

RECOMANACIONS PER AL MATEIX DIA DE LA CAMINADA.

- ✔ **Porteu aigua** suficient per poder-la dosificar al llarg de la caminada. No hi haurà 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 **infants molt petits, porteu-los en una motxilla**. L'itinerari de la Caminada **no és apte per a cotxets**.
- ✔ **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.
- ✔ **Es permet la participació amb gossos, però aquests hauran d'anar lligats** en tot moment i serà responsabilitat de les persones portadores el seu avituallament i benestar.

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

Hi col·laboren:



Amb el suport de:



XXXI CAMI NADA DELS POBLES 3

Diumenge
14 d'abril
de 2024



INSCRIPCIONS

www.lacaminadadels3pobles.cat

Teià
Alella
El Masnou



XVII CAMI NADA DELS POBLES 3

Amb l'entrada de la primavera té lloc la XVII Caminada dels Tres Pobles, Alella, el Masnou i Teià. Aquesta activitat popular promou un estil de vida saludable, familiar i lúdic, i, alhora, és una oportunitat excel·lent per gaudir del patrimoni natural pels camins de la vall de Rials i del Parc de la Serralada Litoral. En aquesta edició la passejada transcorre per la muntanya i entre vinyes vora el mar. Milers de persones de totes les edats l'heu compartida amb amistats, familiars i veïns i veïnes, i d'altres només n'heu sentit a parlar però la coneixereu aviat.

**El diumenge 14 d'abril,
entre totes i tots la farem més gran.**

Sandra Serrahima Artiga
Regidora d'Esports d'Alella

Sílvia Folch Sánchez
Regidora d'Esports
del Masnou

Abel Ballesteros Monferrer
Regidor d'Esports de Teià



INFORMACIÓ:

Data: diumenge 14 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 haurà 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 s'ha de fer telemàticament omplint el formulari que trobareu a:
www.lacaminadadels3pobles.cat

• Les inscripcions finalitzaran el dijous 11 d'abril o en el moment en què s'exhaureixin les places. 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-hi 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 o tutor/a legal).

• Amb la formalització de la inscripció, el/la participant declara que coneix i accepta les normes de participació en l'activitat, així com la possibilitat d'aparèixer en fotografies que es puguin publicar amb l'únic objectiu de fer difusió de l'activitat. Així mateix, eximeix els ajuntaments d'Alella, el Masnou i Teià de la responsabilitat de qualsevol lesió, mal o perjudici sofert en el transcurs d'aquesta activitat.