



INSCRIPCIÓ A LA XXX MARXA DE LA PRIMAVERA
CAL PORTAR AQUEST DOCUMENT PER RECOLLIR LA SAMARRETA, PEL PRÈSTEC DE BASTONS DE
MARXA NÒRDICA I PER QUALSEVOL ACTIVITAT AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA (¹).
(De 8h a 9:30h a la Plaça del Pavelló Esportiu Municipal)

Número Abonat o Cursetista :		Nº d'inscripció:										
Cognoms i Nom :				Correu electrònic :								
Adreça :				Data naixement:								
Codi Postal:		Localitat :										
Talla Samarreta:				4	8	12	16	S	M	L	XL	2XL
Activitat d'orientació 360:	SI			NO								
Activitats d'aventura 360:	SI			NO								
(¹) Activitat de Marxa Nòrdica amb monitor/a:	SI	NO	Prèstec bastons	SI			NO					
(¹) Activitats de descoberta i d'ajuda en la reforestació	Activitat 1: Reguem	11-11:30h	11:30-12h	12-12:30h		12:30-13h		13-13:30h				
	Activitat 2: Descubrim	11-11:30h	11:30-12h	12-12:30h		12:30-13h		13-13:30h				
(¹) Activitat mes Que bosc:	SI			NO								

Podeu trobar més informació, mapes i normatives a la següent adreça web : <http://www.martorell.cat>

Recomanacions :

1. Porta got/bidó i no ampolles de plàstic o llaunes per tal de no generar residus.
2. Cal portar got/bidó per l'avituellament líquid.
3. Porta't l'esmorzar de casa. Durant el recorregut només hi haurà un punt d'avituellament.
4. No llencis papers ni res al terra i torna les deixalles a casa.
5. No arrenquis ni malmetis les plantes ni el bosc utilitzant eines o excavant la terra
6. No fumis.
7. Recorda que està expressament prohibit fer foc al bosc.
8. Aprèn a conèixer la flora i fauna de la muntanya, respecta'ls.

Normativa

1. El sol fet d'inscriure's representa l'acceptació de la normativa de l'activitat.
2. És responsabilitat dels participants portar l'equip i material adequat per l'activitat.
3. Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització i seguir les mesures de seguretat establertes.
4. Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar a l'organització qualsevol accident que hagin observat.
5. La Marxa es realitzarà el 26 de març de 2023.
6. El recorregut curt de és de 6,5 kilòmetres de distància.
7. La distància del recorregut llarg és de 10,8 kilòmetres presentant algun tram de mitjana dificultat.
8. Les distàncies del recorregut tenen el seu origen a la plaça del Pavelló Esportiu Municipal.
9. Els circuits a la muntanya s'obriran a les 09:00 hores.
10. Els circuits i les activitats del circuit d'aventura i orientació es tancaran a les 14:00 hores.
11. Es recomana la planificació del recorregut a realitzar amb antelació per no trobar tancats els controls de pas.



MARTORELL EUROPEAN
2023 CITY OF
SPORT

12. Podran prendre part en aquesta Marxa totes les persones que ho desitgin (els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un adult).
13. El fet d'inscriure's en aquesta activitat comportarà la cessió dels drets d'imatge amb l'únic objectiu de donar difusió de l'activitat en qualsevol mitjà i suport de comunicació.
14. L'entitat organitzadora podrà modificar quelcom quan algun fet imprevist així ho aconselli.
15. L'organització no es farà responsable dels possibles accidents o altres perjudicis que la participació de la marxa pugui aportar als inscrits, abans, durant o després d'efectuar-se.
16. Les persones a les que es prestin els bastons per marxa nòrdica (recomanada per majors de 14 anys) hauran de recollir-los a partir de les 9:00 al Pavelló Esportiu Municipal, realitzar l'activitat amb monitor/a i entregar-los a les 13.00h com a màxim a Quatre Camins un cop finalitzada la mateixa.