

L'Institut Municipal de l'Esport de l'Ajuntament de Palma organitza el pròxim **diumenge 24 de novembre de 2024** la **VI Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma**. Es tracta d'una marxa o passejada de caràcter popular per a fomentar la igualtat de gènere, amb una activitat esportiva saludable com és la **marxa nòrdica**, encara que **s'hi pot participar també caminant sense bastons**. No hi està permesa la participació amb patins, bicicletes i altres vehicles de rodes. El recorregut proposat es presenta amb tres nivells de distància, perquè cadascú s'hi posi la seva fita i tota la ciutadania hi pugui participar.

INSCRIPCIONS

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 14 anys hauran d'anar acompanyats de persones adultes**.

Les inscripcions es poden formalitzar de dues formes:

- **Per Internet a www.elitechip.net**
del 28 d'octubre al 22 de novembre a les 23.59 hores
o
- **Presencialment a pl. de Santa Eulàlia (només en cas que quedin places disponibles)**
el 24 de novembre de 9 a 10.30 h

RECOLLIDA DE DORSALS I OBSEQUI (fins a exhaurir-ne existències)

Tots/tes els/les participants hauran de recollir el seu dorsal presencialment el **24 de novembre a la pl. de Santa Eulàlia, de 9 a 10.30 h**.

- **Participants inscrits amb antelació per Internet a www.elitechip.net**
Podran recollir el seu dorsal i l'obsequi directament als envelats de recollida de dorsals i obsequis, presentant el correu electrònic de confirmació d'inscripció.
- **Participants inscrits presencialment a la pl. de Santa Eulàlia (només en cas de places disponibles)**
Hauran de formalitzar en primer lloc la seva inscripció als envelats d'inscripció de darrera hora i després recollir el seu dorsal i l'obsequi (només en cas de disponibilitat).

SORTIDA

La sortida es farà des de la pl. de Cort, a les 11 h.

Abans de la sortida, es donaran recomanacions sobre la Marxa, el seu recorregut i els aspectes que s'han de tenir en compte en la pràctica esportiva; s'oferirà informació útil sobre les característiques de l'itinerari i els avituallaments.

Abans de la sortida haurà **sessió d'escalfament, de les 10.30 a les 10.50 hores, gràcies a la col·laboració de les Associacions Nordic Walking Palma i Nordic Walking Ciutat**.

RECORREGUT, DISTÀNCIA I PUNTS D'AVITUALLAMENT

El recorregut total consta d'10,5 km, encara que els/les participants poden recórrer la distància que considerin més convenient segons les seves capacitats o els seus interessos.

Plaça de Cort - c. del Conquistador - Parc de la Mar – semàfor Av. Adolfo Suárez - platja de Can Pere Antoni - molins del Portitxol – Portitxol - platja del Molinar (1r avituallament) - el Molinar – Ciutat Jardí – “El Peñon” - Cala Gamba - Sant Joan de Déu - Carnatge (2n avituallament) - Cala Estància - Club Sant Antoni de la Platja – c/ dels Palangres - av. de Bartomeu Riuort cantó Camí de l'Alegria (Platja de Palma, entre el balneari 13 i la Creu Roja).

Hi ha tres distàncies possibles. Tothom ha de sortir des de pl. de Cort i, segons les seves capacitats físiques, ha de triar l'arribada al punt 1, situat a la platja del Molinar, o l'arribada al punt 2, situat a Sant Joan de Déu, o fins al punt 3 i final, situat a Platja de Palma.

