

RECOMANACIONS PER AL MATEIX DIA DE LA CAMINADA...

- ✓ **Porteu aigua** suficient per poder-la dosificar al llarg de la caminada. No hi hauran 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 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.
- ✓ 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.

Si volem gaudir del nostre territori, cal que siguem respectuosos i evitem que es noti que hi hem passat.

AMB EL SUPORT DE:



HI COL·LABOREN:



LA CAMINADA DELS POBLES 3

Teià
Alella
El Masnou



Diumenge 16 d'abril de 2023



INSCRIPCIONS:

www.lacaminadadels3pobles.cat



XVI CAMI NADA DELS POBLES 3

Arranquem la XVI Caminada dels Tres Pobles, un esdeveniment esportiu que vol ser un nexa d'unió i germanor entre Alella, El Masnou i Teià, pobles que tenim una geohistòria comuna que ens ha d'unir encara més.

La caminada ens permet recórrer els paisatges naturals que tenim el privilegi de tenir, tot fent activitat física. Paisatges que ens han estat regalats i que hem de valorar, conservar i deixar en herència. És un espai natural sensible i feble que hem de tractar amb respecte i cura.

Us animo a participar, a compartir-la amb família i amics, per gaudir i descobrir de nous paratges i noves amistats.

Jordi López i Sánchez
Regidor d'Esports de Teià

Ricard Plana i Artús
Regidor d'Esports del Masnou

Joan Pugibet i Montané
Regidor d'Esports d'Alella



INFORMACIÓ:

Data: diumenge 16 d'abril

- Confirmació d'inscripcions 8:15 h.
- Sortides esglaonades de 8:30 a 9 h des dels punts de trobada de:

Alella:

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

El Masnou:

Plaça de Ramón y Cajal

Teià:

Poliesportiu Municipal
El Cim

- És una **activitat totalment popular**, que té per objectiu principal la realització d'una activitat física de caire lúdic i 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 hauran 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 faran inscripcions el mateix dia de la caminada.
- La inscripció es realitzarà telemàticament omplint el formulari que trobareu a: **www.lacaminadadels3pobles.cat**
- Les inscripcions finalitzaran dijous 13 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** hauran de participar amb alguna persona adulta que se'n faci responsable.
- Les **noies i els nois de 14 a 18 anys** que vulguin participar sense l'acompanyament d'algun adult, hauran de formalitzar la inscripció i portar abans de la sortida un full d'autorització signada per la persona responsable (pare/mare/tutor-a legal).
- Amb la formalització de la inscripció, el/la participant declara que coneix i accepta les normes de participació de l'activitat, així com la possibilitat d'aparèixer en fotografies que es puguin publicar amb l'únic objectiu de donar difusió a l'activitat. Tanmateix eximeix els ajuntaments d'Alella, El Masnou i Teià de responsabilitat de qualsevol lesió, mal o perjudici sofert en el transcurs d'aquesta activitat.

