

Diumenge 12 d'abril de 2015

X

CAMINADA DELS 3 POBLES

INSCRIPCIONS FINS AL 9 D'ABRIL

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.

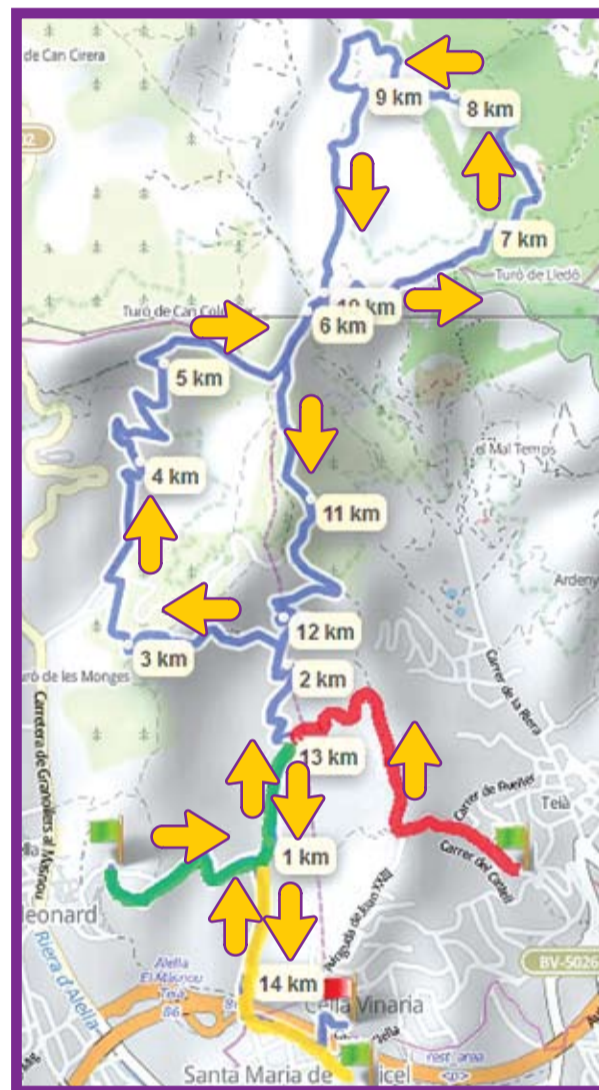
PER INTERNET: www.lacaminadadels3pobles.cat

INSCRIPCIONS LIMITADES A 1.500 PARTICIPANTS

Teià
Alella
El Masnou

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.



NOVETAT!

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

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**.

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.

