

# Sortida en bici a la platja

**CLUB ESPORT JOVE**

**ABRIL**

**Dia:** Dissabte 29 d'Abril 2017

**Horari:** de 10:00 a 14:00h aproximadament

**Lloc de realització:** Platja del Prat de Llobregat.

**Activitat:** Excursió en bici a la platja del Prat, per a realitzar diferents activitats esportives: Anada i tornada pel camí de la platja, Vòlei platja, diferents activitats esportives...

**Punt de trobada:** Camí de la Marina, cantonada avinguda 11 de setembre

**Preu:** Gratuït

**Inscripcions:** Cal lliurar aquesta butlleta a la recepció del CEM Estruch, abans del dijous 26 d'Abril.

## **SORTIDA EXCURSIÓ A LA PLATJA\_ Club Esport Jove**

### **RESGUARD D'INSCRIPCIÓ per la família**

Nom i Cognom: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Segell: \_\_\_\_\_



**AUTORITZACIÓ** (menors 18 anys) **per deixar CEM**

**Estruch**

Sr./Sra

Amb \_\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_  
pare/mare/tutor/a, autoritzo com a \_\_\_\_\_ a

a inscriure's a l'activitat del mes d'Abril del Club Esport Jove.

Signatura:

Data:

## Què s'ha de portar?

**Roba:** samarreta i pantaló còmodes, banyador, tovallola, gorra, ulleres de sol, crema de protecció solar.

**Per menjar:** Un entrepà per esmorzar.

**Beguda:** mínim 1 litre entre aigua.

**Deixalles:** bossa d'escombreries petita.

### **Material propi pel desplaçament a la platja:**

- Bici
- Casc
- Guants
- Càmera de recanvi (comproveu si la vostra bici té vàlvula gruixuda o fina) \* No cal saber canviar la càmera en cas de punxada

## Normativa de la sortida

➔ Ser puntuals a la sortida i respectuosos amb la resta dels participants i responsables de la sortida.

➔ Complir l'horari establert en cada moment.

➔ Els responsables de la sortida podran, si les condicions i el seu criteri ho aconsella, suspendre la sortida o modificar les activitats per tal de garantir la seguretat del grup.

➔ Els responsables de la sortida estan autoritzats, a NO admetre a usuaris del Club Esport Jove que no tinguin l'autorització signada, que NO compleixin la normativa de la sortida, o de forma clara no hagin portat l'equipació bàsica (posant en risc la seva seguretat i la del grup).