

Reglament

- **PRIMER**
El termini d'inscripció finalitzarà el divendres dia 7 de maig a les 21.00 hores o quan s'arribi al nombre màxim de places que és de 1.000 participants
- **SEGON**
No s'acceptaran inscripcions el mateix dia de la Caminada
- **TERCER**
És imprescindible la presentació del resguard d'inscripció per a la recollida de l'avituellament líquid de sortida i l'esmorzar d'arribada
- **QUART**
S'ha de respectar en tot moment l'itinerari establert, atenent les indicacions del personal de l'Organització
- **CINQUÈ**
L'Organització declina tota responsabilitat sobre aquells que no sàpiguen dosificar l'esforç i abusin de la seva condició física

Horari

- **8.00 h**
Inici de la concentració a l'esplanada del Camp de Mart
- **9.00 h**
Sortida des del Camp de Mart
- **11.00 h**
Parada per esmorzar al bosquet de Boscos de Tarragona
- **12.30 h**
Arribada al Parc Saavedra

informació

PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
DE TARRAGONA

HORARI D'OFICINA DE 8.00 A 15.00 h.

977 550 299

www.tarragonaesports.cat

Automatic Tarraco S.O.



XARXA Sanitària i Social
de SANTA TECLA

UNITAT MEDICINA
DE L'ESPORT



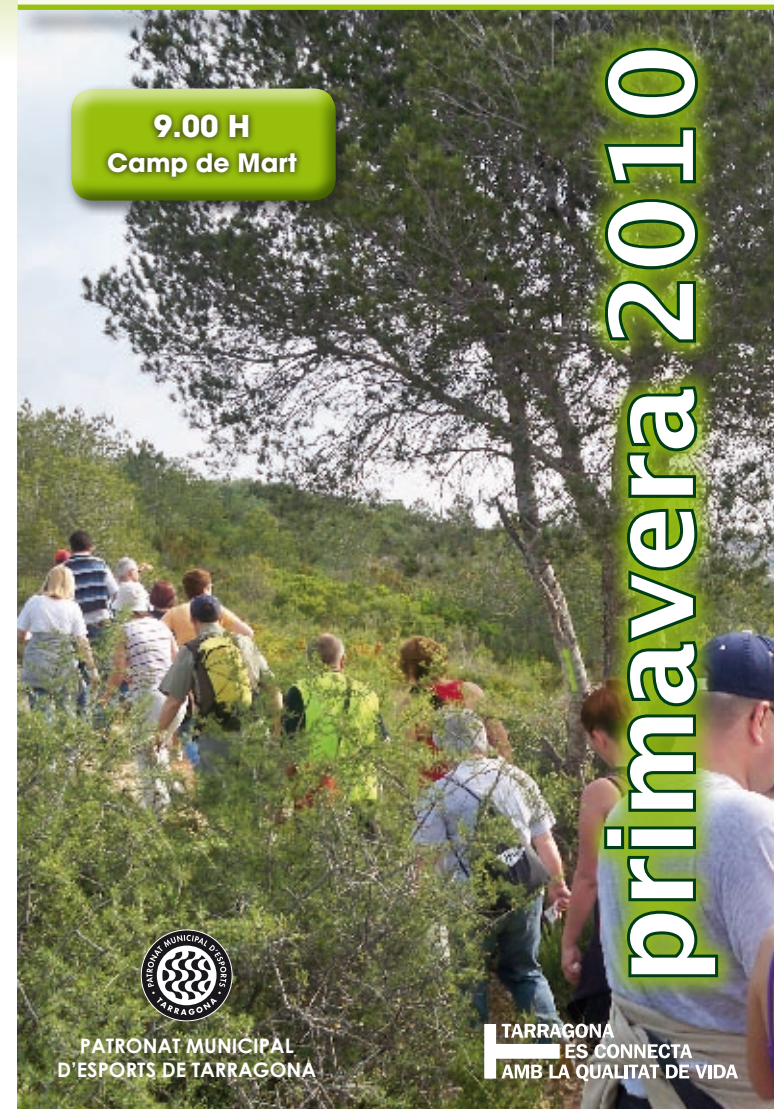
CAMINADA POPULAR

diumenge 9 de maig

PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA

9.00 H
Camp de Mart

primavera 2010



D.L.: T.560-2010



PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA

TARRAGONA
ES CONNECTA
AMB LA QUALITAT DE VIDA

AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

www.tarragonaesports.cat

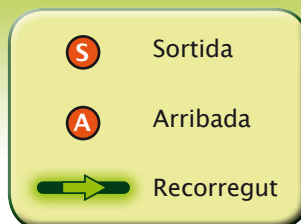
Consells

- Per tal de mantenir la salut és aconsellable fer un mínim de 10.000 passes diàries; aquesta caminada, comprèn una distància aproximada de 14,3 km que és equivalent a 15.000 passes
- Es recomana prendre un esmorzar lleuger abans de sortir així com portar algun aliment sòlid per menjar 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 acrediten 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 cotxet de passeig

Inscripcions

- Del 28 d'abril fins el 7 de maig o fins arribar als 1.000 inscrits
- Instal·lacions Esportives Municipals de Campclar, Sant Salvador, Bonavista, Piscina Part Baixa Serrallo i Piscina de Sant Pere i Sant Pau
De dilluns a dissabte de 10.00 a 21.00 h

Recorregut



Informació

- **Sortida:**
Des del Camp de Mart a les 9.00 h
- **Arribada:**
Al Parc Saavedra
- **Distància:** 14.300 metres
- **Durada:** 3,30 hores a 4 hores
- **Dificultat:** Baixa
- **Superfície:** 30% de bosc, 20% camins rurals i 50% zona urbana

