



Complex Esportiu Municipal Sant Pere i Sant Pau

informació

PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA

HORARI D'OFICINA DE 8.00 A 15.00 h.

977 550 299

www.fut.es/pesports

CAMINADA POPULAR

diumenge 4 d'octubre

PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA

Instal·lació

- Piscina de 25 m de 6 carrers
- Piscina de 10 m d'iniciació
- 2 pistes de pàdel

Informació

Complex Esportiu Mpal St. Pere i St. Pau
 Davant edifici Perú, s/n
 43007 Tarragona – Tel. 977 200 298

Atenció a l'usuari

- De dilluns a divendres de 7,00 a 21,30 h
- Dissabtes de 9,00 a 21,00 h
- Diumenges de 10,00 a 14,00 h

Activitats

- Cursets de natació
- Aquagim
- Aquaspinning
- Aquaterapia



XARXA Sanitària i Social de SANTA TECLA

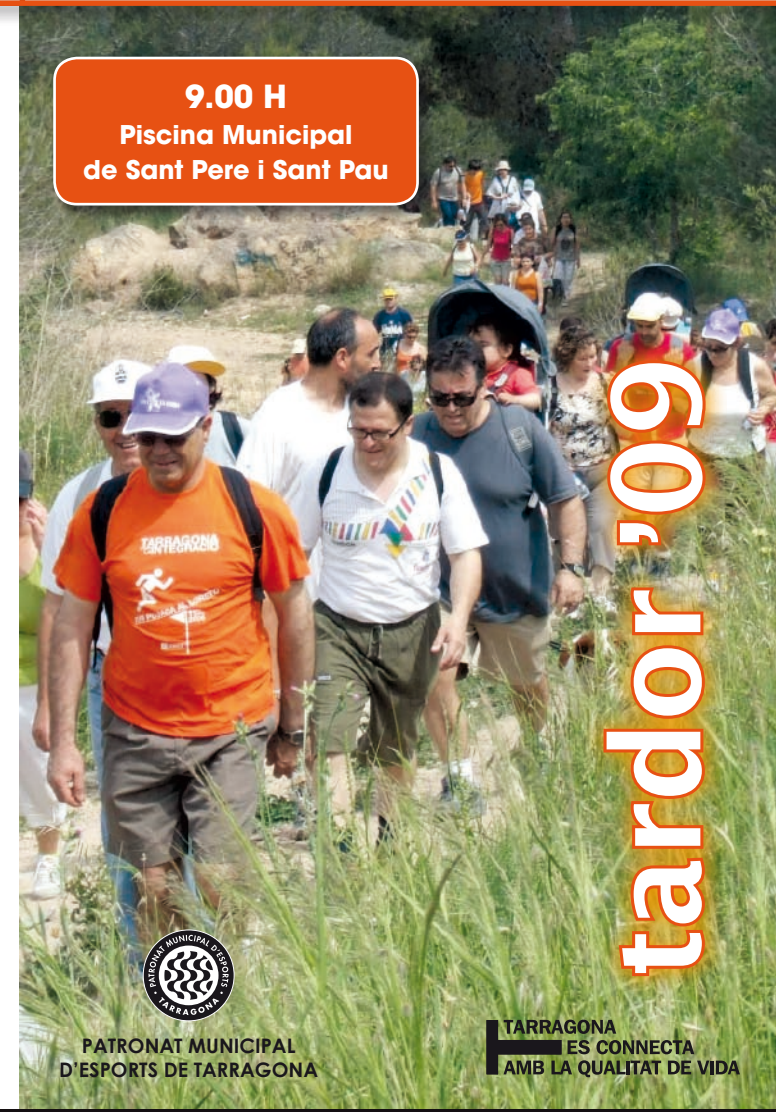
UNITAT MEDICINA DE L'ESPORT



Com arribar

- Línia 6 (Parada Edifici Veneçuela)

9.00 H
 Piscina Municipal de Sant Pere i Sant Pau



tardor '09

D.L.: T.1434-2009



PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE TARRAGONA

TARRAGONA ES CONNECTA AMB LA QUALITAT DE VIDA



Reglament

- **PRIMER**
El termini d'inscripció finalitzarà el divendres 2 d'octubre a les 20 hores, o fins arribar als 1.000 inscrits.
- **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 a 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.

Inscripcions

- Del 25 de setembre fins el 2 d'octubre, o fins arribar als 1.000 inscrits.
- Punt d'informació del Patronat Municipal de Turisme situat al Portal del Roser. De dilluns a dissabte de 12.00 a 14.00 i de 17.00 a 21.00 hores.
- Instal·lacions Esportives Municipals de Campclar, de Sant Salvador, Piscina Part Baixa Serrallo i Piscina de Sant Pere i Sant Pau .
De dilluns a dissabte de 9 a 21 h

Horari

- **8.00 h**
Inici de la concentració a la instal·lació esportiva municipal
- **9.00 h**
Sortida
- **10.00 h**
Parada per esmorzar al Mas de'n Garrot
- **12.30 h**
Arribada a la instal·lació Esportiva Municipal

Consells

- Per tal de mantenir la salut és aconsellable fer un mínim de 10.000 passes diàries; aquesta caminada, comprèn una distància aproximada de 12,2 km que és equivalent a 13.900 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.
- 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.

Informació

- **Sortida:**
Des de la instal·lació Municipal de Sant Pere i Sant Pau
- **Arribada:**
A la mateixa instal·lació
- **Distància:** 12.200 metres
- **Durada:** 2,45 hores a 3,30 hores
- **Dificultat:** Baixa
- **Superfície:** 98% de bosc, 2% urbà

Recorregut



- S Sortida
- A Arribada
- Recorregut

