

Recomanacions

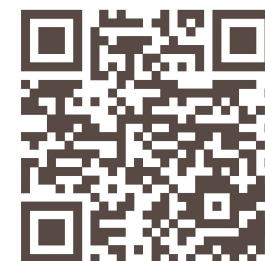
- ✔ **Porteu aigua** suficient per poder-la dosificar al llarg de la caminada.
- ✔ **No hi haurà avituallaments** durant el recorregut.
- ✔ Porteu **calçat còmode**, si pot ser de muntanya o vambes (no calçats tipus Victòria, sandàlies, avarques...).
- ✔ **No estreneu calçat** i no us deixeu els mitjons.
- ✔ 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 són més indigestos).
- ✔ Si hi aneu amb **infants molt petits**, porteu-los en una motxilla. **No és recomanable anar-hi amb cotxet**, ja que es passa per camins de difícil circulació.
- ✔ 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**.
- ✔ **Es permet la participació amb gossos, però han d'anar lligats** en tot moment i és responsabilitat de les persones portadores el seu avituallament i benestar.



**Diumenge
12 abril
de 2026**

Teià
Alella
El Masnou

INSCRIPCIONS:



www.lacaminadadels3pobles.cat

Amb el suport de:



Hi col·laboren:



AJUNTAMENT D'ALELLA



Ajuntament
del Masnou



Ajuntament
de Teià



La Caminada dels Tres Pobles torna aquest 2026!

La Caminada dels Tres Pobles és una activitat esportiva que ens permet retrobar-nos, gaudir de l'entorn i reforçar els vincles entre Alella, el Masnou i Teià. Any rere any, aquesta cita esdevé un punt de trobada intergeneracional que combina esport, natura i convivència.

Us animem a participar-hi amb esperit obert, ganes de compartir i il·lusió per viure una jornada saludable i festiva, oberta a tothom. Veniu en família, amb amics o de manera individual, la Caminada dels Tres Pobles és una bona excusa per moure'ns, descobrir el territori i sentir-nos part d'un projecte comú.

Us hi esperem per caminar junts i fer poble.

Aleix Corral, regidor d'Esports

Sortida: 9 h
El Bosquet,
davant l'IES

ALELLA

Sortida: 9 h
Poliesportiu El Cim

TEIÀ

Arribada
Centre Enoturístic
Vallmora

Sortida: 9 h
Plaça de Ramon y Cajal

EL MASNOU

Data: diumenge 12 abril

Sortida: 9 h

Confirmació d'inscripcions: 8.30 h

Punts de trobada:

Alella, el bosquet (davant l'IES d'Alella)
El Masnou, Plaça de Ramón y Cajal
Teià, poliesportiu municipal El Cim

És un esdeveniment totalment popular, que té per objectiu principal la realització d'una activitat física de caràcter lúdic festiu.

Tots els participants podran gaudir d'un esmorzar gratuït un cop s'arribi al Centre Enoturístic i Arqueològic de Vallmora.

Cal que cada participant porti aigua suficient per poder-la dosificar al llarg de la caminada segons les seves necessitats. No hi haurà avituallaments durant el recorregut.

L'activitat es donarà per finalitzada cap a les 13 h.

Normes de participació i inscripcions

- Cal fer inscripció prèvia. No es faràn inscripcions el mateix dia de la caminada.
- La inscripció s'ha de fer telemàticament omplint el formulari que trobareu a: lacaminadadels3pobles.cat
- Les inscripcions finalitzen el dijous 9 d'abril o en el moment que s'exhaureixin les inscripcions. La participació està limitada a un màxim de 1.500 persones.
- Els menors de 14 anys hi han de participar amb alguna persona adulta que se'n faci responsable.
- Les noies i els nois de 14 a 18 anys que vulguin participar-hi sense l'acompanyament d'algun adult han de portar un full d'autorització signat per la persona responsable (pare, mare, tutor-a legal) abans de la sortida.
- Amb la formalització de la inscripció, el/la participant declara que coneix i accepta les normes de l'activitat, així com la possibilitat d'aparèixer en fotografies que es puguin publicar amb l'únic objectiu de fer difusió de l'activitat. Així mateix, eximeix els ajuntaments d'Alella, el Masnou i Teià de responsabilitat de qualsevol lesió, mal o perjudici sofert en el transcurs d'aquesta activitat.