



Caminar és una activitat saludable i que pràcticament no té riscos, ni per a les nostres articulacions ni per al cor. Aquesta activitat tan senzilla permet un entrenament efectiu tant del nostre aparell cardiorespiratori com del to muscular, i és beneficiosa per a les nostres articulacions.



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació,
Ciutadania i Transparència



ORGANITZA:



COL·LABORA:



Properes caminades



17 de juny 16 de setembre 4 de novembre 16 de desembre

Pots consultar el recorregut a rutesreus.wixsite.com/rutesreus



Caminada de la Gent Gran 2018

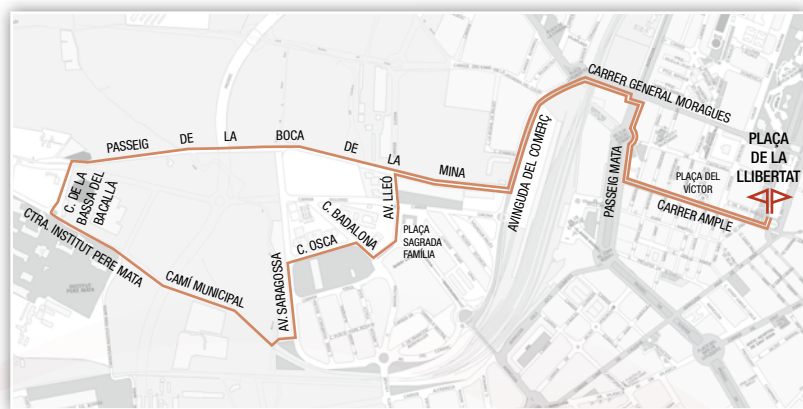
- > 14 de Maig
- > 10.00 h
- > Plaça de la Llibertat

615 719 112 TELÈFON ORGANITZACIÓ
PER INCIDÈNCIES DURANT LA CAMINADA
(Operatiu només de 10.00 h a 12.30 h)



Recorregut LLARG

- 🕒 HORA DE SORTIDA: 10 h
- SORTIDA: Plaça Llibertat
- ↔ DISTÀNCIA: 5,2 km
- ⚡ DESNIVELL: 0 m
- ⚡ ARRIBADA: Plaça Llibertat



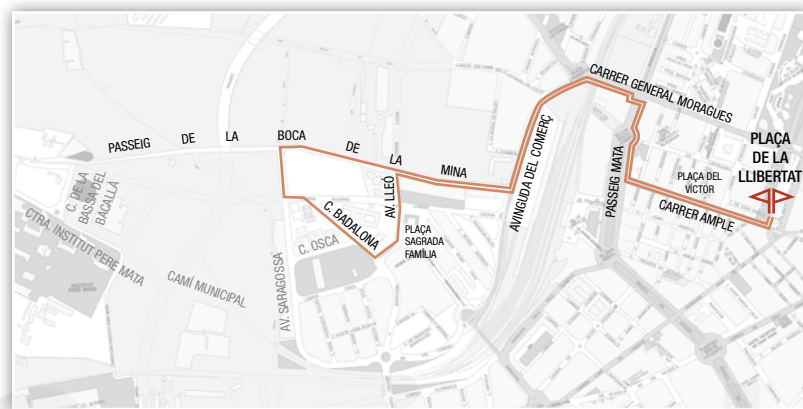
RECOMANACIONS

- > Utilitza roba i calçat adequats i adaptats a l'esport que es practica i a la situació tèrmica.
- > Prepara el cos per a l'activitat física abans i després de realitzar-la, has de realitzar escaïfament i refredament juntament amb estiraments.
- > És important hidratar-se bé abans, durant i després de l'exercici, especialment quan l'ambient és calorós i humit. (aigua i/o begudes isotòniques).
- > És important alimentar-se correctament abans, durant i després de la caminada per mitjà d'aliments que continguin fonts d'energia. (plàtan, fruits secs, etc.).



Recorregut CURT

- 🕒 HORA DE SORTIDA: 10 h
- SORTIDA: Plaça Llibertat
- ↔ DISTÀNCIA: 3,5 km
- ⚡ DESNIVELL: 0 m
- ⚡ ARRIBADA: Plaça Llibertat



REGLAMENT I NORMES

- > La Caminada de la Gent Gran es desenvolupa per espais urbans i amb circulació oberta, per la qual cosa, els i les participants atendran les indicacions de l'organització i les normes de circulació en tot moment.
- > Cada participant rebrà, a la sortida, una cantimplora (que hauran d'omplir) i una fruita per hidratar-se i alimentar-se durant la caminada.
- > Cada participant rebrà, a l'arribada, una fruita acompanyada de fruits secs per recuperar energia i descansar abans de marxar.
- > Cal deixar de fer l'activitat en cas de mareig, nàusees, palpitations, ofec, sensació de desmai, etc... i consultar els monitors que acompanyaran al grup. Els monitors contactaran amb els serveis mèdics.
- > Cal seguir, durant tot el trajecte, la persona referent de l'organització que anirà guiant els participants.