Des de qualsevol punt del recorregut els/les participants poden fer ús gratuït dels busos de l'EMT (vegeu-ne més endavant les condicions):

- | | |
|--|----------------|
| 1. Pl. de Cort – platja del Molinar: | 3,5 km |
| 2. Pl. de Cort – Sant Joan de Déu/el Carnatge: | 7,0 km |
| 3. Pl. de Cort – Platja de Palma (balneari 13): | 10,5 km |

A cadascun dels tres nivells hi haurà un **punt d'avituellament amb aigua dispensada des de garrifes on** els participants **podran omplir el bidó obsequi amb el dorsal o el que hagin portat a sobre.**

També disposarem de **fruita** per als participants, tant als dos avituallaments com a l'arribada, **gràcies a la col·laboració de Mercapalma.**

ARRIBADA

L'arribada oficial estarà situada **a la Platja de Palma, av. Bartomeu Riuort, canto amb Camí de l'Alegria, prop del balneari 13 i de la Creu Roja de Platja de Palma.**

En arribar hi haurà un avituallament d'aigua i fruita, així com una **activitat dirigida d'estiraments, a partir de les 12.30 hores, gràcies a la col·laboració de les Associacions Nordic Walking Palma i Nordic Walking Ciutat**

Es preveu que els actes acabin a les 14 h.

TRANSPORT GRATUÏT – Col·laboració de l'EMT

Gràcies a la col·laboració de l'EMT, els/les participants poden utilitzar de forma gratuïta els autobusos de les **línies 3-7-20-25 y 35,** des de les 9 fins a les 18 h, i des de Palma a qualsevol dels avituallaments i fins a l'arribada, tant d'anada com de tornada.

Per a obtenir aquesta gratuïtat els/les **participants han de mostrar el justificant d'inscripció o el dorsal al conductor.**

PARTICIPACIÓ DE MENORS DE 18 ANYS

Els/les menors de 18 anys hauran de comptar amb **l'autorització de participació del/de la pare/mare/tutor/tutora** i, per tant, seran **aquests/aquestes, amb el DNI i els noms i llinatges, els que confirmin l'autorització del/de la menor per a participar i continuar amb la inscripció.**

És molt important que es faciliti un número de telèfon mòbil de contacte, que es relacionarà amb el dorsal del menor (per a possibles emergències).

DRETS D'IMATGE

Els/les participants podran autoritzar o no els organitzadors per a l'ús de les imatges obtingudes en el desenvolupament de l'esdeveniment per a promocionar aquest acte als mitjans de l'IME i als de comunicació.

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, en realitzar la inscripció, declarau que heu estat informat/ada dels termes continguts en les Bases de participació d'aquest esdeveniment i 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.

SERVEIS SANITARIS I ASSEGUANCES

- Tots els/les participants tenen una assegurança col·lectiva per als accidents que es puguin produir durant la prova. A més, l'Institut Municipal de l'Esport compta amb una pòlissa de responsabilitat civil.
- Hi haurà serveis sanitaris especialment contractats per a aquesta activitat.
- Els/les participants es consideren aptes per a prendre part de l'esdeveniment i es fan responsables dels danys morals, físics i materials que hi puguin patir.

ALTRES ASPECTES IMPORTANTS

- Aproveiteu els punts d'avituallament per a agafar líquids i fruita i mantenir les forces per a continuar fins al pròxim avituallament o 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.
- Adapteu 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.

MAPA DEL RECORREGUT



RUTÒMETRE

	Parcial	Acumulat	km
Cort	0,000		0
Palau reial i C. Conquistador	0,400	0,4 km	
Parc de la Mar	0,100	0,5 km	
Semàfor	0,200	0,7 km	1
Platja de Can Pere Antoni	1,300	2,0 km	2
Molins del Portitxol	0,300	2,3 km	
El Portitxol	0,700	3,0 km	3
1R AVITUALLAMENT: Platja del Molinar	0,500	3,5 km	
El Molinar	0,500	4,0 km	4
Final del Molinar	1,000	5,0 km	5
Ciutat Jardí	0,300	5,3 km	
"El Peñón"	0,600	5,9 km	6
Cala Gamba	0,300	6,2 km	
2N AVITALLAMENT : Sant Joan de Déu - El Carnatge	0,600	6,8 km	7
El Carnatge	1,000	7,8 km	8
Cala Estància	1,000	8,8 km	
Club Sant Antoni de la Platja	0,200	9,0 km	9
Platja de Palma	0,500	9,5 km	
ARRIBADA: Bartomeu Riuort cantó Camí de l'Alegria	1,000	10,5 km	10,5