

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma na

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



SORTIDA Plaça de Cort **ARRIBADA** Palma Aquarium

BUS GRATUÏT A TOT EL RECORREGUT PRESENTANT EL DORSAL 

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

INSCRIPCIONS GRATUÏTES
A: WWW.ELITECHIP.NET

SORTEIG DE PREMIS AMB EL DORSAL DE PARTICIPANT AL 

Ajuntament  de Palma


IME
ensenya Capri i mou-te!



DOSSIER DE PREMSA

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**ona**

II MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

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



II MARXA PER LA IGUALTAT NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2017

1. Marxa per la Igualtat. Presentació.....	pàg. 4
2. Distància i punts d'avituallament	pàg. 5
3. Inscripció i recollida de dorsals	pàg. 7
4. Sortida	pàg. 7
5. Arribada. Palma Aquàrium- Platja de Palma	pàg. 8
6. Transport gratuït- EMT	pàg. 9
7. Informació general	pàg. 9
8. Patrocinadors i col·laboradors	pàg.10
10. Plànols	pàg.11

II MARXA NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2017

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**Don**a
II MARXA PER LA IGUALTAT
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA
PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA



Per la igualtat de la dona a l'esport i a la vida quotidiana

Torna, en la seva segona edició, com un dels esdeveniments principals del programa PALMADONA de Dona i Esport, que organitza l'Institut Municipal de l'Esport de l'Ajuntament de Palma, la Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma, amb la intenció de palesar la necessitat de treballar entre tots per la igualtat de la dona a l'esport i a la vida quotidiana.

La caminada més llarga i saludable, 11 km reivindicatius seguint la mar...

Dins el programa general PALMADONA, l'IME de l'Ajuntament de Palma proposa la II 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 els 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 a l'esport i la vida quotidiana.

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

L'IME de l'Ajuntament de Palma organitza el pròxim diumenge 26 de març la II 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

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma **do**na

II MARXA PER LA IGUALTAT NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

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



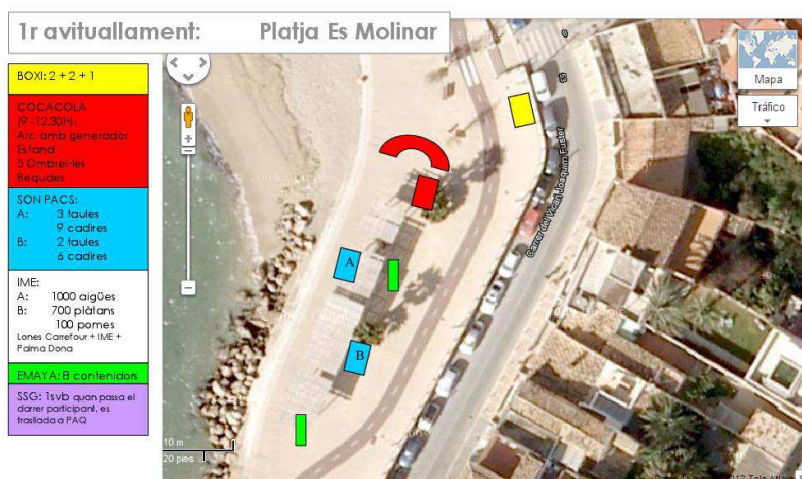
Palma. El treball aeròbic propi de la marxa es complementa amb una activitat integral, ja que s'hi treballa de forma global també la part superior del cos (tronc i braços).

2. DISTÀNCIA I PUNTS D'AVITUALLAMENT

Es respectaran els mateixos nivells que el 2016:

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 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.



