

VI CAMINADA DELS 3 POBLES

Diumenge 10 d'abril de 2011

a les 9 h des d'Alella i El Masnou
i a les 9.30 h des de Teià

Teià
Alella
El Masnou



Arriba la VI Caminada dels Tres Pobles, una iniciativa que defuig els colors polítics, i que va començar fa sis anys per iniciativa dels tres regidors d'Esports del Masnou, Alella i Teià. Amb aquesta edició podem confirmar que aquesta sortida està totalment consolidada i amb una participació creixent any rere any. És una caminada per a tothom, amb una dificultat mínima, i un ambient festiu i popular. Un any més, els tres regidors d'Esports us animen a participar a la VI Caminada dels Tres Pobles, sempre amb la idea de fomentar l'esport de lleure i popular, el contacte amb la natura i la relació entre els veïns i veïnes d'aquests tres pobles.

Mariano Alquézar i Alquézar
regidor d'Esports
Ajuntament del Masnou

Josep M. Serés i Ibarz
regidor d'Esports
Ajuntament d'Alella

Jordi Soler i Maynou
regidor d'Esports
Ajuntament de Teià

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

* AQUESTA BUTLLETA POT LLIURAR-SE FINS AL 7 D'ABRIL EN ALGUNA DE LES SEGÜENTS DIRECCIONS:

ALELLA

OFICINA DE LA REGIDORIA D'ESPORTS AL POLIESPORTIU MUNICIPAL:
Passeig Creu de Pedra, 29-31. Tel.: 935401993 www.alella.cat

EL MASNOU

COMPLEX ESPORTIU: Ciutat Sant Sebastià, 14. Tel.: 93 557 18 60
OFICINA D'ATENCIÓ CIUTADANA: Roger de Flor, 23.

TEIÀ

POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM: Josep Puigoriol, 68-84.
Tel.: 93 540 51 51. www.teia.cat
AJUNTAMENT DE TEIÀ: Pere Noguera, 12. Tel.: 93 540 93 50.

PER INTERNET: www.elmasnou.cat

INSCRIPCIONS LIMITADES A 1.400 PARTICIPANTS

Un cop superat el nombre d'inscripcions no s'acceptaran més inscripcions.

Nom i cognoms: _____

Adreça: _____

Població: _____ Telèfon: _____

A/e (@): _____

Edat: _____ Signatura: _____

Els infants menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats per alguna persona adulta. Els nois i noies d'entre 14 i 18 anys que vulguin participar sense l'acompanyament d'algun adult hauran de portar el full d'inscripció amb l'autorització signada.

Jo, _____
amb DNI _____, pare/mare/tutor/a del noi/a
_____ l'autoritzo a participar a la Caminada
dels tres pobles sense l'acompanyament d'un adult, el 10 d'abril de
2011.

