

CAMINADA DE TARDOR

27/10/2019

REGLAMENT

- 1.- El període d'inscripció finalitzarà el dijous 24 d'octubre, a les 23:59 hores, o fins a arribar als 700 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'avituellament 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 passes diàries. Aquesta caminada comprèn una distància aproximada de 10,0 km., que és l'equivalent a 12.500 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. S'aconsella portar bastons a causa de l'orografia desigual del terreny.
- ✓ El Patronat Municipal d'Esports lliurarà a tots els participants que acreditin la inscripció, un avituellament 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.
- ✓ 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.