Imatge1

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**ona**

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



26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

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

2n avituallament: Sant Joan de Deu – El Carnatge

BOX: 1 + 1 + 1
COCACOLA: 10 h - 13:30 h 5 Ombrel·les Begudes
SON PACS: A: 2 taules 5 cadires B: 2 taules 5 cadires
IME: A: 1000 aigües B: 700 plàtans 100 pomes Lanes Carrefour + IME + Palma Dona
EMAYA: B contenidors
SSG: 1sva (la mateixa de Cort) quan passi el darrer participant, es trasllada a PAQ

Imágenes ©2012 Dea

Imatge 2

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

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

Arribada: Palma Aquarium

BOX: 3 + 3 + 1
COCACOLA: Estand, 5 Ombrel·les, Begudes
SON PACS: Escenari B74 + Pressa llum 100 tanques 15 taules + 30 cadires
IME: 3 envells (2 aigua + 1 equip so) Colocar taules i cadires Colocar tanques amb lones Truss + lona Palma Dona Equip de so i llum: TRUSS 10 h a 14 h Lanes IME (Palma dona) i colaboradors 1000 aigües, 300 plàtans i 100 pomes (més sobrant avituallaments) Set de sortida regals
Realt:
SSG: 1sva + 1svb + 1 moto
ESPORTS B5: Arc IME Consell Mallorca: inflable (presses de llum de PAQ)
EMAYA: B contenidors

Imatge 3

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**do**na

II MARXA PER LA IGUALTAT NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

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



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 www.elitechip.net

Les inscripcions poden fer-se de les següents formes:

Per internet: data límit, dia 24 de març a les 11 h

Per a recollir el dorsal hauran d'entregar còpia del correu d'inscripció: el mateix dia de l'esdeveniment, 26 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 vulguin realitzar l'activitat, els quals seran cedits per l'organització, pel Consell de Mallorca i les associacions de nordic walking 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 26 de març, de 9 a 10.30 h, a la plaça de Cort, fins que se n'acabin les existències. Aquests bastons s'hauran de tornar en arribar al Palma Aquarium, on l'IME n'habilitarà un punt de recollida.

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 26 de març de 9 a 11 h.

Aquesta opció d'inscripció sols serà possible en cas de dorsals disponibles, però les persones que hi estiguin interessades 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 per voluntaris esportius de Palma, en què els participants podran emplenar el full d'inscripció i rebran els dorsals.

4. 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. II

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palmadona

II MARXA PER LA IGUALTAT NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

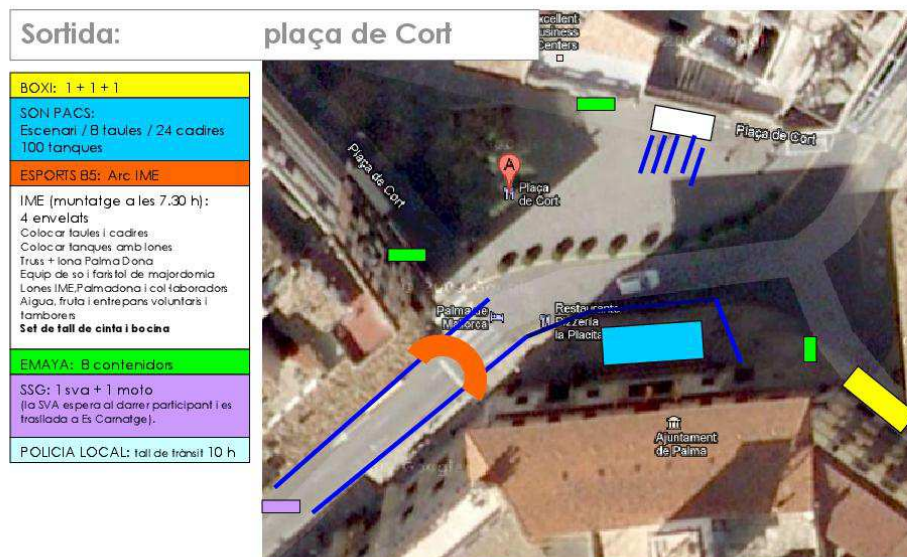
PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA



MARXA PER LA IGUALTAT - NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA 2016. A les 10.15 h es durà a terme un acte institucional i un escalfament previ.

