

Vine a la 1a. Marxa Nòrdica del Tenes!!!

És una caminada de marxa nòrdica per l'entorn natural de Lliçà d'Amunt, que tindrà lloc **el diumenge, dia 1 de juny de 2025**.

El punt de sortida/arribada, és des del pati, davant de la seu de l'entitat, c/. Barcelona, 25 de Lliçà d'Amunt.

Aquesta caminada forma part del **Circuit Català de Marxa Nòrdica de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)-2025**.

Adjuntem enllaç:

<https://www.feec.cat/esports-de-muntanya/esport/marxa-nordica/>

-PÀRQUING:

Aparcaments a l'Institut de Lliçà, al Pinar de la Riera, i a la Biblioteca de ca l'Oliveres.

Enllaç del mapa dels punts d'aparcaments i punt de sortida/arribada:

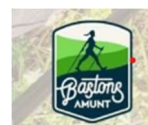
<https://www.instamaps.cat/visor.html?businessid=fde2f28ab390977c0151da21d83813c0&3D=false>

-HORARIS:

- **8:00h.** Benvinguda, recollida d'acreditacions i dorsals.

Lloc: Pati davant la Seu de l'entitat, c/. Barcelona, 25 de Lliçà d'Amunt.

- **8:45 h.** Escalfament i explicacions, a càrrec de la instructora de Marxa Nòrdica, Raquel Martin de Bastonsamunt.



·

9:15 h Sortida del recorregut previst.

-DESCRIPCIÓ DEL RECORREGUT:

- Gaudiràs d'un recorregut lliçanenc pel pla del rieral, de 10 km i 128 m d+/-, que recorrerà, d'anada i tornada pels marges del riu Tenes, bosc de ribera i camps de conreu, fent servir un tram del camí fluvial i el sender PR -C32, passant ben a prop de masies emblemàtiques del Pla, com la Torre del Pla, Molí d'en Comes, can Feu, can Roca Vell i can Comes; cercarem una de les joies de patrimoni romànic que tenim al terme, com l'ermita de Santa Justa i Santa Rufina envoltada d'un magnífic bosquet d'alzines, i de tornada resseguint el riu, entre camps, encararem cap al bosc del Pinar de la riera, per voltar-lo i cercar la fi del recorregut, lloc d'arribada i abans de sortida, el pati davant l'Escola de Música de la Vall del Tenes i de la seu de l'entitat, carrer Barcelona, 25 de Lliçà d'Amunt.

Agraïments: Als propietaris de les finques privades per on passa el recorregut el dia de la 1a . Marxa Nòrdica del Tenes, amb el suport de la Policia Local i Protecció Civil de Lliçà d'Amunt.

-INSCRIPCIONS anticipades de manera telemàtica, al bloc de l'entitat **www.uecvalltenes.com** , a través del gestor d'inscripcions de la FEEC, fins a mitjanit de dijous, dia 29 de maig de 2025.

INSCRIU-TE: https://inscripcio.feec.cat/inscripcion/1a-marxa-nordica-del-tenes-2025/inscripcion_federado_licPlay/

Llistat Participació : <https://inscripcio.feec.cat/inscripcion/1a-marxa-nordica-del-tenes-2025/participantes/>

-PREUS D'INSCRIPCIÓ:

10 € Persones Menors (no federades i federades).
12€ Persones adultes associades UEC o federades (FEEC) 2025.
15 € La resta de persones adultes: no associades UEC o no federades (FEEC) 2025.

(A les persones menors, associades UEC i adultes no federades, l'Organització facilitarà, inclosa en el preu d'inscripció, una assegurança d'accidents temporal per la durada només d'aquest esdeveniment: 1a Marxa Nòrdica del Tenes 2025).

-INCLOU:

- . Un avituallament de líquids i fruita durant el recorregut.
- . Un avituallament d'esmorzar a l'arribada (entrepà de botifarra o formatge i beguda).
- . Un dorsal a dur-lo posat a lloc visible per facilitar l'Organització.
- . Un obsequi de la Marxa Nòrdica del Tenes.
- . Una assegurança d'accidents temporal durant la durada de la 1a. Marxa Nòrdica del Tenes per a la participació no federada.

IMPORTANT:

CADA PARTICIPANT HA DE DUR UN RECIPIENT O GOT DE PLÀSTIC DE CASA PER ALS AVITUALLAMENTS (Si no, a la sortida es pot adquirir un got en dipòsit, per 1 euro).

-ORGANITZACIÓ:

Unió Excursionista de Catalunya de la Vall del Tenes, Ajuntament de Lliçà d'Amunt i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

-OBJECTIU DE L'ACTIVITAT:

L'objectiu de la 1a. Marxa Nòrdica del Tenes és fomentar una jornada de vida saludable, en el recorregut de 10 km aprox. proposat, unint esport i descoberta, en un sector de Lliçà d'Amunt, que encara manté, el patrimoni i entorn natural.

