



BARNATRESC I LA MARXA NÒRDICA

IV Caminada a Sant Martí de Provençals 26 de gener 2020

Realització: Secció Excursionista del Foment Martinenc

Lloc de sortida i arribada: Plaça de les Glòries Catalanes, al costat del Museu del Disseny (Metro L-1 Glòries)

Hora sortida: de 9:00 a 9:30 h.

Hora límit d'arribada: 13:00 h.

Distància aproximada: 13,7 km. (aprox. 10 km itinerari marxa nòrdica)

Durada aproximada: 4:00 h. **Avituallament i control de pas:** Parc del Fòrum (de 10:00 a 11:30 h).

Itinerari: Pl. de les Glòries Catalanes (#), museu del Disseny (1), c. Escultors Clapés, parc del Clot (2), rambla Guipúscoa, museu d'Història de la Immigració de Catalunya (3), pont dels Passadors, c. Ricard, c. Joaquim Blume, pg. de la Rambleta, c. Olímpic, parc del Litoral(4), av. Eduard Maristany, pont sobre el Besòs, av. Eduard Maristany, pl. Leonardo Da Vinci (parc del Fòrum)(5-C) (**control de pas i avituallament**), pl. de la Fraternitat, platja de Llevant, platja de la Mar Bella Complex Esportiu de la Mar Bella (6), platja del Bogatell, c. Jaume Vicenç Vives, parròquia del Patriarca Abraham (7), c. Taulat, c. Roc Boronat, c. Sancho de Àvila, c. Àvila i pl. de les Glòries Catalanes (#).

L'equip escombra procedirà a retirar la senyalització a partir del moment que es tanqui el punt de sortida. El punt de control i el d'arribada es tancaran a l'hora que hi arribi l'equip escombra, encara que sigui abans de l'hora límit establerta.

Reduïm residus

L'organització del Barnatresc vol continuar contribuint a la campanya de reducció de residus i vol facilitar el sistema d'obtenir l'aigua als caminants/es.

Per aquest motiu s'eliminaran els cànirs (en alguns casos són poc higiènics i complicats d'utilitzar per algunes persones) i seran substituïts per dispensadors aplicats directament a les garrafes d'aigua de l'organització als controls de pas i a l'arribada de cada caminada. Per aquest motiu es demana a totes les persones participants que procurin portar una cantimplora o envàs on puguin recollir l'aigua dels dispensadors.

L'organització posarà a disposició dels participants uns gots especialment fabricats amb material compostable que, fins i tot, han de ser dipositats al contenidor de color marró.

VOLEU PRACTICAR LA MARXA NÒRDICA?

Si voleu conèixer i provar aquesta nova modalitat de caminar veniu a aquesta caminada del Barnatresc i us proporcionarem gratuïtament uns bastons i un monitor que us ensenyarà com es practica i us acompanyarà al llarg de tota la caminada.

Per rebre les indicacions del monitor i per usar els bastons de la organització heu de venir a les 8 del matí al punt de sortida de la caminada i **deixar una fotocòpia del vostre DNI o del carnet de conduir en dipòsit si useu els bastons de l'organització.**

La sortida dels grups de marxa nòrdica serà entre les 8:30 i les 9:00 h.

El nombre de bastons està limitat a 100 i s'adjudicaran per rigorós ordre d'arribada.

Es formaran 10 grups de 10 participants, cada un amb un o dos monitors.



MÉS INFO: www.euro-senders.com/barnatresc - tel. 616 672 173 (dilluns feiners de 17 a 21 h.- c/e: asenexba@euro-senders.com).