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

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



Imatge 4

5. 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, atraccions infantils, exercicis de recuperació muscular i un sorteig de premis per als 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.

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma d'ona

II MARXA PER LA IGUALTAT NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA



26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma d'ona
II MARXA PER LA IGUALTAT
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA
"EL VALOR DE A DONA I L'COMUNITAT LOCALS"

Canvi recorregut arribada participants



Imatge 5

6. 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 a les 18 h. Des de qualsevol dels punts del recorregut es podrà agafar l'autobús públic i desplaçar-se fins al punt d'interès.

7. 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.

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**do**na

II MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

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



- 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



8. Patrocinadors i col·laboradors

L'IME agraeix el suport als principals patrocinadors de l'esdeveniment: Coca-Cola, Air Europa, Tramediterrànea, Carrefour, Autovidal- Alfa Romeo, Malla i Boxi, així com a tots els col·laboradors que fan possible aquesta marxa: Obra Social La Caixa, Roc Hotels, Palma Aquarium, Podoactiva, Consell de Mallorca, Xino's, EMT, SMAP, Comitè de Marxa Nòrdica, Federació Balear de Muntanyisme i Escalada, Reial Club Naútic de Palma i Voluntariat Esportiu de Palma.

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**ona**

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



Imatg

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

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

1r avituallament: Platja Es Molinar

BOXI: 2 + 2 + 1
COCACOLA: (8-12.30h) Arc d'amb gènere rasant Entorn 5 Ombrel·les Bevudes
SON PACS: A: 3 taules 9 cadifres B: 2 taules 6 cadifres
IME: A: 1000 aigües B: 700 plàtans 100 pomes Lones Carrefour + IME + Palma Dona
EMAYA: B contenidors
SSG: Isvb quan passa el carrer participant, és, trostada a PAQ

Imatg

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

palma**do**na

II MARXA PER LA IGUALTAT

NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

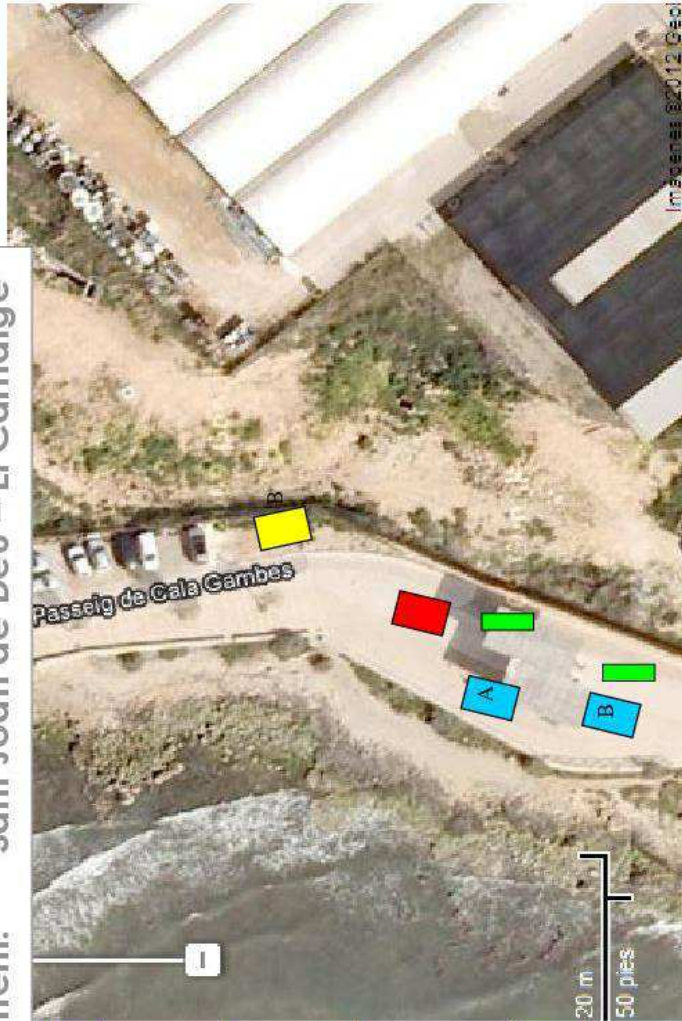
PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA



