



CAMINADA DEL DIA DE L'AIGUA - EMATSA **24/03/2019**

REGLAMENT

- 1.- *El període d'inscripció finalitzarà el divendres 22 de març, a les 14:00 hores, o fins a arribar als 650 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 i l'esmorzar d'arribada. Les persones inscrites en línia, hauran de recollir el resguard el mateix diumenge en el punt de sortida de la Caminada.*
- 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 abusen de la seva condició física.*
- 6.- *Aquelles persones que vulguin realitzar la Caminada amb un animal de companyia, hauran d'aportar còpia de l'assegurança de responsabilitat civil d'aquest, a l'hora de formalitzar la inscripció. L'animal haurà d'anar, en tot cas, lligat.*

CONSELLS

- ✓ *Per tal de mantenir la salut, és aconsellable fer un mínim de 10.000 passos diaris. Aquesta caminada comprèn una distància aproximada de 11,4 km., que és l'equivalent a uns 15.000 passos.*
- ✓ *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.*
- ✓ *L'organització instal·larà un punt d'hidratació on podreu omplir les vostres cantimplores amb aigua de la xarxa pública, tant a la sortida com a l'arribada.*
- ✓ *Pel transport de nens petits, s'aconsella motxilla porta nadons, ja que l'orografia del terreny no permet el pas de cotxets de passeig.*