

I MARXA PER LA IGUALTAT -
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

13
DE MARÇ
2016
A LES 11 H
A LA PLAÇA
DE CORT

palma **do**na

I MARXA PER LA IGUALTAT
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA
PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA



BUS GRATUÏT A TOT EL RECORREGUT **PRESENTANT EL DORSAL**

UNA HORA GRATUÏTA AL PÀRQUING MUNICIPAL DEL PARC DE LA MAR PRESENTANT EL DORSAL

SORTIDG DE PREMIS AMB EL DORSAL DE PARTICIPANT AL

INSCRIPCIONS GRATUÏTES A: WWW.ELITECHIP.NET

Ajuntament de Palma

IME

Obra Social "la Caixa"

www.imepalma.es



I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

PRESENTACIÓ

Amb motiu de la realització del programa **PALMADONA** l'IME de l'Ajuntament de Palma ha organitzat una sèrie d'activitats i esdeveniments que tenen com a objectiu posar en valor l'esport per a la dona així com tots els seus drets en general, i el de poder fer un esport com a eina fonamental per a la justícia social i la millora de la qualitat de vida. Podeu consultar el programa general **PALMADONA** a www.imepalma.es.

Dins el programa general **PALMADONA** l'IME de l'Ajuntament de Palma proposa la realització de la **I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA**, modalitat esportiva accessible i saludable, en la qual es duran a terme una sèrie d'actes i activitats amb les quals es vol fomentar la pràctica de l'activitat física com la marxa, el nordic walking, i treballar per a la sensibilització **per la igualtat de la dona en l'esport i en la vida quotidiana**.

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

L'IME de l'Ajuntament de Palma organitza el pròxim **diumenge 13 de març la Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma**, dins el programa general de **PALMADONA**.

Es tracta d'una **marxa de caràcter popular**, a la qual no es necessita dur bastons ja que del que es tracta és 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 es posi la seva fita i caminant faci esport saludable, i al mateix temps 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 és obligatori**.

És aquesta 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 la seva pràctica.

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

És una activitat practicada no només per persones majors, com inicialment es pot entendre, sinó per tot tipus de ciutadans, de totes les edats i 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.

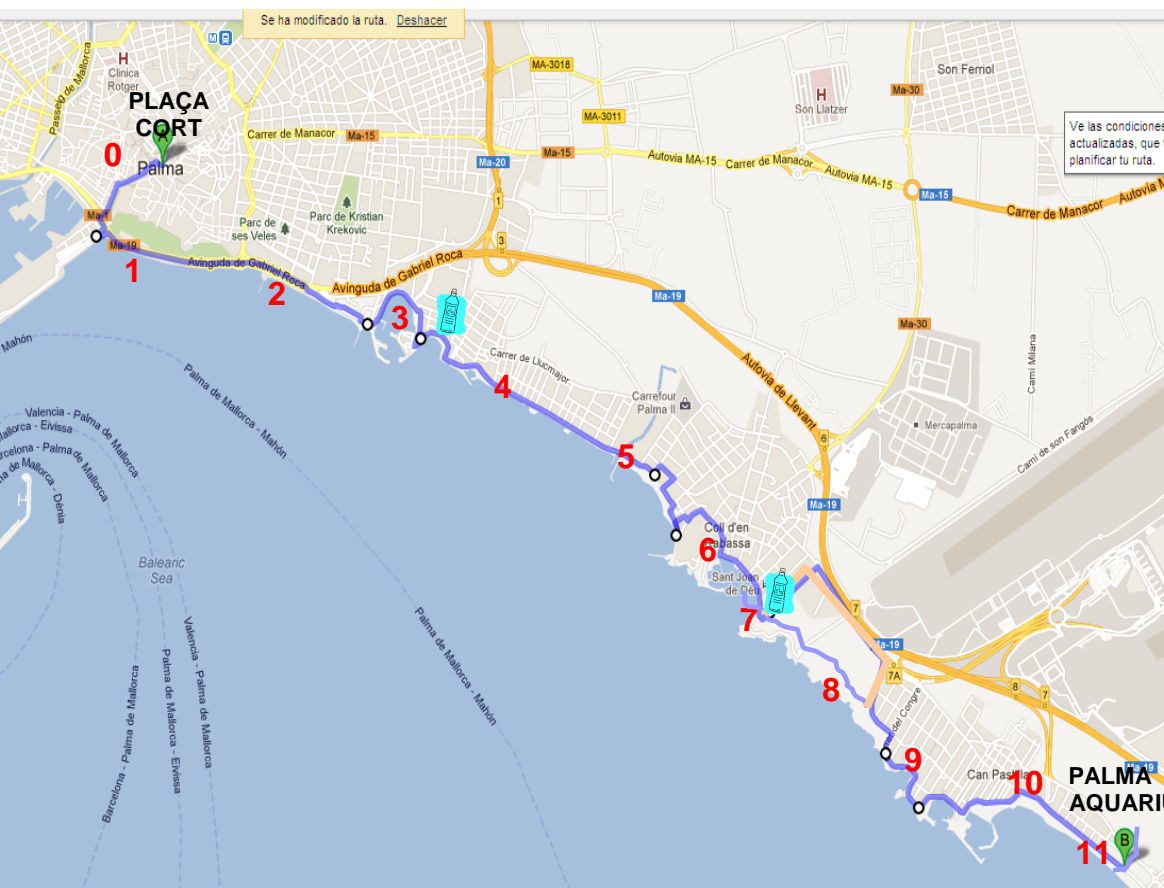
El treball aeròbic propi de la marxa es complementa amb una activitat integral ja que es treballa de forma global també la part superior del cos (tronc i braços).

