



### INSCRIPCIÓ A LA XXIX 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, Pavelló Esportiu Municipal, Complex Esportiu Torrent de Llops, Pavelló Esportiu Can Cases, Centre Integral d'Esport i Salut (CIES).

Cognoms i Nom:										
Número abonat:		Data naixement:					Nº inscripció:			
Talla Samarreta :	2XL	XL	L	M	S	16	12	8	4	
Adreça :										
Codi Postal:						Localitat:				
Correu electrònic :								Telèfon:		
Activitat d'orientació:	SÍ	Activitat en la que s'ha de passar per una sèrie de controls, senyalitzats en un mapa i situats en el recorregut mitjançant unes balices. Dificultat: baixa/moderada. Durada: 45' - 60'								
	NO									
Activitat Marxa Nòrdica (places limitades)	SÍ	Recorregut d'uns 7Km amb monitor/a per a persones que vulguin caminar amb l'impuls dels bastons per treballar la part superior del cos. Dificultat: baixa/moderada. Durada: 90'-100'.								
	NO	Prèstec de bastons			SÍ	NO				
Activitat La serre de les Torretes i l'Ataix: més que bosc (places limitades)	XXXXXX	Recorregut guiat d'uns 5'5Km per a persones que vulguin conèixer aspectes del patrimoni (Convent Caputxins, Castell Rosanes, mines de Plom, l'obra de pedra seca, les pedreres i Sant Genís. Dificultat: moderada. Durada: 2'5h/3h.								
	XXXXXX									
Plantada suport a la reforestació	XXXXXX									
	XXXXXX									

✕-----

### RESGUARD DE LA INSCRIPCIÓ A LA XXIX MARXA DE LA PRIMAVERA CAL PORTAR-LO PER RECOLLIR L'OBSEQUI, PEL PRÈSTEC DE BASTONS DE MARXA NÒRDICA I PER L'ACTIVITAT D'ORIENTACIÓ (De 8h a 9:45h a la Plaça del Pavelló Esportiu Municipal)

Número d'inscripció:						Validat per:				
Cognoms i Nom :										
Talla Samarreta :	2XL	XL	L	M	S	16	12	8	4	
Activitat de Marxa Nòrdica amb monitor/a: Sortida Plaça del Pavelló Esportiu Mpal					SI/NO	Hora Inici:		10:15h		
Prèstec de bastons Marxa Nòrdica (Recollida al Pavelló Esportiu el mateix dia):					SI/NO	Recollida:		9h a 9:45h		
Activitat d'orientació: Sortida a 4 camins					SI/NO	Hora Inici:		10h		
Activitat La serre de les Torretes i l'Ataix: més que bosc (places limitades)					<del>SI/NO</del>	Hora Inici:		<del>XXXXXXXXXX</del>		
Plantada suport a la reforestació					<del>SI/NO</del>	Hora Inici:		<del>XXXXXXXXXX</del>		

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



#### Recomanacions :

- No portis ampolles de plàstic o llaures per tal de no generar residus.
- Degut a la situació actual, el punt d'avitualament no disposarà de cantins, cal portar got/bidó per l'avitualament líquid.
- Porta l'esmorzar de casa. Durant el recorregut només hi haurà un punt d'avitualament.
- No il·lencis papers ni res al terra i torna les deixalles a casa.
- No arrenquis ni malmetsis les plantes ni el bosc utilitzant eines o excavant la terra.
- No fumis.
- Recorda que està expressament prohibit fer foc al bosc.
- Aprèn a conèixer la flora i fauna de la muntanya, respecta'ls.

