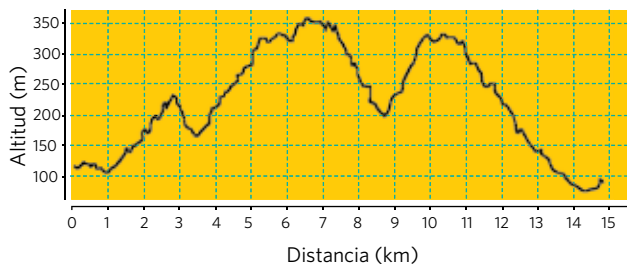


NOVETAT!
2 Recorreguts: Opció 1: 10 kms - Opció 2: 15 Kms

Desnivell:



Ja fem 10 anys

Mancomunar l'esport, la cultura, el respecte per l'entorn i difondre els hàbits saludables és una activitat molt rendible i que caldria estendre a altres àmbits. Ens sentim orgullosos de ser catalans, de viure en el Maresme i de tenir un fantàstic fons de pantalla com és el Parc Serralada Litoral. Potenciar activitats de lleure i fer-les compatibles amb el respecte a l'entorn ens ha empès a coorganitzar entre els ajuntaments del Masnou, Alella i Teià, aquesta diada en què es comparteix l'estima per la natura, l'oci i la participació ciutadana. Ja fem 10 anys i en la desena edició de la Caminada dels Tres Pobles volem que sigui un esclat de gent gaudint de cadascú dels racons del nostre paisatge més proper. Per fer que sigui una activitat multitudinària i reeixida comptem, des de sempre, amb la transcendental col·laboració i implicació d'entitats lligades al medi ambient, l'esport, la cultura i el lleure que fan que tot sigui més fàcil.

El 12 d'abril tens una cita amb la X Edició de la Caminada dels Tres Pobles. Vine amb la família a caminar, a compartir i a gaudir del nostre paisatge i descobriràs nou paratges, noves vistes i nous amics.

- Marc Almendro i Campillo. **Regidor d'Esports, Ajuntament d'Alella**
- Jordi Matas i Claramunt. **Regidor d'Esports, Ajuntament del Masnou**
- Francesc Ribas i París. **Regidor d'Esports, Ajuntament de Teià**



AMB EL SUPORT DE:



HI COL·LABOREN:



Diumenge 12 d'abril de 2015

X

CAMINADA DELS 3 POBLES



BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

* AQUESTA BUTLLETA POT LLIURAR-SE FINS AL 9 D'ABRIL EN ALGUNA DE LES SEGÜENTS DIRECCIONS:

ALELLA

OFICINA DE LA REGIDORIA D'ESPORTS AL PAVELLÓ ESPORTIU:
Passeig Creu de Pedra, 29-31. Tel.: 93 540 19 93.

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.
AJUNTAMENT DE TEIÀ: Pere Noguera, 12. Tel.: 93 540 93 50.

PER INTERNET: www.lacaminadadels3pobles.cat

INSCRIPCIONS LIMITADES A 1.500 PARTICIPANTS

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

Nom i cognoms: _____

Adreça: _____

Població: _____ Telèfon: _____

A/e (@): _____

Edat: _____

Signatura: _____

DNI: _____

Lloc de sortida:

- Alella
- El Masnou
- Teià

DISPOSO DE LLICÈNCIA FEDERATIVA DE MUNTANYA

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

Jo, _____
amb DNI: _____, pare, mare o tutor/a del noi / de la noia:

l'autoritzo a participar a la Caminada dels tres pobles sense l'acompanyament d'un adult el 12 d'abril de 2015.

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, adequant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament on s'ha cursat la sol·licitud d'inscripció.



INFORMACIÓ

• És una activitat totalment popular, que té com a objectiu principal la realització d'una activitat física de caire lúdic i festiu.

• **Confirmació d'inscripcions 8:30h.**

• **Sortida a les 9:00h** des dels punts de trobada de:

- Alella: El Bosquet (davant de l'IES d'Alella)

Tret de sortida a càrrec dels Trabucaires del Vi d'Alella

- El Masnou: plaça de Ramón y Cajal

- Teià: Poliesportiu Municipal El Cim

• Tots els participants podran gaudir d'un **esmorzar gratuït** un cop s'arribi al CAT - Cella Vinaria.

• L'activitat es donarà per finalitzada **cap a les 13:00h.**

• 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'una persona adulta, hauran de portar el full d'inscripció amb l'autorització correctament omplerta i signada.

• L'organització no es fa responsable dels possibles danys.

MESURES DE SEGURETAT A LES SORTIDES I ACTUACIONS DELS TRABUCAIRES

• Es recomana als assistents dur protecció auditiva.

• No s'ha d'encendre res ni fumar prop de les bosses que contenen pólvora.

• No s'ha d'envair l'espai on el grup de foc fa l'actuació, ni agafar ni destorbar cap dels membres.

• En finestres i balcons, no s'ha de col·locar el cos sobre la vertical de les armes d'avantcàrrega.

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 làctics** (ja que son més indigestos).

• Si veniu amb **nens i/o nenes petits/es** 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.

