



CAMINADA POPULAR DE PRIMAVERA

NORMATIVA

- 1.- El termini d'inscripció finalitzarà el divendres 11 de maig, a les 20:00 hores, o fins arribar als 1.000 inscrits.
- 2.- No s'acceptaran inscripcions el mateix dia de la Caminada.
- 3.- És imprescindible la presentació del resguard d'inscripció per a la recollida de l'avituallament líquid de sortida i l'esmorzar d'arribada.
- 4.- S'ha de respectar en tot moment l'itinerari establert, atenent les indicacions del personal de l'organització.
- 5.- L'Organització declina tota la responsabilitat sobre aquells que no sàpiguen dosificar l'esforç i abusin de la seva condició física.
- 6.- No s'acceptaran sol·licituds de devolució de l'import satisfet com a dret d'inscripció (3,00 €).

CONSELLS

- ✓ Per tal de mantenir la salut, és aconsellable fer un mínim de 10.000 passes diàries. Aquesta caminada comprèn una distància aproximada de 13,00 km., que és l'equivalent a 14.400 passes.
- ✓ Es recomana prendre un esmorzar lleuger abans de sortir, així com portar algun aliment sòlid i líquid pel camí. Vestir-se amb roba còmoda i utilitzar calçat esportiu o de muntanya.
- ✓ El Patronat Municipal d'Esports donarà a tots els participants que acreditin la inscripció, una ampolla d'aigua a la sortida i esmorzar a l'arribada.
- ✓ Pel transport de nens petits s'aconsella motxilla porta bebès, ja que l'orografia del terreny no permet el pas de cotxets de passeig.