



MARTORELL
2023 EUROPEAN
CITY OF
SPORT

INSCRIPCIÓ A LA XXX MARXA DE LA PRIMAVERA

Cal portar aquest full amb totes les dades omplertes a una de les següents oficines d'atenció al públic : Complex Esportiu La Vila, Oficina d'Atenció PMSAPM Vila, Centre Integral d'Esport i Salut "CIES" o Complex Educatiu.

Número Abonat o Cursetista :			Nº d'inscripció:												
Cognoms i Nom :				Correu electrònic :											
Adreça :				Data naixement:											
Codi Postal:			Localitat :												
Validat per:			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					
	Activitat 3: Ajudem	SI			NO										
(1) Activitat mes Que bosc:	SI			NO											

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



MARTORELL
2023 EUROPEAN
CITY OF
SPORT

RESGUARD DE LA 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 :												
Validat per:			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					
	Activitat 3: Ajudem	SI			NO										
(1) Activitat mes Que bosc:	SI			NO											

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

INSCRIPCIÓ A LA XXX MARXA DE LA PRIMAVERA

Cal portar aquest full amb totes les dades omplertes a una de les següents oficines d'atenció al públic : Complex Esportiu La Vila, Oficina d'Atenció PMSAPM Vila, Centre Integral d'Esport i Salut "CIES" o Complex Educatiu.

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:	Circuit circular abalisat de 2'5 km de recorregut amb sortida i arribada en quatre camins. Constarà de 8 balises amagades que s'hauran de trobar i segellar correctament al mapa. Aquesta activitat no requereix inscripció prèvia.											
Activitats d'aventura 360:	Raïd d'aventura situat a les Roques del Matauet on els infants podran gaudir amb diferents proves d'habilitat, força i equilibri. També podran realitzar l'activitat de tir amb arc. Aquesta activitat no requereix inscripció prèvia.											
Activitat de Marxa Nòrdica amb monitor/a:	Itinerari amb sortida al Pavelló guiat per monitors especialistes per aprendre la tècnica de caminar amb bastons. Places limitades. Places limitades. Aquesta activitat requereix inscripció prèvia. PRÈSTEC BASTONS: SI NO											
Activitats de descoberta i d'ajuda en la reforestació	Activitat 1: Reguem	Regarem els 50 plançons d'olivera i ametller que es van plantar l'any passat, reposarem baixes i farem tasques de manteniment per ajudar-los a créixer. Places limitades. Aquesta activitat requereix inscripció prèvia.										
	Activitat 2: Descubrim	Descobrirem quines plantes s'estan recuperant de forma natural després de l'incendi. Veurem com estan creixent i aprendrem a identificar-les. Places limitades. Aquesta activitat requereix inscripció prèvia.										
	Activitat 3: Ajudem	Farem boles d'argila amb llavors per ajudar a fer germinar alguns arbustos propis de la zona que no han pogut créixer de forma natural. Les deixarem assecar i les escamparem per la zona. Aquesta activitat no requereix inscripció prèvia.										
Activitat mes Que bosc:	Itinerari circular de 7 km. Amb sortida al Pavelló (10.15h.) guiat per les serres de les Torretes i de l'Ataix per a descobrir i conèixer el patrimoni històric i arqueològic de la zona. Places limitades. Aquesta activitat requereix inscripció prèvia.											

✂-----

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'avitualment líquid.
3. Porta't l'esmorzar de casa. Durant el recorregut només hi haurà un punt d'avitualment.
4. No llencis papers ni res al terra i torna les deixalles a casa.
5. No arrenquis ni malmets 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 10:00 hores.
10. Els circuits i les activitats del circuit d'aventura i orientació es tancaran a les 13:30 hores.
11. Es recomana la planificació del recorregut a realitzar amb antelació per no trobar tancats els controls de pas.
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 qualsevol 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.