2. Mapa del recorregut

RUTÒMETRE

	Parcial	Acumulat	km
Cort	0,000		0
C. Conquistador	0,360	0,4	
Parc de la Mar	0,160	0,5	
Semàfor	0,480	1,0	1
Platja de Can Pere Antoni	1,000	2,0	2
Molins del Portitxol	0,300	2,3	
El Portitxol	0,700	3,0	3
Platja del Molinar (avituallament)	0,340	3,3	
El Molinar	0,660	4,0	4
Final del Molinar	1,000	5,0	5
Ciutat Jardí	0,260	5,3	
El Penyon	0,600	5,9	
Cala Gamba	0,140	6,0	6
Sant Joan de Déu - El Carnatge (avituallament)	1,000	7,0	7
El Carnatge	1,000	8,0	8
Cala Estància	1,000	9,0	9
Club Sant Antoni de la Platja	0,160	9,2	
Platja de Palma	0,840	10,0	10
Palma Aquarium	0,100	11,0	11

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016



SORTIDA:	plaça de Cort
Avituallaments:	- platja del Molinar - Cala Gamba/Sant Joan de Déu
ARRIBADA:	Palma Aquarium

3. Distància i punts d'avituellament

S'han establert 3 nivells de distància:

- 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)

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

Els participants poden recórrer la distància fins als punts anteriorment exposats, amb els recorreguts que considerin més convenients segons les seves capacitats o interessos.

A cadascun dels tres nivells hi haurà un arc d'arribada, amb un punt d'avituallament i d'atenció al participant amb voluntariat esportiu de l'IME de l'Ajuntament de Palma.

A cada un 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.

4. Inscripcions i recollida de dorsals

Les inscripcions són totalment gratuïtes. Poden inscriure's totes les persones que vulguin, 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 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.

4.1. Inscripcions per Internet a www.elitechip.net/marxaperlaigualtatpalma

Les inscripcions poden fer-se de les següents formes:

Per internet: data límit dia 11 de març a les 14 h

Per a recollir el dorsal hauran d'entregar còpia del correu de inscripció:

El mateix dia de l'esdeveniment: 13 de març de 9 a 11 h a la plaça de Cort (envelats de "recollida de dorsals")

Bastons:

L'organització posarà bastons a disposició dels primers inscrits que hi desitgin realitzar l'activitat i que **seran cedits** per l'organització, per el Consell de Mallorca i les associacions de nordic walking

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

col·laboradores en l'organització, d'aquesta Marxa per la igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma.

