

Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica '23-'24

Què és ?

- El Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica l'organitza la Diputació de Barcelona i és un projecte en el que, aquest curs, hi participen prop de 90 municipis.
- La Diputació distribueix els municipis en grups de 3/4 pobles que participen conjuntament realitzant una sortida a cadascun dels municipis i al propi.
- Com a cloenda de cada temporada, es porta a terme una jornada conjunta en la que participen grups de diferents municipis i a la que només poden assistir aquelles persones que hagin realitzat un mínim de 3 sortides.

Qui pot participar ?

- Persones **majors de 60 anys** que tinguin **hàbit de caminar** o realitzar activitat física i **que compleixin 1 o els 2 requeriments següents**:
 - **Que hagin participat amb Alella en alguna de les 2 darreres edicions del Cicle.**
 - **Que hagin participat el curs anterior ('22-'23) a les sessions de Marxa Nòrdica** per a Gent Gran que s'organitzen a Alella conduïdes per la Regidoria d'Esports.

Com és l'activitat ?

- A cada sortida poden participar un **màxim de 50 persones**.
- Es surt des d'Alella al voltant de les 8 h i es retorna cap a les 16:30 h
- Ens trobem amb els altres pobles participants i realitzem una caminada de marxa nòrdica d'uns 6-10 km (3-4 hores), majoritàriament per pistes forestals o camins de muntanya.
- Al finalitzar la caminada es porta a terme un àpat conjunt (cada persona porta el seu dinar).
- Cada persona participant ha d'anar amb roba i calçat adequat i dur l'esmorzar, aigua i el dinar.
- L'Ajuntament assumeix el transport, l'assegurança, el material de marxa nòrdica (bastons) i el personal d'acompanyament.

Com es pot participar ?

- Cal **omplir el formulari d'inscripció** o personar-se a l'oficina de l'Àrea d'Esports al pavelló municipal. **No es realitzaran inscripcions per via telefònica.**
- **Aquesta inscripció només es realitzarà una vegada** i servirà per donar-se d'alta al "Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica 2023-24".
- La inscripció total al Cicle està limitada a un **màxim de 75 places** i es tancarà divendres 15 de desembre (un cop realitzada la 1a sortida), encara que no s'hagin exhaurit.
- La participació a la 1a Passejada es determina per ordre d'inscripció d'acord amb el nº de formulari.
- En cas de superar les 50 inscripcions al Cicle, la participació a la 2a i 3a passejades s'establirà de manera rotativa seguint també l'ordre del nº de formulari, assignant la 1a plaça a partir de la darrera persona que va participar en l'anterior sortida.
- A la 4a passejada, es prioritzaran les persones que hagin participat en 2 sortides, després les que hagin fet 3, les que hagin fet 1 i, finalment les persones que no hagin participat en cap.
- En cas que es produeixi alguna baixa abans de la sortida, es procurarà cobrir seguint el mateix ordre.
- La participació a cada passejada serà confirmada per correu electrònic o per telèfon.

Calendari previst

1a Sortida	dimarts 21 de novembre	Balsareny
2a sortida	dimarts 23 de gener	Alella
3a sortida	dimarts 20 de febrer	Subirats
4a sortida	dimecres 20 de març	Navarcles
Jornada de Cloenda	7 a 9 de maig	Vilanova del Vallès