

XII Caminada

“A bon pas fem salut”

Dia: 14 d'abril de 2026

Convocatòria: 17.00 h

Sortida: 17.30 h

Durada aproximada: 2 h

Sortida: des de l'esplanada interior del Camp de Mart de Tarragona, davant de l'edifici del Serveis Territorials del Departament de Salut. **Arribada:** al Campus Catalunya de la URV de Tarragona.

S'adreça a: persones de totes les edats.

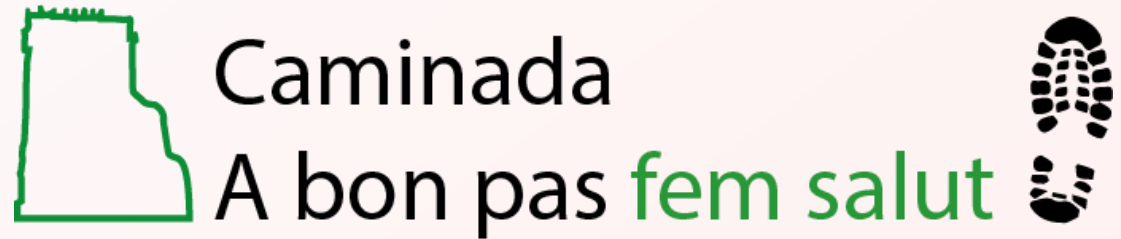
Recorregut urbà i rural de poca dificultat. Sessió d'escalfament inicial i sessió d'estirament posterior a la caminada.

[Inscripcions en línia](#) o per telèfon: 977 22 41 51 i 616 34 54 11. Places limitades. La inscripció és obligatòria; si no podeu assistir, us demanem que ho comuniquem.

També us podeu inscriure presencialment a:

- * Agència de Salut Pública de Catalunya: av. de Maria Cristina, 54 de Tarragona (matí)
- * Consell Esportiu del Tarragonès: c. de Zamenhoff, 5 de Tarragona (matí)
- * Unitat d'Igualtat, Diversitats i Benestar de l'Oficina d'Igualtat i Compromís Social: Campus Catalunya (edifici F) Avda Catalunya, 35, 43002 Tarragona. Horari: de 9:30h a 13:30h.

Inscripcions QR:



Podeu consultar el [recorregut](#):



Organització:



Generalitat de Catalunya



Consell Esportiu del Tarragonès



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Oficina d'Igualtat i Compromís Social
Benestar



COL·LEGI OFICIAL
DE VETERINARIS
DE TARRAGONA



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



Tarragona
Esports

Suport:



Col·legi Oficial de Assaïològics de Tarragona
FUNDACIÓ ANTONIUS
MUSA



Col·legi Oficial d'Infermeres
i Infermers de Tarragona



COFT
Col·legi Oficial de
Farmacèutics de Tarragona

Col·laboració:



Port Tarragona



Diputació Tarragona



associació
contra el càncer
a Tarragona



COPLEFC
Col·legi Oficial de Polítics de l'Estat de Catalunya



TARRAGONA
Saludable



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA



ARFET
TARRAGONA



Ematsa



AVELLANA DE REUS
CONSEJO REGULADOR

Celebrem el Dia Mundial de l'Activitat Física

Recomanacions

1. Utilitzeu calçat i roba còmodes. No estreneu calçat i porteu mitjons adequats.
2. Abans de sortir, comproveu si hi ha previsió de pluja. Si és així, agafeu un impermeable còmode (que no us dificulti caminar).
3. Animeu familiars o amistats a participar a la caminada.
4. Si voleu menjar alguna cosa abans de sortir, són una bona opció la fruita dolça o seca, el pa i les torrades.
5. Sobretot a l'estiu, camineu per l'ombra. Porteu barret o gorra per protegir-vos del sol. Poseu-vos protecció solar amb un filtre, almenys de 30, mitja hora abans de l'inici de la caminada.
6. Disposareu d'aigua per hidratar-se i podreu emplenar la cantimplora o ampolla abans de sortir i en arribar.
7. Aneu a un ritme agradable que us permeti parlar. Reserveu forces i aigua per a l'últim tram de la caminada.
8. Seguiu les normes de seguretat viària i respecteu l'entorn i el medi natural.
9. Si teniu algun problema de salut i no camineu sovint, consulteu el vostre professional sanitari.

Si teniu problemes cardíacs, respiratoris, diabetis o qualsevol altra malaltia significativa, encara que no us impedeixi participar-hi, feu-ho saber als coordinadors de la caminada abans de la sortida.

Acumuleu 30 minuts d'activitat física diària i 60 minuts, si sou un infant o un adolescent!

Per acumular minuts, passegeu més, aneu en bicicleta, aparqueu el cotxe lluny de la feina, pugueu i baixeu per les escales, no estigueu assegut/uda més de 30 min seguits, balleu, jugueu, **feu esport!**