



18a 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 22 de juliol i l'hora d'inici serà a les 21 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 8-9 kms amb sortida i arribada al Pavelló d'Esports Municipal.
- Part de 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** 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'avituellament 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'hi prèviament.
- El termini d'inscripcions es tancarà el **dimecres 20 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.



RUTA PREVISTA

