'organització es reserva el dret a canviar la ruta, el recorregut o a cancel·lar l'esdeveniment, si se que mengi diet a reclamar cap indemnització per part dels inscrits.
- Els participants autoritzen als organitzadors de l'esdeveniment a la gravació total o parcial de la seva participació en accions militant, polítics, polítics, vides i occidències tots els drets roblaus a la seva explotació publicitària que consideri oportú exercir, sense det per la seva part a rebre cap compensació econòmica. Les dades personals dels inscrits seran incorporades a la base de dades del PELL.
- El fet de participar pressuposa l'acceptació d'aquestes normes i les resolucions preses per l'organització en els casos que no s'hagin tingut en compte les normes esmentades.

ACCEPTO LES CONDICIONS

Manifesto la meva conformitat expressa i autorizo al meu fill/filla a participar al CROSS POPULAR PELL 2016

Signatura del participant/Entitat del menor

D'acord amb les estatutes de la Unió, l'art. 33º del Protocols de Dades de Caràcter Personal, les seves dades personals han quedat incorporades en el fitxer "Fitxer d'inscripcions al VI CROSS POPULAR PELL CORPUS 2016", amb el número d'identificació personal que apareix en la documentació personal. Les dades es troben en la seu social de Cornellà de Llobregat i l'oficina dels serveis socials de Cornellà de Llobregat. Poden accedir, rectificar, cancel·lar i oposar-se a l'altzament de les seves dades personals a través d'un escriví dirigit a l'entitat del domicili del VI CROSS POPULAR PELL, al seu oficina d'informació i serveis a Cornellà de Llobregat, paral·lela a la carretera d'Alcanar, número 17-19, 08942 de Cornellà de Llobregat, paratge el munt de la Creu, 08942 de Cornellà de Llobregat.