palma**do**na
II MARXA PER LA IGUALTAT
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA
PER LA IGUALTAT DE LA DONA EN L'ESPORT I EN LA VIDA QUOTIDIANA

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

2n avituallament: Sant Joan de Deu – El Carnatge



BOXI: 1 + 1 + 1	COCACOLA: (10 h – 13:30 h) 5 Ombrelli-tes Reguladors	SON FAC'S: A: 2 taules 5 cadires B: 2 taules 5 cadires	IME: A: 1000 aigües B: 700 plàtans 100 pomes Lones Carrefour + IME + Palma Dona	EMAYAI: B començadors	SSG: Isva lla mateixa de Cortí quan passa el darrer participant, es trasllada a FAQ
------------------------	--	---	---	---------------------------------	---

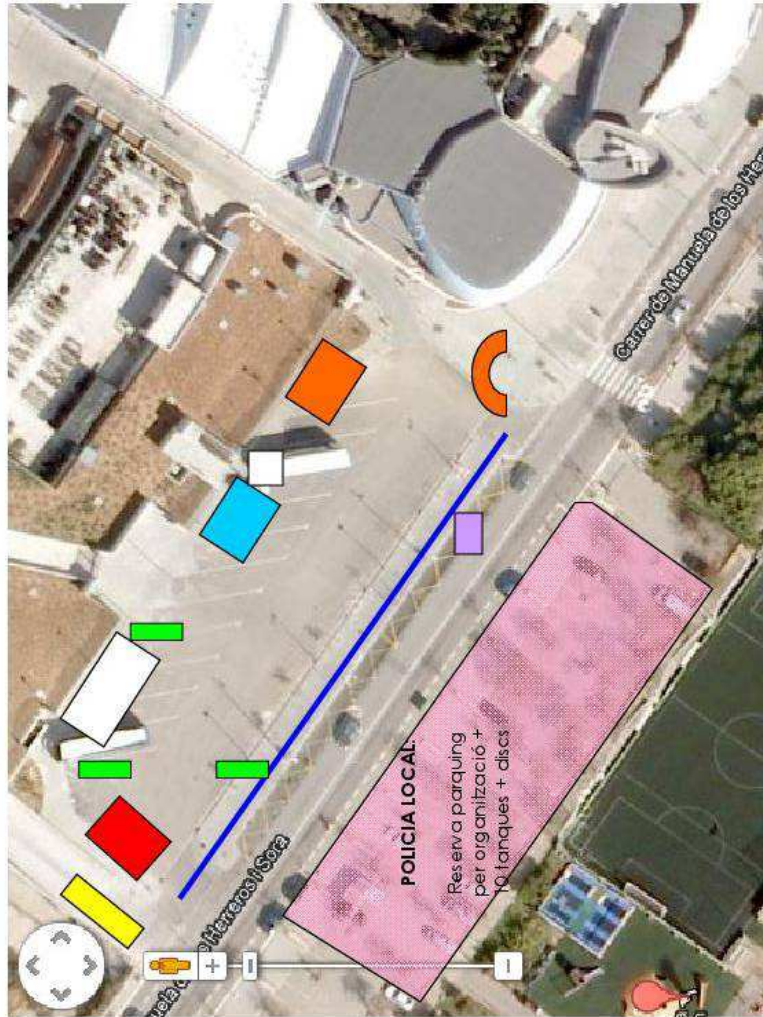
26
de març
2017

palma **do** na
II MARXA PER LA IGUALTAT



26 de març 2017 a les 11 h - 3 de març a les 19 h
palma **do** na
II MARXA PER LA IGUALTAT
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA
"EL RESULTAT DE LA DONA EN LES PORTES DE LA VIDA D'ACTUARIA"

