



14a CAMINADA POPULAR

INFORMACIONS:

- La caminada es durà a terme el **dissabte 30 de juliol a les 20 h.**
- És una activitat totalment popular, que té com a objectiu principal la realització d'una activitat física de caire lúdic.
- El recorregut és d'uns 10 km, aproximadament, amb sortida al Poliesportiu Municipal i arribada a la Masia Museu Can Magarola (on estarà ubicat l'aviuallament final).
- L'itinerari estarà senyalitzat des de l'inici fins el Centre Urbà d'Alella.
- Part de l'itinerari **NO és apte per a cotxets de nens petits.** Us recomanem que en cas de fer la Caminada amb nens feu servir motxilles adients per transportar-los.
- Tots els participants inscrits **que realitzin la caminada** podran gaudir gratuïtament de l'aviuallament final amb un entrepà que es durà a terme a la Masia Museu Can Magarola.
- Les persones no inscrites que es presentin el mateix dia podran realitzar la caminada, però no tindran garantit l'aviuallament final.
- Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats per alguna persona adulta.
- Els nois i noies d'entre 14 i 16 anys que vulguin participar sense l'acompanyament d'algun adult, hauran de portar el full d'inscripció amb l'autorització signada.

INSCRIPCIONS:

- Per poder participar cal inscriure's prèviament. El termini d'inscripcions es tancarà el **dimecres 27 de juliol a les 15h.**
- La informació i el full d'inscripció es poden recollir al Poliesportiu Municipal A. Vera o descarregar-los del blog <http://festamajorella.blogspot.com/>
- El full d'inscripció s'ha de fer arribar a l'oficina de la Regidoria d'Esports (al Poliesportiu Municipal / Telf. 93.540.19.93), directament o mitjançant l'a/e esports@alella.cat (s'acceptaran les que arribin abans de les 15 h del dimecres 27 de juliol).

RECOMANACIONS PEL MATEIX DIA DE LA CAMINADA...

- ➔ **Porteu aigua** per poder-la dosificar al llarg de la Caminada segons les vostres necessitats.
- ➔ **Porteu llanterna** (a poder ser frontal). Donada l'hora d'inici i el recorregut previst, molt possiblement es faci fosc en el transcurs de l'activitat.
- ➔ Presenteu-vos al Poliesportiu Municipal uns 30 minuts abans de l'hora de sortida per tal de tenir temps suficient per verificar la vostre inscripció.
- ➔ Porteu **CALÇAT CÒMODE**, a poder ser de muntanya o vambes (**NO CALÇATS TIPUS VICTÒRIA, AVARQUES,...**).
- ➔ **NO ESTRENEU** calçat i, per descomptat, **no us deixeu els mitjons.**
- ➔ En cas de temps inestable, porteu alguna peça de roba que us faci de paravent i que, alhora, eviti que us refredeu quan pareu.
- ➔ Si voleu menjar quelcom abans de sortir podeu ingerir: fruites, suc de fruites, cereals, galetes, torrades... però **eviteu els productes lactis** (ja que són més indigestos).
- ➔ El recorregut està controlat però **NO ÉS UN CIRCUIT TANCAT** i, per tant, us demanem que sigueu prudents quan circuleu pels carrers i camins.
- ➔ Part de l'itinerari transcorre per espais naturals, vinyes i zones forestals, així doncs, **US DEMANEM PRUDÈNCIA I CIVISME.**

SI VOLEM GAUDIR DEL NOSTRE TERRITORI CAL QUE SIGUEM RESPECTUOSOS I EVITAR QUE ES NOTI QUE HI HEM PASSAT.