avan
neurologia

INFORMACIÓ PER A LES PERSONES PARTICIPANTS

AMB EL PATROCINI DE:

FUNDACIÓN SPORTIUM · Vallpark Motors Hyundai · eurofragance · apnalia Terrassa · ANDRIUS · eco rodes · Ajuntament de Terrassa · Kñera esports

AMB LA COL·LABORACIÓ:

Informació important

Diumenge 12 d'abril

Plaça de la Cultura, Terrassa

A les 10:00 del matí

Donatiu de 10€

La Fundació AVAN

L'AVAN és una entitat sense ànim de lucre que ofereix suport terapèutic, associatiu i de lleure a persones amb malalties neurològiques i les seves famílies o persones cuidadores. Va néixer l'any 1993 a la ciutat de Terrassa i actualment és present també a Sabadell, Rubí, Sant Cugat i Castellar del Vallès.

Algunes de les malalties més comunes que atenem son el Parkinson, l'Alzheimer, l'ictus, els traumatismes cranioencefàlics, els tumors cerebrals i l'esclerosi múltiple.

El donatiu de 10€ de la inscripció a aquest esdeveniment es destinarà íntegrament a la Fundació AVAN i al finançament de les teràpies de neurorehabilitació per a les persones afectades pel Parkinson i altres malalties neurològiques.

Recollida de dorsals i samarretes

La teva inscripció inclou l'assegurança, el dorsal, la samarreta, el welcome pack i la motxilla exclusiva de la cursa.

Inscripcions fetes a les seus de l'AVAN, a la Kñera i a La Soci:

1. Emplena la butlleta d'inscripció i fes el donatiu de 10€
2. Et donarem el dorsal i la samarreta que hauràs de portar el dia de la cursa.

Inscripcions online:

1. Emplena la butlleta d'inscripció o el formulari web i fes el donatiu de 10€
2. Amb el correu de confirmació d'inscripció que rebràs al teu mail, vine a buscar el dorsal i la samarreta a la botiga Decathlon Terrassa, al Parc Vallès, el **divendres 10/4 de 16h a 20h o el dissabte 11/4 de 10h a 13h**. Pots recollir el material d'altres persones amb els seus correus de confirmació.

El recorregut

Hi ha dues opcions: **cursa de 5km** o **passejada de 2,5 km**. El circuit és de 2,5 km, les persones que desitgin fer la cursa de 5 km el recorregut son dues voltes. En ambdós casos és un esdeveniment no competitiu i per això no existeix cap tipus de recompensa segons la classificació.

Consells per a la cursa

Utilitza calçat i roba còmode que et facilitin la pràctica esportiva.

Porta un ritme que et permeti gaudir de la jornada.

Utilitza els punts d'avituallament i hidrata't.

Estira abans i després de la cursa per prevenir lesions.

Mantén la distància de seguretat sempre que sigui possible.

No fumis durant el circuit.

Imatges de la VIII Cursa i Passejada pel Parkinson Leonor González

#JoTambéSocParkinson

Comparteix la teva cursa a les xarxes socials i ajuda'ns a guanyar visibilitat!

@FUNDACIOAVAN

@FUNDACIOAVAN

AVAN
AMICS DE LA NEUROLOGIA

AVAN
AMICS DE LA NEUROLOGIA