



Marxa Polinyà Montserrat

6 i 7 de juny de 2009

Amb el suport de:



Ajuntament de Polinyà



Patronat
de la Muntanya de Montserrat



Generalitat de Catalunya



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)



Caixa Penedès

CREU ROJA ESPANYOLA



Consell Català
de l'Esport



Organitza: Associació Excursionista Polinyà

Informació de dilluns a divendres de 19:00 a 21:00 h
C/ dels Pirineus, 10 - 08213 Polinyà - Tel. 93 713 32 06
Email : polinya-montserrat@elgrup.com



6 i 7 de juny de 2009

Prova de resistència per camins de muntanya, sense ànim competitiu.

→ **SORTIDA:** Dissabte 6 de juny a les 18 hores a la Plaça de la Vila de Polinyà. (Important ser-hi a l'hora en punt)

→ **RECORREGUT:** 50 Km aprox., que s'han de realitzar en més de 10 hores i menys de 15.

→ **EQUIP NECESSARI:** Motxilla, 1 o 2 entrepans, aigua, llanterna amb piles (de recanvi), calçat còmode, mitjons de recanvi, cangur o capellina. S'aconsella endur-se'n també una jaqueta d'abric per a la matinada. **Advertim que per creuar les carreteres de nit és obligatori dur: armilla, braçalet o un element lluminós o retrorefractant.**

→ **ES RECOMANA ENTRENAMENT PREVI:** Informació de les caminades preparatòries a la web www.elgrup.com

→ PREU D' INSCRIPCIÓ:

12€ els socis del GRUP (dte. 2€ inscripcions abans del 3 de juny)

16€ els no socis (dte. 2€ inscripcions abans del 3 de juny)

Els participants que presentin la targeta federativa tindran un descompte de 2 € més

→ LLOC D' INSCRIPCIÓ:

Posem a la vostra disposició tres modalitats per al pagament de la inscripció:

- Al Local Social, C/ dels Pirineus, 10 de dilluns a divendres de 19:00 a 21:00 h

- Per transferència bancària: **És molt important escriure nom i telèfon al resguard.**

CAIXA SABADELL 2059-0210-32-8000127338

BANC SABADELL 0081-0061-31-0001120420

- El mateix dia de la Marxa una hora abans de la sortida de la Plaça de la Vila.

→ LA INSCRIPCIÓ INCLOU:

Full de ruta, samarreta commemorativa, 5 avituallaments i als participants que arribin a Montserrat se'ls farà entrega d'un record commemoratiu (que s'entregarà en el moment de l'arribada) i autocars de tornada.

Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats d'un familiar o una persona adulta autoritzada. Si l'acompanyant per diverses causes, abandona la marxa, el menor també haurà de fer-ho. Si els acompanyants no són els pares, és necessari presentar una autorització paterna. Podeu recollir aquest imprès durant tot el mes de maig al Local Social.

L'ORGANITZACIÓ NO ES RESPONSABILITZA DELS POSSIBLES ACCIDENTS.
(Hi haurà assistència de la Creu Roja)