

palmadona

III MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA

25
de març
2018
a les 11 h
a la Plaça
de Cort



III MARXA NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2018 Per la igualtat de la dona a l'esport i a la vida quotidiana

1. MARXA PER LA IGUALTAT- NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

L'IME de l'Ajuntament de Palma organitza el pròxim diumenge 25 de març la III Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma, dins el programa general de PALMADONA. Es tracta d'una marxa de caràcter popular, per a la qual no és necessari dur bastons, ja que es tracta de fer una passejada per a fomentar el dret de la dona cap a l'esport, per la igualtat de gènere. És una vertadera caminada i no una competició de caràcter esportiu. El recorregut proposat es presenta amb tres nivells de distància perquè cadascú s'hi posi la seva fita, i caminant faci esport saludable, alhora que camini cap a la Igualtat entre dones i homes. Els qui vulguin podran utilitzar els bastons per a practicar la modalitat de marxa nòrdica (nordic walking), encara que l'ús d'aquest material no hi és obligatori. És una modalitat esportiva que, a nivell de les Illes Balears, està integrada en la Federació Balear de Muntanyisme i que es caracteritza per ser una activitat accessible per a tothom, molt saludable i amb un component de foment de les relacions socials i la integració de gran importància, i sense requeriments de grans instal·lacions esportives per a practicar-la.

És una activitat oberta a tot tipus de ciutadans i ciutadanes, de totes les edats i les condicions físiques. És especialment adequada per a famílies i grups d'amics, i per tant compleix un dels objectius que es plantegen des de l'IME de l'Ajuntament de Palma. El treball aeròbic propi de la marxa es complementa amb una activitat integral, ja que s'hi treballa de forma global també la part superior del cos (tronc i braços).

2. DISTÀNCIA I PUNTS D'AVITUALLAMENT

Es respectaran els mateixos que en altres ocasions:

1. Plaça de Cort – platja del Molinar (3,5 km)
2. Plaça de Cort – Sant Joan de Déu/el Carnatge (7 km)
3. Plaça de Cort – Platja de Palma/Palma Aquarium (11 km)

Els participants poden recórrer la distància fins als punts anteriorment exposats, amb els recorreguts que considerin més convenients segons les seves capacitats o els seus interessos. A cadascun dels tres nivells hi haurà un arc d'arribada, amb un punt

palma na

III MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA

25
de març
2018
a les 11 h
a la Plaça
de Cort



d'avituellament i d'atenció al participant, amb voluntariat esportiu de l'IME de l'Ajuntament de Palma. A cadascun dels punts assenyalats, els participants que així ho decideixin poden utilitzar de forma gratuïta l'autobús de l'EMT, de la línia Palma a Platja de Palma i retorn, presentant el seu dorsal de participant a la Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma.

3. INSCRIPCIONS I RECOLLIDA DE DORSALS

Les inscripcions són totalment gratuïtes. S'hi poden inscriure totes les persones, sense límit d'edat, i independentment de les seves condicions físiques, ja que el caràcter de la Marxa és popular. Els infants menors de 10 anys hauran d'anar acompanyats per persones adultes. Els dorsals es podran recollir als envelats instal·lats a aquest efecte per part de l'IME a la plaça de Cort el mateix dia de l'esdeveniment. Els participants han de tenir en compte les distàncies que es proposen per a cada tram de la Marxa i triar la que s'ajusti més a les seves condicions físiques.

3.1. Inscripcions per Internet a <https://sportmaniacs.com/es>

Les inscripcions poden fer-se de les següents formes:

Per internet: data límit, dia 24 de març a les 14 h

Per a recollir el dorsal hauran d'entregar còpia del correu d'inscripció: el mateix dia de l'esdeveniment, 25 de març, de 8.30 a 10.30 h, a la plaça de Cort (envelats de "recollida de dorsals").

ES RECORDA QUE EL RECORREGUT ES POT FER TAMBE SENSE BASTONS

3.2. Inscripcions i recollida de dorsals a la plaça de Cort

El dia 25 de març de 8.30 a 10.30 h.

Aquesta opció d'inscripció sols serà possible en cas de dorsals disponibles. A la plaça de Cort hi haurà uns envelats d'inscripció controlats pel personal de l'organització i per voluntaris esportius de Palma, en què els participants podran emplenar el full d'inscripció i rebran els dorsals.

palmadona

III MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA

25
de març
2018
a les 11 h
a la Plaça
de Cort



4. PARTICIPACIÓ DE MENORS

Els menors d'edat hauran de comptar amb l'autorització paterna/materna/tutors i aquesta s'haurà de lliurar, en tots els casos en el moment de la recollida de dorsals. Que trobareu tant en la web d'inscripcions com el dia de la marxa a Cort.