Arribada: Palma Aquarium



BOXI: 3 + 3 + 1
COCACOLA: Estands 5 Ombrelleres, Begudes
SON PACS: Escenari B74 + Pressa llum 100 tanques 15 taules + 30 cadires
IME: 3 envellats (2 aigua+1 equip so) Colocar taules i cadires Colocar tanques amb llum Truss + lona Palma Dona Equip de so i tècnic TRUJ 10 h a 14 h Lloms IME, Palmadona i col·laboradors 1000 aigües, 300 platans i 100 pomeres (més sobranis avituallaments) Regals
SSG: 1 s'vat+1svb+1 moto
ESPORTS BB: Arc IME Cens el Mallorca: inflable (presses de llum de PAQ)
EMAYA: 8 contenidors

Imatge 4

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort

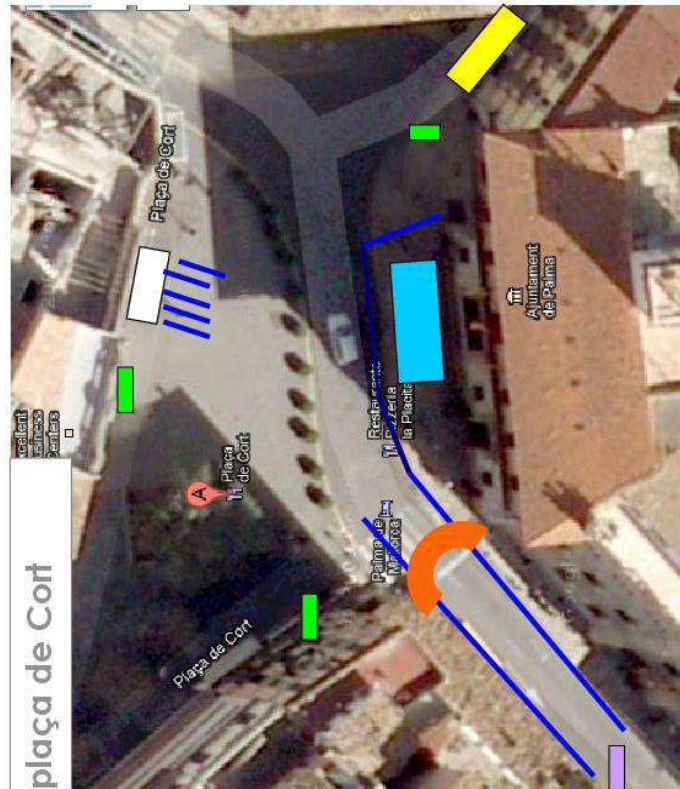
palma**ona**

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



palma**ona**
II MARXA PER LA IGUALTAT
NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA
Per més informació de l'edició de l'any veu: www.palmaona.com

26
de març
2017
a les 11 h
a la Plaça
de Cort



Sortida: plaça de Cort

BOX: 1 + 1 + 1
SON PACS: Escenari / 8 taules / 24 cadires 100 tanques
ESPORTS B5: Arc, IME
IME (muntatge a les 7.30 h): 4 envellats Colocar taules i cadires Colocar taules amb lones Fruït: 1 lona Palma Dona Equip de so i fons de major domini Lones IME, Palmaona i col·laboradors Aigua, fruita i entrepans voluntaris i tamboreus Set de tall de cinta i bocha
EMAYA: B, esportistes
SSG: 1 sva + 1 moto (la SVA espera al darrere participant i es trasllada a Es Carnatge).
POLICIA LOCAL: tall de trànsit 10 h