Els bastons cedits es podran recollir el mateix dia 13 de març, de 9 a 10.30 h, a la plaça de Cort, fins que s'acabin les existències.

Aquests bastons s'hauran de tornar en arribar al Palma Aquarium, on l'IME habilitarà un punt de recollida.

ES RECORDA QUE EL RECORREGUT ES POT FER TAMBE SENSE BASTONS

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

El dia 13 de març de 9 a 11 h

Aquesta opció d'inscripció sols serà possible en cas de dorsals disponibles, però els interessats podran participar a la Marxa encara que no tinguin dorsal.

A la plaça de Cort hi haurà uns envelats d'inscripció controlats pel personal de l'organització i voluntaris esportius de Palma, on els participants podran emplenar el full d'inscripció i rebran els dorsals.

El mateix dia 13 es podrà fer una "iniciació exprés al NW", que duran a terme les associacions d'NW que hi col·laboren.

6. Sortida

La sortida es farà des de la **plaça de Cort**, a les **11 hores**.

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 aspectes que s'han de tenir en compte en la pràctica esportiva, i es donarà informació útil sobre les característiques de l'itinerari i els avituallaments.

A les 10.30 hores es farà un reconeixement a totes les entitats col·laboradores i es llegirà el **Manifest per la igualtat i la participació de la dona a l'esport**.

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

7. Arribada. Palma Aquàrium-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 a la Platja de Palma/Palma Aquàrium (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 Aquàrium) hi haurà música, atraccions infantils, exercicis de recuperació muscular i un **sorteig de premis per els participants**, que hi prendran part amb el número del seu dorsal.

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.

8. 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, en ambdós sentits, fins les 19 h. Des de qualsevol dels punts del recorregut es podrà agafar l'autobús públic i desplaçar-se fins al punt d'interès.

9. Aparcament municipal del parc de la Mar - SMAP

L'SMAP col·labora amb l'organització i tothom que participi a la Marxa podrà gaudir d'una hora gratuïta a l'aparcament del parc de la Mar presentant el dorsal, fins les 19 h.

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

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

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.
- **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 esta 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, així com 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

11. Altres activitats del programa (totes les activitats són gratuïtes)

Activitats: INICIACIÓ AL NORDIC WALKING PER A DEBUTANTS

Sessió teòrica bàsica, seguida de la corresponent pràctica. **Activitat oberta a tothom** que hi vulgui participar. **Cessió gratuïta de bastons d'NW** per a fer les pràctiques. Inscripcions gratuïtes al mateix lloc de la iniciació.

Data: 11 de març de 2016

Horari: de 10.30 a 12 hores

Lloc: parc de la Riera

A càrrec de l'Associació Nordic Walking Palma

Data: 11 de març de 2016

Horari: de 17 a 18.30 hores

I MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016

Lloc: Palau Municipal d'Esports Son Moix
A càrrec de l'Associació Nordic Walking Ciutat

Data: 12 de març de 2016
Horari: de 10.30 a 12 hores

Lloc: Castell de Bellver. Punt de trobada: pàrquing al costat de l'entrada
A càrrec de l'Associació Nordic Walking Palma

PALMA PER LA IGUALTAT DE GÈNERE

Manifiesto por la igualdad y la participación de la mujer en el deporte

Manifest per la igualtat de gènere

INSTITUT MUNICIPAL DE L'ESPORT

Camí de la Vileta, 40.

T. 971 739941. Fax: 971 736631

Adreça electrònica: serveisesportius@palma.es

INFORMACIÓ SOBRE LES ACTIVITATS DEL PROGRAMA PALMADONA, organitzat per l'IME de l'Ajuntament de Palma: www.imepalma.es