

RUTA DEL DESCONFINAMENT

Diumenge 21 de Juny del 2020

LES GAVARRES, Els Metges, Font de l'Alzina

Algunes regions sanitàries ja estan en fase III, això, permet començar a fer activitats esportives a l'aire lliure en espais públics.

Activitats esportives en FASE III

75. On es pot fer pràctica esportiva?

Es pot practicar esport a qualsevol espai públic, inclosos els espais naturals i dins d'instal·lacions esportives, sempre a la regió sanitària del domicili i colindants que estiguin en la mateixa fase.

77. Amb qui puc anar a fer esport?

L'exercici físic es pot fer com a màxim en grups de 20 persones i sempre que no hi hagi contacte físic, excepte en el cas de persones convivents.

82. Puc fer servir el cotxe o el transport públic per anar a fer esport o per passejar?

Sí que es permet dins l'àmbit de la regió sanitària.

Amb aquestes condicions, els socis de la província de Girona han preparat una ruta d'un dia (25 Km. aprox.) per l'entorn de Les Gavarres. Tal com diu la normativa, és una ruta que **sols podran anar-hi els residents de la regió sanitària de GIRONA i amb un màxim de 20 persones.** (rigorós ordre inscripció)

Programa

El lloc de trobada i aparcament, es a Monells, casa dels socis Montse i Mateu.

- 9:00 h Arribada. Cadascú es porta el seu esmorzar.
- 10:00 h Sortida direcció a Els Metges pujant **lentament a ritme d'AMAC**, passant per pistes i camins enmig del bosc.
- 13:00 h Dinar a ELS METGES.
- 14:30 h Tornada passant per la Font de l'Alzina i Molí d'en Frigola on qui vulgui, si no hi ha massa gent, pot treure les selles i fer remullada a les basses.
- 18:00h Arribada a Monells al lloc de sortida.

Condicions:

- Dinar "Els Metges", de pa amb tomàquet i fusta amb amanides, compartirem les despeses. Refrigeris a part i un dinar diferent (si algú ho necessita) es pagarà a part.
- El cost de la sortida serà el cost del dinar repartit entre els assistents.
- Cal fer la reserva abans del **dia 19 de Juny**
- Per a reserves i més informació:

Montse Font 6018590415

Notes:

- És obligatori l'ús de casc.
- Els que no tinguin la Llicència Federativa s'hauran d'assegurar amb un cost addicional de **4,5€ per dia.**
- S'han de respectar les normes sanitàries vigents.