

# MARXA CENTENARI ESCOLA QUERMANY PALS

**Marxa circular popular:** Amb motiu de la Celebració del Centenari de la nostra escola, s'ha organitzat aquesta marxa per fomentar l'activitat física i gaudir de l'entorn proper.

**Dia:** 29 de març

**Hora inici:** 09:00h

**Lloc inici:** Pati de l'escola

**Inscripcions:** A partir del dia 21 de febrer fins el dia 27 de març a les 00h a [curses.cat](http://curses.cat). També hi haurà la possibilitat de fer-les presencialment el mateix dia de la cursa de 08:00 a 08:45h al pati de l'escola.

**Braçalet identificador (els participant tindran dos opcions de recollida):**

- El divendres dia 28 de març a les 16:15h al pati de l'escola
- El mateix dia de la marxa a partir de les 08:00h al pati de l'escola.

**Recorreguts (hi ha tres recorreguts):**

- Recorregut curt d'uns 10 Km aproximats, que uneix les dues escoles Torres Jonama (Pals i Regencós)
- Recorregut llarg de 21 Km, que uneix les 4 escoles vinculades a la figura del Sr. Josep Torres Jonama (Pals, Regencós, Palafrugell i Mont-ras).
- Recorregut mini de 2/3Km aproximats que serà pel poble de Pals

**Avituallaments:**

- **Marxa curta:** 1 avituallament a la plaça de l'escola de Regencós a **4km** aprox i l'entrepà a l'arribada.
- **Marxa llarga:** 3 avituallaments, 1 a la plaça de l'escola de Regencós a **4km** aprox, 1 a l'escola Torres Jonama de Palafrugell a **9km** aprox, 1 a l'escola Torres Jonama de Mont-ras a **12km** aprox i l'entrepà a l'arribada a **21km** aprox.
- **Marxa mini:** hi haurà un entrepà a l'arribada a **2/3km aprox**

**Recordar:**

- Els menors d'edat han d'anar acompanyats d'un adult.
- Cal portar un recipient per tal de poder-lo omplir d'aigua en els avituallaments.
- Respectar les zones senyalitzades i no deixar cap deixalla.
- Els gossos han d'anar lligats