



NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

FEM DRECERA

2026

ÍNDEX

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

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 5ena edició. Per incentivar la participació continuada, s'estableixen els “Premis Formiga” i el “Premi Formiga d'Or”, 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 15 caminades, dividides 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**, per tal d'evitar els residus d'un sol ús.

Especificitats Circuit llarg:

- **Distància:** Entre 9km a 15 km amb mitjà dificultat tècnica.
- **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**, per tal d'evitar els residus d'un sol ús.

5

4. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS

Per poder participar al projecte Fem Drecera, és imprescindible formalitzar la inscripció a cadascuna de les proves que en formen part. Les inscripcions prèvies, es realitzaran a través d'una plataforma única de gestió, comuna a totes les proves del projecte.

El preu de la inscripció queda unificat, tant per a les inscripcions individuals a cada prova com per a la tipologia del circuit, recorreguts curts o recorreguts llargs, d'acord amb la graella següent:

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€

RECORREGUT CURT – 8 caminades	PREU
Inscripció individual	42,00€
Menors de 10 anys	28,00€

RECORREGUT LLARG – 7 caminades	PREU
Inscripció individual	36,00€
Menors de 10 anys	24,00€

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

5. PREMIS I RECONeixEMENTS

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

- **Premi Formiga circuit curt:** per a les persones que realitzin 6 de les 8 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 Drecera 2026. L'entrega d'aquest premi es farà a la darrera caminada del circuit.

5

En cap cas, la persona participant que s'hagi inscrit a tot el circuit, opta directament al premi formiga. Per optar el premi, han d'haver assistit i completat el mínim de proves indicades a l'apartat anterior.

6. RESPONSABILITATS

Pel fet de participar a una caminada inclosa en el calendari del Fem Drecera, 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 ser conscient del seu estat físic.

7. CESSIÓ DE DADES PERSONALS

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 veredict del qual serà inapel·lable.

10. CALENDARI

CIRCUIT CAMINADES CURTES

DATA	MUNICIPI	PUNT DE TROBADA	ACTIVIAT COMPLEMENTÀRIA	HORA SORTIDA
12 abril	Crespià	Plaça Major de Crespià	Espectacle de màgia	9.00h
26 abril	Vilademuls	Plaça Major de Vilademuls	Visita a l'espai d'interpretació del món rural.	9.00h
10 maig	Esponellà	Plaça 1 d'octubre	Visita a la central hidroelèctrica de Martís	9.00h
24 maig	Palol de Revardit	Castell de Palol de Revardit	Visita el castell de Palol	9.00h
Dv. 26 juny	Cornellà del Terri	Zona Esportiva de Cornellà del Terri	Banyada nocturna	21.00h
Dv. 3 juliol	Banyoles (Centre el Puig)	Passeig Dalmau	Coneixement de la història del balneari de la Puda i de la seva font	21.00h
Dv. 17 juliol	Porqueres	Zona Esportiva de Miànigues	Banyada nocturna	21.00h
Dv. 24 juliol	Fontcoberta	Piscina Municipal de Fontcoberta	Banyada nocturna	21.00h

CIRCUIT CAMINADES LLARGUES

DATA	MUNICIPI	PUNT DE TROBADA	HORA SORTIDA
30 Agost	Fontcoberta	Vilavenut	8.30h
10 Setembre	Cornellà del Terri	Escola Vall del Terri	20.00h
27 setembre	Camós	Pavelló Municipal de Camós	8.30h
18 Octubre	Serinyà	Pavelló de Serinyà	8.30h
8 Novembre	Porqueres	Zona Esportiva de Miànigues	8.30h
29 Novembre	Vilademuls - Sant Esteve de Guialbes	Plaça de l'1 d'Octubre	8.30h
6 de desembre	Crespià	Plaça Major de Crespià	8.30h



AJUNTAMENT
D'ESPONELLÀ



AJUNTAMENT
DE CRESPIÀ



AJUNTAMENT
DE VILADEMULS



AJUNTAMENT DE
PALOL DE REVARDIT



AJUNTAMENT DE
CORNELLÀ DEL TERRI



AJUNTAMENT DE
DE PORQUERES



AJUNTAMENT DE
FONTCOBERTA



AJUNTAMENT
DE CAMÓS



AJUNTAMENT
DE SERINYÀ

