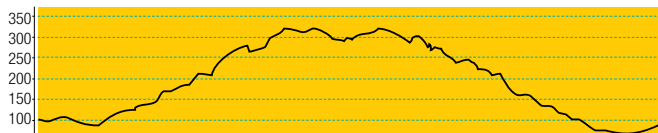


DESNIVELL:

Altitud (m) del recorregut:



Enguany celebrem 11 anys de la Caminada dels Tres Pobles. Una trobada que ja s'ha consolidat com a activitat de gaudi, de caire lúdic i festiu i que crea llaços d'unió entre els tres municipis organitzadors de la Caminada. Amb un recorregut accessible per a petits i grans, tindrem el privilegi de caminar entre les vinyes i la muntanya, aprenent a fer salut però a la vegada respectant l'entorn pel qual passem.

Aprofitem la magnífica oportunitat que ens dona el nostre territori de poder recórrer els seus indrets, gaudint del binomi mar i muntanya, tot passejant pel Parc Serralada Litoral i visualitzant al fons el mar Mediterrani i observant, quasi a vista d'ocell, els pobles d'Alella, El Masnou i Teià.

Us convidem a participar en aquesta caminada, a compartir-la amb la família i els amics, a fer salut caminant i poder gaudir plegats de la natura, de la muntanya i de la pau i la bellesa dels seus paratges.



AJUNTAMENT D'ALELLA

Glòria Mans Cervantes
Regidora d'Esports
Ajuntament d'Alella



Ajuntament del Masnou

Jordi Matas i Claramunt
Regidor d'Esports
Ajuntament del Masnou



Ajuntament de Teià

Jordi Casanovas i Garcia
Regidor d'Esports
Ajuntament de Teià

AMB EL SUPORT DE:



HI COL-LABOREN:



Disseny gràfic: www.proteo.cat

XI CAMINADA

dels 3 pobles



Teià
Alella
El Masnou

DIUMENGE 17
D'ABRIL DE 2016

Inscripcions fins al 14 d'abril
(inscripcions limitades a 1.500 participants)

www.lacaminadadels3pobles.cat

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

* AQUESTA BUTLLETA POT LLIURAR-SE FINS AL 14 D'ABRIL EN ALGUNA DE LES SEGÜENTS ADRECES:

ALELLA

OFICINA DE LA REGIDORIA D'ESPORTS AL PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS: 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 L·LICÈNCIA FEDERATIVA DE MUNTANYA

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'un adult hauran 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 17 d'abril de 2016.

Segons estableix la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre Protecció de dades personals, us informem que les dades subministrades en aquest formulari s'incorporaran en els fitxers automatitzats propietat dels ajuntaments organitzadors de la Caminada, i seran objecte de tractament amb la finalitat d'atendre la present sol·licitud d'inscripció i qualsevol altra finalitat que tingui relació amb l'activitat.

Atès que el dret a la pròpia imatge és reconegut en l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la Llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, us informem que en el transcurs de la Caminada es podran realitzar fotografies que podran ser reproduïdes en mitjans de premsa i difusió locals i/o comarcals amb l'únic objectiu de fer difusió de l'activitat. La participació en la Caminada implica l'autorització de l'ús de la imatge dels participants amb la finalitat anteriorment descrita.

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, 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 bambes (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.