5. DRETS D'IMATGE

Llevat de manifestació expressa en sentit contrari, els organitzadors de la cursa podran difondre imatges de qualsevol participant durant la seva realització i als mitjans de comunicació habituals.

6. LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES

En virtut de la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, se us informa que les dades personals que proporcioneu a la inscripció es podran cedir a l'IME per a gestionar la vostra participació a la III Marxa per la Igualtat Palmadona. Així mateix, l'IME podrà utilitzar les vostres dades per a enviar-vos informació municipal per mitjans electrònics, incloent-hi l'SMS, al vostre mòbil o per mitjans no electrònics.

7. SORTIDA

La sortida es farà des de la plaça de Cort, a les 11 h. Abans hi haurà animació, música i missatges informatius sobre el programa general de PALMADONA i sobre la igualtat de gènere i l'esport. Així mateix, es faran recomanacions sobre la Marxa, el seu recorregut i els aspectes que s'han de tenir en compte en la pràctica esportiva; es donarà informació útil sobre les característiques de l'itinerari i els avituallaments. A les 10.15 h es durà a terme un acte institucional i un escalfament previ.

palmadona

III MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA

25
de març
2018
a les 11 h
a la Plaça
de Cort



8. ARRIBADA. PALMA AQUARIUM – PLATJA DE PALMA

Els participants poden arribar a qualsevol dels tres punts abans esmentats: fins a la platja del Molinar (3,5 km), Cala Gamba/el Carnatge (7 km) i Platja de Palma/Palma Aquarium (11 km).

Els qui arribin als punts intermedis podran fer ús gratuït del transport públic (EMT) presentant el seu dorsal de participant a la Marxa. En arribar al final del recorregut total (Platja de Palma/Palma Aquarium) hi haurà música, exercicis de recuperació muscular,... Així mateix, es donarà informació sobre les activitats que integren el programa Palmadona, que organitza l'IME de l'Ajuntament de Palma. Per a qualsevol qüestió sobre aquest programa consultau www.imepalma.es

Es preveu que els actes acabin a les 14 h.

9. TRANSPORT GRATUÏT - EMT

Com ja s'ha dit, l'EMT posarà a disposició dels qui presentin el dorsal el transport gratuït de la línia Palma - Platja de Palma (línies 15 i 25), en ambdós sentits, fins a les 19 h. Des de qualsevol dels punts del recorregut es podrà agafar l'autobús públic i desplaçar-se fins al punt d'interès.

10. INFORMACIÓ GENERAL

Aquesta Marxa per la Igualtat – Nordic Walking Ciutat de Palma no és una carrera competitiva, sinó una passejada que té com a objectiu el foment de la pràctica de l'esport especialment per a les dones, l'adhesió al Manifest per la igualtat, la conscienciació social, i participar i gaudir d'una jornada activa i saludable en companyia d'altres persones, família i amics.

- En arribar a Cort dirigiu-vos als envelats de l'organització si heu de recollir dorsals o bastons, o per a inscripcions de darrera hora.

palmadona

III MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA

25
de març
2018
a les 11 h
a la Plaça
de Cort



- Aprofitau els punts d'avituallament per a agafar líquids i fruita i mantenir les forces per a continuar fins a la pròxima fita d'arribada.
- NO CAMINEU PEL CARRIL BICI, senyalitzat durant tot el recorregut. Pensau que aquest espai és per a ús exclusiu de les bicis i que pot provocar accidents caminar-hi o travessar-lo.
- Duis calçat i roba còmoda i adequada a la climatologia del dia.
- Adaptau la distància a recórrer a les capacitats, les possibilitats o els interessos. Ja sabeu que podeu arribar a la meta final utilitzant el transport públic gratuïtament.

La Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma està inclosa en el programa general PALMADONA que organitza l'IME de l'Ajuntament de Palma per a promoure el dret a la pràctica esportiva, especialment per a les dones, i per a treballar per una igualtat de gènere real a la nostra societat.

Per a més informació sobre el programa general PALMADONA, que organitza l'IME de l'Ajuntament de Palma, podeu consultar www.imepalma.es

