

## Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica '22-'23

### Què és ?

- El Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica l'organitza la Diputació de Barcelona i és un projecte en el que, aquest curs, hi participen prop de 90 municipis.
- La Diputació distribueix els municipis en grups de 3/4 pobles que participen conjuntament realitzant una sortida a cadascun dels municipis i al propi.
- Com a cloenda de cada temporada, es porta a terme una jornada conjunta en la que participen grups de diferents municipis i a la que només poden assistir aquelles persones que hagin realitzat un mínim de 3 sortides.

### Qui pot participar ?

- Persones **majors de 60 anys** que tinguin **hàbit de caminar** o realitzar activitat física i que compleixin 1 o els 2 requeriments següents:
  - **Que hagin participat en alguna de les 2 darreres edicions del Cicle de passejades.**
  - **Que hagin participat el curs anterior ('21-'22) a les sessions de Marxa Nòrdica per a Gent Gran** que s'organitzen a Alella conduïdes per la Regidoria d'Esports.

### Com és l'activitat ?

- A cada sortida podran participar un **màxim de 50 persones**.
- Es sortirà des d'Alella al voltant de les 8 h i es retornarà cap a les 14 h
- Ens trobarem amb els altres pobles participants i realitzarem una caminada de marxa nòrdica d'uns 6-10 km (3-4 hores), majoritàriament per pistes forestals o camins de muntanya.
- Cada persona participant ha d'anar amb roba i calçat adequat i dur l'esmorzar i aigua.
- L'Ajuntament assumeix el transport, l'assegurança, el material de marxa nòrdica i el personal d'acompanyament.

### Com es pot participar ?

- Cal **omplir el formulari d'inscripció** que trobareu al **web municipal** o personar-se a l'oficina de l'Àrea d'Esports al pavelló municipal, **a partir de divendres 9 de desembre i fins el 23 de desembre** (o fins arribar a un **màxim de 75 inscripcions**).
- **Aquesta inscripció només es realitzarà una vegada** i servirà per donar-se d'alta al "Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica 2022-23".
- **No es realitzaran inscripcions per via telefònica.**
- La participació a la 1a Passejada es determinarà per ordre d'inscripció d'acord amb el nº de formulari.
- En cas de superar les 50 inscripcions, la participació a la 2a i 3a passejades s'establirà de manera rotativa seguint també l'ordre del nº de formulari, assignant la 1a plaça a partir de la darrera persona que va participar en l'anterior sortida.
- A la 4a passejada, es prioritzaran les persones que hagin participat en 2 sortides, després les que hagin fet 3, les que hagin fet 1 i, finalment les persones que no hagin participat en cap.
- En cas que es produeixi alguna baixa abans de la sortida, es procurarà cobrir seguint el mateix ordre.
- La participació a cada passejada serà confirmada per correu electrònic o per telèfon.

### Calendari previst

1a Sortida	dimarts 17 de gener	Alella
2a sortida	dimecres 22 de febrer	Sant Salvador de Guardiola
3a sortida	dimarts 21 de març	Torelló
4a sortida	dimarts 18 d'abril	L'Ametlla del Vallès
Jornada de Cloenda	9 a 11 de maig	Pendent de confirmar