



ESPINELVES (Les Guilleries)

Caminada circular

Data de la sortida : 19 de novembre de 2017

DADES DE LA CAMINADA

Desnivell total acumulat:	290 m.
Durada:	Entre 03:15 a 3:30 hores
Distància:	9,70 km.
Dificultat:	Fàcil
Hora de sortida:	09:30hores



PUNT DE TROBADA

COM ARRIBA-HI

Autopista AP 7 sortida Aeroport de Cassa de la Selva.

Eix (C 35) sortida Espinelves.



1er Pàrquing a la dreta (entrada a Espinelves retolat amb CEME)

RECORREGUT

09:30 h. Sortida des del mateix pàrquing

13:00 h. Arribada al pàrquing de sortida

Dinar a Ca l'Angelina de Espinelves (Cap a les 13:30)

Menú : Amanida, botifarra i tall de cansalada viada, (mongetes o patates fregides d'acompanyament), pa amb tomàquet ,vi i aigua. (Altres despeses fetes al restaurant aniran al vostre compte)



INSCRIPCIONS

- Abans del **3 de novembre a les 14:00** adreçant-les al correu itpg1106@gencat.cat , juntament amb el justificant de pagament .
 - **Places limitades a 70 participants per ordre d'arribada del justificant de pagament**
- Per qualsevol altre consulta adreceu-vos a les extensions 21786 i 21787

- Els drets d'inscripció són:
 - **5 euros: Socis i fills de soci del CEME**
 - **10 euros: No socis del CEME (adults i menors)**
- Inclou el dinar, avituallament i samarreta commemorativa de la caminada.
- Places limitades a 70 participants per ordre d'arribada.

ADVERTIMENTS I RECOMANACIONS:

- Es recomana no porteu aparells de música a un volum que pugui molestar als participants a la caminada així com a persones alienes a la mateixa.
- Es recomana portar avituallament per esmorzar durant la caminada. (fruita, fruits secs o petits entrepans). Recordeu que el dinar serà a les 13:30 aprox. L'aigua correrà a càrrec del CEME.
- Es recorda també la prohibició de fer foc, i que aneu molt alerta amb les cigarretes.
- Les deixalles que produïu cal portar-les cap a casa o bé deixar-les en els contenidors que es troben a l'aparcament .
- **En tot cas (inclòs les inclemències metereològiques) és manté la concentració i el dinar a les 13:30 hores.**
- Estigueu atents a la informació que rebreu des de la APP del CEME disponible gratuïtament, per IOS i ANDROID clau d'accés PG00CEME. **Descarregueu-vos l'APP**

IMPORTANT !!!!

Aquest full s'haurà d'omplir obligatòriament i enviar-lo per correu electrònic a la secretaria del Club Esportiu, a l'adreça: ***itpg161@gencat.cat***, juntament amb el ***justificant de pagament***.

El pagament cal fer-lo al núm. de compte del BANC DE SABADELL

ES73 – 0081 – 0195 – 7600 – 0137 - 9339

INSCRIPCIÓ 7a CAMINADA POPULAR CLUB ESPORTIU MOSSOS D'ESQUADRA ESPINELVES			
Nom:			
Núm. Soci:	Núm. Telèfon:	Talla:	
Adreça e-mail :			
SOCIS I FILLS DE SOCI			
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
NO SOCIS I FILLS DE NO SOCIS			
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla
Acompanyant <input type="checkbox"/>	Talla	Nens <input type="checkbox"/>	Talla

Aquest full s'haurà d'omplir obligatòriament i enviar-lo per correu electrònic a la secretaria del Club Esportiu, a l'adreça: itpg161@gencat.cat, juntament amb el **justificant de pagament**.

El pagament cal fer-lo al núm. de compte del BANC DE SABADELL

ES73 – 0081 – 0195 – 7600 – 0137 - 9339