

LLAVAMARXA

Marxa Nòrdica solidària en benefici de Llavaneres contra el càncer

Els recursos aniran destinats a la investigació càncer de pròstata Hospital Trias i Pujol

Inscripcions obertes a **NONSTOPRUN** fins el 25 d'abril.

Dia diumenge 27 d'abril a partir de les 9.00h. Sortida des del Pati del Casal de Llavaneres situat a l'Avinguda Catalunya 56 amb aparcament a 150 m

Preu 15€ a través del web i 17€ el dia de la cursa. Menors de 12 anys inscripció obligatòria gratuïta

Es pot inscriure tothom fins a un màxim de **300 participants**

REGLAMENT DE LA LLAVAMARXA

- Horaris i desenvolupament de l'esdeveniment:**
 - **9.00 h - 9.30 h:** Inscripcions i préstec de bastons.
 - **9.30 h:** Taller d'iniciació a la marxa nòrdica.
 - **9.45 h:** Exercicis d'escalfament muscular amb música.
 - **10.15 h:** Sortida del circuit llarg (9 km).
 - **10.30 h:** Sortida del circuit curt (5 km).
 - **12.30 h:** Sorteig benèfic.
 - **12.45 h:** Botifarrada.
- Circuits:**
 - **Circuit llarg:** 9 km per pistes
 - **Circuit curt:** 5 km per pistes
 - Parc Natural del Montnegre – Corredor amb grans paisatges
- Condicions de participació:**
 - La LLAVAMARXA és una caminada de marxa nòrdica, però es pot fer caminant sense bastons o corrent.
 - Si no tens bastons, te'ls podem prestar deixant el DNI o una fiança de 20 €.

- És permès participar amb mascotes, però han d'anar lligades amb una corretja en tot moment.
- 4. Inscripcions i preus:**
- **Preu d'inscripció:** 15 € (aniran íntegrament destinats a l'Associació de Llavaneres contra el càncer per a projectes de recerca contra el càncer de pròstata amb L'Hospital Trias i Pujol).
 - **Menors de 12 anys:** Inscripció obligatòria però gratuïta.
- 5. Què inclou la inscripció?**
- Dorsal per a la caminada.
 - Avituallaments en ruta.
 - Bossa del caminant.
 - Regal: Braga de coll tubular.
 - Botifarrada.
 - Assegurança d'accidents.
 - 1 número per al sorteig benèfic.
- 6. Sorteig benèfic:**
- La recaptació del sorteig es destinarà íntegrament a l'Associació de Llavaneres contra el càncer.
 - Amb la inscripció, es dona 1 número per participar en el sorteig.
 - Es poden comprar números addicionals el dia 27 al recinte del Casal fins a les 11.00 h:
 - 1 número per 2 €.
 - 3 números per 5 €.

7. Inscripcions el mateix dia de la caminada:

- Si no t'has pogut inscriure en línia, podràs fer-ho el mateix dia de la LLAVAMARXA.
- El pagament es podrà fer en efectiu o amb targeta.
- El mateix dia, el preu de la inscripció serà de 17 €.

8. Seguretat i responsabilitat:

- a. Els participants han de respectar les normes de seguretat i les indicacions de l'organització.
- b. És responsabilitat de cada participant estar en condicions físiques adequades per a la prova.
- c. L'organització no es fa responsable de possibles accidents o danys materials fora de la cobertura de l'assegurança.
- d.

9. Acceptació del reglament:

- a. La inscripció a la LLAVAMARXA implica l'acceptació d'aquest reglament.
- b. L'organització es reserva el dret de modificar qualsevol aspecte de l'esdeveniment per motius de seguretat, condicions atmosfèriques adverses o força major.

Vine i gaudeix d'una jornada solidària i esportiva per una bona causa!

LLAVAMARXA

MARXA NÒRDICA EN BENEFICI DE LLAVANERES CONTRA EL CÀNCER



27 ABRIL
9.00 h
Casal de Llanereres

15 €

- ✓ Sorteig Benèfic
- ✓ Butifarrada
- ✓ Prèstec de bastons

2 Circuits
Per a tots els públics



PULSO
Ajuntament de
Sant Andreu de Llanereres

INFORMACIÓ
INSCRIPCIONS

