

TALLER TÈCNIC DE MARXA NÒRDICA

DIA: dilluns, 28 d'octubre de 2019

HORARI: 10 a 13h

LLOC: Parc Central d'Igualada

CAL PORTAR CALÇAT APROPIAT, ROBA CÒMODE I AIGUA. ELS BASTONS ELS PORTEM NOSALTRES.

PASSEJADA A IGUALADA

DIMECRES 13 DE NOVEMBRE DE 2019

1- **Sortida:** 8:30h Estació d'autobusos d'Igualada
8:35h Passeig Verdaguer (alçada C. Òdena).
8:40h Avinguda Balmes (pisos Punto Blanco).

2- **Tornada:** 15:30h Sortida del Poliesportiu Les Comes.

3- **Recomanacions:** Cal menjar alguna cosa abans de marxar.

4- **Alimentació:** Cal portar aliments per a dos àpats: esmorzar, dinar i aigua.

5- **Recordatoris:** S'han de portar dues bosses: la motxilla amb l'esmorzar, aigua i protecció per la pluja o el sol i una altra bossa amb la beguda i el menjar pel dinar.

6- **Recorregut** total és de 8 km. aproximadament. El terreny per on passarem és força planer i de baixada.

7- Temporalització

8:30h	Sortida d'Igualada.
9:00h	Arribada a la Tossa.
9:00 a 10:30h	Esmorzar i visita a l'Ermida i el mirador.
10:45h	Inici de la passejada.
13:30h	Arribada al nucli antic de Sta. Margarida de Montbui.
14:00h	Dinar al gimnàs del Poliesportiu Les Comes (Igualada).
15:30h	Comiat.

8- **Equipament:** calçat apropiat, roba còmode i **mocador blau**.

9- **Altres passejades:** Alella: dimecres 29 de gener de 2020
Molins de Rei: dimecres 4 de març de 2020
Castellbell i el Vilar: dimecres 1 d'abril de 2020
Cloenda: 13 o 14 de maig de 2020 a Santa Coloma de Gramenet

Telèfon de contacte: 691660221 (Teresa)