



NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

FEM DRECERA

2025

ÍNDEX

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1. | DESCRIPCIÓ | 3 |
| 2. | OBJECTIUS | 3 |
| 3. | FUNCIONAMENT CAMINADES | 4 |
| 4. | PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS | 4 |
| 5. | PREMIS I RECONeixEMENTS..... | 5 |
| 6. | RESPONSABILITATS | 5 |
| 7. | CESSIÓ DE DADES PERSONALS | 5 |
| 8. | DRETS D'IMATGE | 5 |
| 9. | ORGANITZACIÓ | 6 |
| 10. | CALENDARI..... | 6 |

1. DESCRIPCIÓ

El projecte “Fem Drecera” és un circuit de caminades que té com a objectiu promoure l'activitat física i donar a conèixer l'entorn natural, patrimonial i cultural de la comarca. Les caminades estan adaptades per a persones de totes les edats i nivells, dues tipologies de recorreguts, els curts i els llargs.

El projecte es va iniciar el 2022 amb tretze caminades repartides en deu municipis de la comarca i enguany, ja celebrem la 4a edició. Per incentivar la participació continuada, s'estableixen els “Premis Formiga”, un reconeixement a la constància i dedicació.

2. OBJECTIUS

1. Promoure hàbits saludables:

- Fomentar la salut i el benestar mitjançant la pràctica d'activitat física.
- Oferir una proposta d'activitat física generadora d'experiències.
- Facilitar la participació de tothom oferint una proposta diversa d'acord amb els interessos, condicions i capacitats de tota la població.

2. Descobrir el territori i el medi natural proper:

- Promoure el coneixement del territori, el seu paisatge, la història, la cultura, el patrimoni i la seva gent mitjançant l'activitat física.
- Promocionar els municipis de la comarca a través de l'activitat física saludable.

3. Fomentar la socialització:

- Crear un espai de trobada per a persones amb interessos comuns.
- Oferir una activitat oberta i intergeneracional a l'abast de tota la població
- Oferir una proposta d'activitat física amb valor afegit.
- Promoure les relacions intermunicipals i augmentar el sentiment de pertinença comarcal.
- Promoure el voluntariat i acompanyar el teixit associatiu.

4. Fer un bon ús dels recursos:

- Implementar mesures per reduir l'impacte ecològic dels esdeveniments.
- Utilitzar productes de proximitat.
- Promoure la conservació i recuperació de camins i itineraris.

3. FUNCIONAMENT CAMINADES

El projecte consta de 14 caminades, dividies en dos circuits diferents: el circuit curt i el circuit llarg.

Especificitats Circuit curt:

- **Distància:** Entre 5 km a 8 km amb baixa dificultat tècnica.
- **Desnivell:** Màxim 150m+
- **Activitat complementària:** cada caminada inclou una activitat addicional ja sigui una experiència cultural (explicació dels punts d'interès de la ruta, un concert, un espectacle) o bé una banyada nocturna.
- **Avituallament:** a cada caminada és realitza un avituallament al finalitzar oferint un punt d'aigua, i un entrepà. **Cada participant ha de portar la seva cantimplora o got.**

Especificitats Circuit llarg:

- **Distància:** Entre 9km a 15 km.
- **Desnivell:** Màxim 350m+
- **Avituallament:** a cada caminada és realitza un avituallament al mig amb un punt d'aigua i fruita, i al finalitzar, un entrepà i hi haurà un punt d'aigua, **cada participant ha de portar la seva cantimplora o got.**

4

4. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS

Per realitzar la inscripció es pot fer de forma prèvia o el mateix dia de l'activitat.

El preu de les caminades serà:

| TIPUS INSCRIPCIÓ | PREU |
|---|------|
| Inscripció individual anticipada | 6€ |
| Inscripció individual el mateix dia de la prova | 9€ |
| Menors de 10 anys anticipades | 4€ |
| Menors de 10 anys mateix dia de la prova | 6€ |

L'import de la inscripció només es reemborsarà en cas de suspensió o ajornament de l'activitat.