L'activitat de la marxa nòrdica és apta per a tothom i es basa a caminar amb uns bastons especialment dissenyats per a aquesta activitat. Actualment, s'ha demostrat que la pràctica de la marxa nòrdica és un dels esports més complets. Amb la tècnica correcta de marxa nòrdica es treballa el 90% de la musculatura del cos i es potencia el treball cardiovascular i l'oxigenació de la sang. La marxa nòrdica és saludable, segura i fàcilment incorporable a la vida diària.

-MATERIAL NECESSARI:

Motxilla o ronyonera o armilla amb aigua; roba esportiva còmoda i transpirable; calçat esportiu tipus “vamba” de trail running; Cantimplora o recipient reutilitzable per anar omplint; paravent impermeable, roba i accessoris d'abric per treure i posar (guants, buff, gorro); gorra o Barret; ulleres de sol; crema solar; telèfon personal operatiu amb GPS activat, i amb prou bateria; bastons de marxa nòrdica (Un ús inapropiat dels bastons pot ser motiu d'amonestació i/o desqualificació. Es recomana l'ús dels tacs de goma específics d'aquests bastons en els trams asfaltats. No està permès participar amb un sol bastó i/o amb bastons de travessa, esquí o qualsevol altre tipus).

REGLAMENT:

- 1** La **1a. Marxa Nòrdica del Tenes** és una caminada no competitiva. Per participar-hi cal dur, obligatòriament, bastons, roba i calçat adequat.
- 2** Les persones que ho requereixin han d'anar acompanyades.
- 3** Edat mínima, segons el reglament del Circuit Català de Marxa Nòrdica de la FEEC, és de 10 anys a la data de la prova. Els menors de 18 anys hauran de lliurar autorització signada d'un dels cònjuges o tutor a l'organització, i les menors de 16 anys hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta durant tot el recorregut i fora d'aquest.
- 4** El recorregut estarà degudament marcat amb cintes i senyals de fletxes de direcció a seguir i aspes de camí barrat, que cal respectar

en tot moment, i les indicacions dels organitzadors, així com respectar l'entorn i els altres usuaris (bicis, corredors, caminadors...).

5 El recorregut no presenta cap dificultat tècnica, però cal tenir la condició física necessària per realitzar el recorregut i assumir els riscos propis de qualsevol activitat que es desenvolupa en el medi natural.

6 Per participar-hi cal estar federat per la FEEC 2025, o bé en el preu d'inscripció, l'Organització tramitarà una assegurança d'accidents temporal durant la 1a. Marxa Nòrdica del Tenes, a la participació que no en disposi.

7 L'organització facilitarà un avituallament de beguda i fruita a la meitat del recorregut, i un avituallament d'esmorzar en finalitzar. Cada participant ha de portar aigua i tot allò que consideri necessari.

8 En els avituallaments no hi haurà gots. Per la qual cosa cal portar got o cantimplora.

9 Cada participant portarà un dorsal en un lloc visible per facilitar l'organització, que li serà lliurat abans de sortir.

10 L'hora de sortida serà per tothom a les 9:15 h del matí, des del pati de davant de la seu de l'entitat, c/. Barcelona, 25 de Lliçà d'Amunt.

11 Només es retornarà l'import de la inscripció en cas d'anul·lació de la 1a. Marxa Nòrdica del Tenes, sol·licitant-lo abans del termini d'inscripcions anticipades, o per baixa mèdica degudament justificada.

12 S'autoritza als organitzadors a l'enregistrament total o parcial de l'activitat, mitjançant fotografies, pel·lícules, televisió, ràdio, vídeo i qualsevol altre mitjà conegut o per conèixer. El/la participant cedeix els drets relatius a la seva explotació comercial i publicitària que considerin oportú exercir, sense que tingui dret a rebre cap compensació econòmica.

13 El fet d'inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament i el participant accepta conèixer els riscos generals de les activitats que es desenvolupen en el medi natural, que ha estat informat del funcionament i característiques d'aquesta activitat en concret, i que els accepta voluntàriament comproment-se a col·laborar activament en el bon funcionament de l'activitat.

14 En cas de dubte, el reglament de la 1a. Marxa Nòrdica del Tenes, està ampliat en normativa al reglament del Circuit Català de Caminades de Marxa Nòrdica de la FEEC (CCCMN), a l'enllaç del web de la FEEC següent:

<https://www.feec.cat/wp-content/uploads/2022/06/Reglament-Marxa-No%CC%80rdica-2022.pdf>

15 Per a més informació i dubtes us podeu adreçar al correu-e de l'entitat: uecvalltenes@gmail.com



Informació i inscripcions: www.uecvalltenes.com

