

4a Caminada de les Dones rurals

Dia: Diumenge, 19 d'octubre de 2025

Punt de trobada: Local Social, passeig de Catalunya, s/n

Santa Maria de Montmagastrell

Entre les 9:00 h i les 9:30h	Rebuda de participants, distribució de samarretes i dorsals <i>Música ambiental</i>
Entre 9:30h i 9:45h	Sortida participants
Entre les 11:30 h i les 12:00 h	Arribada participants Distribució pisco-labis saludables: fruita (poma o plàtan), fruits secs
12:00 h	Concert-vermut

Inscripcions (la inscripció per participar és obligatòria per un tema d'assegurança):

- Data límit per tenir una samarreta el 12/10/2025
- Qui s'inscriu a partir del 13 d'octubre, no podrà tenir samarreta
 - Les inscripcions realitzades a partir del 12 d'octubre també són per 10€
 - Si alguna persona es vol inscriure el mateix dia de la caminada ho ha de fer abans de la sortida en el punt de rebuda de participants (veure normes de participació).

Les persones inscrites poden passar a emprovar-se la samarreta per saber quina talla volen fins al dia 10 d'octubre a les 15 h per la Regidoria de Salut, carrer Sant Pelegrí, 74 de Tàrrrega.

L'horari de la Regidoria de Promoció de la Salut és de dilluns a divendres de 8 a 15h.

REGLAMENT DE LA 4a CAMINADA DE LA DONA RURAL

1. Participació

La caminada és oberta a tothom que vulgui gaudir d'una jornada saludable i participativa.

2. Inscripcions i preu

- Preu general: 10 €, inclou samarreta identificativa i avituallament a l'arribada.
- Termini d'inscripció amb dret a samarreta: fins al 12 d'octubre.
- Inscripcions el mateix dia: es podran fer el dia de la caminada al mateix preu amb dret a avituallament. En aquest cas no es garanteix la samarreta.

3. Infants i joves

- Les persones nascudes a partir de l'any 2013 (inclosos) tenen inscripció gratuïta.
- Si volen samarreta, hauran d'abonar un suplement de 3 € i inscriure's dins el termini establert.

4. Recollida de samarretes i dorsals

- Divendres 17 d'octubre, de 8 h a 15 h, a la Regidoria de Salut (c/ Sant Pelegrí, 74 – Tàrraga).
- El mateix dia de la caminada, de 9:30 h a 10:45 h, al Local Social de Santa Maria de Montmagastrell (passeig de Catalunya, s/n).

Important: no es lliuraran dorsals més enllà de les 10:45 h.

5. Desenvolupament de la caminada

- Sortida i arribada: Local Social, passeig de Catalunya, s/n, Santa Maria de Montmagastrell.
 - Entre les 9:30 h i les 10:15h: Rebuda de participants, distribució de samarretes i dorsals
 - 10:30 h: Sortida participants
 - Entre les 12:15 h i les 12:45 h: Arribada participants
 - 12:15 h: Concert-vermut
- Temps màxim per completar el recorregut: 2 hores.

6. Responsabilitats

- L'organització no es fa responsable dels accidents que puguin tenir les persones participants durant la caminada.
- Si una persona surt de la ruta senyalitzada o participa sense estar inscrita, ho fa sota la seva pròpia responsabilitat.
- Qualsevol situació no prevista en aquest reglament serà resolta per l'organització.
- Participar a la caminada implica l'acceptació d'aquest reglament i de la difusió d'imatges, vídeos o classificacions en mitjans de comunicació, internet o publicitat.

Normes de convivència i respecte al medi ambient

- No es poden collir plantes ni malmetre la flora o la fauna.
- Cal evitar deixar brossa al llarg del recorregut.

En cas de portar mascotes:

- Han d'anar lligades en tot moment.
- Si és necessari, han de portar morrió.
- Cal recollir-ne els excrements.

Recomanacions per a les persones participants

- Roba còmoda i adequada.
- Calçat esportiu o de muntanya.
- Aigua per hidratar-se.
- Gorra o barret per protegir-se del sol.
- Protector solar.