5. PREMIS I RECONeixEMENTS

Amb Fem dreuera! es premiarà la regularitat i la constància amb els **Premis Formiga**:

- **Premi Formiga circuit curt:** per a les persones que realitzin 5 de les 7 caminades del circuit curt. L'entrega d'aquest premi es farà a la darrera caminada del circuit curt.
- **Premi Formiga circuit llarg:** per a les persones que realitzin 5 de les 7 caminades del circuit llarg. L'entrega d'aquest premi es farà a la darrera caminada del circuit llarg.
- **Premi Formiga d'or:** reconeixerà a la persona o persones que hagin participat a un major nombre de caminades de tota la programació del Fem Dreuera 2025. L'entrega d'aquest premi es farà a la darrera caminada.

6. RESPONSABILITATS

Pel fet de participar a una caminada inclosa en el calendari del Fem Dreuera, representa l'acceptació de la present normativa.

És responsabilitat del participant portar l'equip i material adequat per cada una de les caminades, així com del seu estat físic.

7. CESSIÓ DE DADES PERSONALS

5

Les dades que ens faciliteu s'incorporaran a un fitxer creat pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany per a portar un registre de les persones usuàries de les activitats que organitza. Podran ser cedides a entitats asseguradores i a bancs i caixes d'estalvi amb finalitats de cobrament de la quota d'inscripció. Entenem que, omplint el formulari d'inscripció, ens autoritzeu a portar a terme aquest tractament. Podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, oposició al tractament i cancel·lació adreçant-vos al Consell Esportiu del Pla de l'Estany (carrer del Noc, 42, de Banyoles).

8. DRETS D'IMATGE

L'organització es reserva els drets d'imatge, fotografies i vídeos de les proves. Així mateix podrà utilitzar-los per fer anuncis, relacions públiques o per qualsevol altre finalitat periodística o de promoció de la prova i/o altres activitats organitzades des del Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

9. ORGANITZACIÓ

Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les caminades si les circumstàncies així ho aconsellessin o obliguessin. Les caminades només podran ser suspeses per inclemències del temps, quan així ho determini la persona responsable de l'entitat organitzadora, el veredicte del qual serà inapel·lable.

10. CALENDARI

CIRCUIT CAMINADES CURTES

| DATA | MUNICIPI | PUNT DE TROBADA | ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA | HORA SORTIDA |
|----------|--------------------|--------------------------------------|---|-----------------|
| 30/03/25 | Crespià | Plaça Major de Crespià | Concert Recòndit – 12h | 10:00h |
| 27/04/25 | Vilademuls | Parets de Baix, davant de l'església | Cantada de la Coral de veus de Vilademuls | 09:30h |
| 11/05/25 | Esponellà | Vilert – plaça major | Taller del riu Fluvià, biodiversitat i potencial. | 09:30h |
| 15/06/25 | Palol de Revardit | El castell de Palol de Revardit | Explicació de la història de la ruta de Salamina | 09:30h |
| 27/06/25 | Cornellà del Terri | Camp de futbol | Banyada nocturna | 21:00h |
| 04/07/25 | Porqueres | Zona esportiva | Banyada nocturna | 21:00h |
| 25/07/25 | Fontcoberta | Piscina municipal | Banyada nocturna | 21:00h |

CIRCUIT CAMINADES LLARGUES

| DATA | MUNICIPI | PUNT DE TROBADA | HORA SORTIDA |
|----------|--------------------|---------------------------------------|-----------------|
| 31/08/25 | Fontcoberta | Església de Sant Sadurní de Vilavenut | 08:30h |
| 10/09/25 | Cornellà del Terri | Camp de futbol | 20:00h |
| 28/09/25 | Camós | Pavelló municipal | 08:30h |
| 26/10/25 | Serinyà | Pavelló de Serinyà | 08:30h |
| 09/11/25 | Porqueres | Zona esportiva | 08:00h |
| 23/11/25 | Vilademuls | Terradelles - Xiringu | 08:30h |
| 06/12/25 | Crespià | Plaça Major de Crespià | 08:30h |



AJUNTAMENT D'ESPONELLÀ



AJUNTAMENT DE CRESPIÀ



AJUNTAMENT DE VILADEMULS



AJUNTAMENT DE PALOL DE REVARDIT



AJUNTAMENT DE CORNELLÀ DEL TERRI



AJUNTAMENT DE PORQUERES



AJUNTAMENT DE FONTCOBERTA



AJUNTAMENT DE CAMÓS



AJUNTAMENT DE SERINYÀ

