

## **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 de sortida 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 abusin 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.
- ✓ El Patronat Municipal d'Esports lliurarà a tots els participants que acreditin la inscripció, una ampolla d'aigua a la sortida i avituallament líquid i sòlid 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.