



20a CAMINADA POPULAR

INFORMACIONS I NORMES DE PARTICIPACIÓ:

- Amb la formalització de la inscripció, el/la participant declara que coneix i accepta les normes de participació de l'activitat, així com la possibilitat d'aparèixer en fotografies que es puguin publicar amb l'únic objectiu de donar difusió a l'activitat. Tanmateix eximeix l'Ajuntament d'Alella de responsabilitat de qualsevol lesió, mal o perjudici sofert en el transcurs d'aquesta activitat.
- La caminada es durà a terme el divendres 26 de juliol i l'hora d'inici serà a les 20:30 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 kms amb sortida i arribada al Pavelló d'Esports Municipal (el detall del recorregut el trobareu a la pàgina web de l'Ajuntament).
- L'itinerari NO és apte per a cotxets de nens petits. Us recomanem que en cas de fer la Caminada amb nens petits feu servir motxilles adients per transportar-los.
- **Cal portar llanterna** (a poder ser frontal).
- **Cal que cada participant porti aigua suficient** per poder-la dosificar al llarg de la Caminada segons les vostres necessitats, doncs no hi hauran avituallaments entremitjos.
- Tots els participants inscrits que realitzin la caminada podran gaudir gratuïtament d'un avituallament final.
- Les persones no inscrites que es presentin el mateix dia podran realitzar la caminada, però no tindran garantit l'avituallament final.
- Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats per alguna persona adulta.
- Els nois i noies de 14 a 18 anys que vulguin participar sense l'acompanyament d'algun adult, hauran de formalitzar la inscripció i portar abans de la sortida un full d'autorització signada per la persona responsable (pare/mare/tutor-a legal).

INSCRIPCIONS:

- Per poder participar cal inscriure-s'hi prèviament.
- El termini d'inscripcions es tancarà el dimecres 24 de juliol a les 14:30 h.
- Us podeu inscriure:
- Telemàticament: Omplint el formulari que trobareu a:
- <http://www.alella.cat/festamajor>
- <http://www.alella.cat/caminadapopular>
- Presencialment: A l'oficina de la Regidoria d'Esports (al Pavelló Municipal) de dilluns a divendres de 8:30 a 14:30 h.

RECOMANACIONS PEL MATEIX DIA DE LA CAMINADA...

- Presenteu-vos al Pavelló Municipal uns 30 minuts abans de l'hora de sortida.
- 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 làctics (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.



AJUNTAMENT D'ALELLA



RUTA PREVISTA

