



## #kmperlaceliaquia

La XV Biciclitada del Besòs se suma enguany als actes del maig celiac que organitza l'Associació Celiacs de Catalunya, amb motiu del seu 40è aniversari.

L'empresa catalana Proceli, líder en la fabricació de productes sense gluten, apadrinarà els quilòmetres totals recorreguts pels participants. Cada quilòmetre equivaldrà a 0,10 euros de donació, que seran destinats a la investigació en patologies relacionades amb la ingesta de gluten a través de la Beca Celiacs Catalunya. L'objectiu és que entre tots i totes arribem als 20.000 quilòmetres. Suma't.

### Què és la celiàquia?

La celiàquia és un trastorn sistèmic, de base autoimmune i de caràcter permanent que es presenta en individus genèticament predisposats, induït per la ingesta de gluten i que provoca una atròfia de les vellositats de l'intestí prim, afectant la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

### La celiàquia en xifres:

- A Catalunya hi ha uns 75.000 celiacs i uns 450.000 sensibles al gluten.
- 80% dels celiacs no diagnosticats.
- 7 milions de celiacs a Europa.
- Els productes sense gluten encareixen la cistella de la compra 1.500 euros l'any.
- Només hi ha un 3% d'establiments de restauració aptes per a celiacs.

## ESPORTS I NATURA

La **XV Biciclitada del Besòs** comptarà a l'arribada, al Parc Fluvial del Besòs, amb diferents propostes esportives i de natura per a tota la família. Inflables, tallers de *zumba*, actuacions musicals de hip hop... I enguany, sumem una nova proposta: taller i exposició de caixes-niu, a càrrec del Grup Ornitològic de Tenes (GOT). Per gaudir de la festa, l'organització habilitarà un aparcament gratuït per a les bicicletes.

Els participants rebran a l'arribada una bossa amb obsequis i avituallament.

Aquesta biciclitada popular, que organitza el Consorci Besòs Tordera, apropa la ciutadania als seus entorns fluvials i dona a conèixer indrets naturals i noves rutes i vies per a la pràctica esportiva i l'oci.

Organitzen:



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs



Associació Celiacs de Catalunya



Federació Catalana de Ciclisme

Col·laboren:

Ajuntament de Granollers



Ajuntament de Martorelles



Ajuntament de Manresa i Reboc



Ajuntament de MONTMELÓ



Ajuntament de Montornès del Vallès



Ajuntament de Paret del Vallès



Ajuntament de Sant Fost de Campsentelles



Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet



Diputació Barcelona



Patrocinen:



DIUMENGE  
7 DE MAIG



#km  
per la  
celiàquia

Informació i inscripcions gratuïtes a:  
[www.besos-tordera.cat](http://www.besos-tordera.cat)

XV BICICLETADA DEL BESÒS



**9.30 h**  
Sortida Congost  
Granollers  
Parc Firal  
24 Km. fins a arribada  
X 4604350 Y 439756

**9.30 h**  
Sortida Mogent  
Montornès del Vallès  
Av. de la Llibertat cantonada  
Av. d'Ernest Lluch  
19,6 Km. fins a arribada  
X 4599623 Y 438678

**9.30 h**  
Sortida Tenes  
Parets del Vallès  
Pavelló Municipal  
Joaquim Rodríguez  
22,5 Km. fins a arribada  
X 4602354 Y 436217

**10.30 h**  
Punt d'incorporació  
Montcada i Reixac  
Accés Parking 2000  
9,5 Km. fins a arribada  
X 432804 Y 4593585

**Arribada**  
**Sant Adrià de Besòs**  
Parc del litoral  
X 435967 Y 4586038

**10.30 h**  
Punt d'incorporació Santa  
Coloma de Gramenet  
Parc fluvial - Can Zam Nord  
6 Km. fins a arribada  
Km 6 X 432773 Y 4589940

## RECOMANACIONS

- És obligatori l'ús del casc (en cas de no portar-lo, no es podrà participar).
- Es recomana l'ús de guants.
- Es recomana l'ús d'una bicicleta BTT.
- Cal adequar el ritme de la pedalada al d'un passeig. Recordeu que no és una competició esportiva.
- Cal revisar la bicicleta i vetllar pel seu bon estat mecànic.
- Seguiu en tot moment les recomanacions de l'organització.
- L'organització disposarà d'un servei d'ambulàncies i d'un servei de reparacions d'emergència durant el recorregut.
- També es disposarà d'una assegurança amb cobertura per als participants.
- S'aconsella que els menors de 6 anys s'incorporin a la bicicletada en el punt de Santa Coloma de Gramenet.
- **Velocitat màxima en el Parc Fluvial: 20 km/h.**
- En cas d'alerta hidrològica per inundació, la prova se suspendrà. Si ja s'hagués iniciat, se seguirà el protocol establert, coordinat pels responsables dels organismes pertinents.



**A partir de les 10.30 h, festa de l'esport i la natura al Parc Fluvial del Besòs (Sant Adrià de Besòs). Inflables, actuacions musicals i tallers de zumba i caixes-niu.**

Hi haurà 15 minuts de marge per validar la inscripció després de l'hora d'obertura en cada punt de trobada. Després que el vehicle de tancament de la cursa passi pels punts de trobada a l'hora fixada, l'organització no es responsabilitzarà de cap incidència que pugui haver-hi. Els participants podran iniciar la cursa des de les sortides o bé incorporar-s'hi a Montcada i Reixac o Santa Coloma de Gramenet. Avituallament per a tots els participants. La tornada és lliure i l'organització mantindrà el punt d'avituallament del recorregut fins a les 14 h. L'organització no es farà responsable de cap incidència un cop s'hagi conclòs l'acte.

## Horari d'activitats (aproximat)

**9.30 h SORTIDES**

**Congost - Mogent - Tenes**  
Tancament del control a les 9.45 h.

**10.30 h INCORPORACIONS**

**Montcada i Reixac - Santa Coloma de Gramenet**  
Tancament del control a les 10.45 h.

**13 h TANCAMENT de control d'arribada a SANT ADRIÀ DE BESÒS**

Informació i inscripcions  
gratuïtes a:

[www.besos-tordera.cat](http://www.besos-tordera.cat)