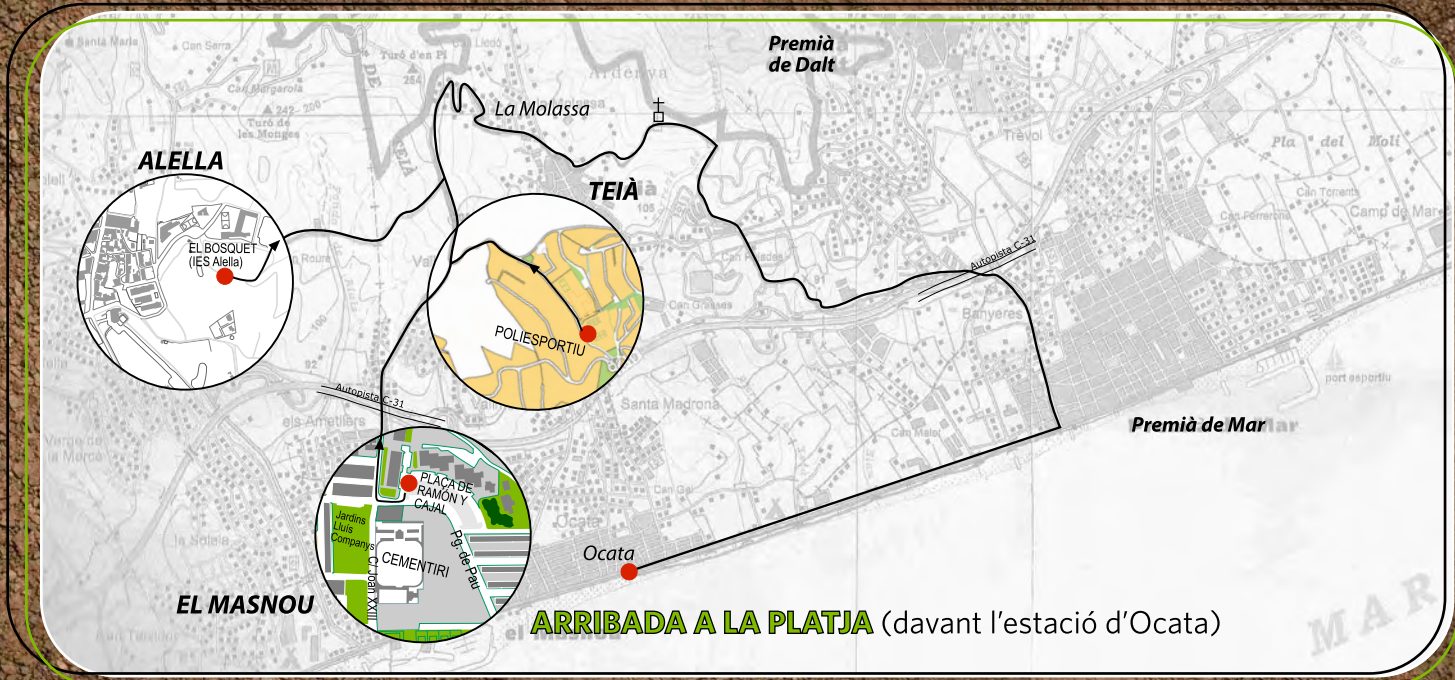
Lloc de sortida:

Alella

El Masnou

Teià

Segons estableix la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre Protecció de dades personals, us informem que les dades personals subministrades per vostè s'incorporaran, respectivament, en els fitxers automatitzats propietat dels ajuntaments organitzadors de la Caminada, i seran objecte de tractament, indistintament per qualsevol d'ells, amb la finalitat d'atendre la present sol·licitud d'inscripció i qualsevol altra finalitat que tingui relació amb l'activitat. Així mateix podeu exercir en qualsevol moment els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició en els termes establerts en la legislació vigent, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament on s'ha cursat la sol·licitud d'inscripció.



INFORMACIÓ

- És una activitat totalment popular, tenint com a objectiu principal la realització d'una **activitat física de caire lúdic i festiu**.
- Sortida a les **9 h** des dels punts de trobada de:
 - **Alella:** El Bosquet (davant de l'IES d'Alella)
 - **El Masnou:** Plaça Ramón y Cajal
- i a les **9.30 h** des de: **Teià:** Poliesportiu Municipal "El Cim"
- Tots els participants podran gaudir d'un **esmorzar gratuït** un cop s'arribi a la platja, davant l'estació d'Ocata.
- L'activitat es donarà per finalitzada cap a les **13 h**.
- Els **infants menors de 14 anys** hauran d'anar acompanyats per alguna persona adulta. Els **nois i noies d'entre 14 i 18 anys** que vulguin participar sense l'acompanyament d'algun adult, hauran de portar el full d'inscripció amb l'autorització correctament omplerta i signada.
- L'organització no es fa responsable dels possibles danys.

RECOMANACIONS PEL MATEIX DIA DE LA CAMINADA...

- Porteu **calçat còmode**, si pot ser de muntanya o wambes (No calçats tipus Victòria, sandàlies, avarques,...).
- **No estreneu calçat** i 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 son més indigestos).
- Si veniu amb **nens petits** porteu-los en una motxilla. No és recomanable venir amb cotxet ja que passarem per camins de difícil circulació.
- **Porteu aigua!** i dosifiqueu-la al llarg de la caminada segons les vostres necessitats.
- 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 protegits, zones forestals i camins de vinya particulars, així doncs, **us demanem prudència i civisme**.

LA MUNTANYA ÉS DE TOTHOM.
SI VOLEM GAUDIR-LA CAL QUE SIGUEM RESPECTUOSOS
AMB ELLA I FER QUE NO ES NOTI QUE HI HEM PASSAT.

HO ORGANITZEN:



HI COL-LABOREN:



Grup de senderisme d'Alella
PEUS A TERRA



AMB EL SUPORT DE:

