

L'Institut Municipal de l'Esport de l'Ajuntament de Palma torna a organitzar un cap de setmana dedicat a la dona, però **obert a tothom**, per a participar-hi **gratuïtament**, amb un dissabte d'activitats esportives i una zona d'expositors, i un diumenge de curses infantils i per a adults al **parc de la Riera**.

**Fins al 7 de març a [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net)**

## INSCRIPCIONS EN LÍNIA:

Per a participar en les **Curses Infantils** o en la **Cursa Popular Palmadona** és imprescindible inscriure-s'hi amb antelació. Les inscripcions són gratuïtes i es poden fer en línia **fins a exhaurir les inscripcions i com a màxim fins al 7 de març a les 21 h**, a <http://www.elitechip.net>. Les curses són no competitives, no hi ha cronometratge.

A les **Curses Infantils** hi ha 4 modalitats amb diferents distàncies de recorregut segons l'edat, **des de 4 anys fins a 12 anys**. Els participants s'han d'inscriure segons la seva edat. Els infants que participin en les Curses Infantils Palmadona no es poden inscriure a la Cursa Popular Palmadona.

A la **Cursa Popular Palmadona** no hi ha límit d'edat. Es pot participar en 2 possibles distàncies, **una volta al recorregut de 2,8 km o 2 voltes al recorregut, amb un total de 4,6 km**. La inscripció és la mateixa per a les dues distàncies, podeu decidir el mateix dia de la cursa si voleu córrer una volta o dues. Es reservarà un espai a la sortida per als participants amb diversitat funcional. S'ha d'indicar en el procés d'inscripció per a coordinar l'espai a reservar.

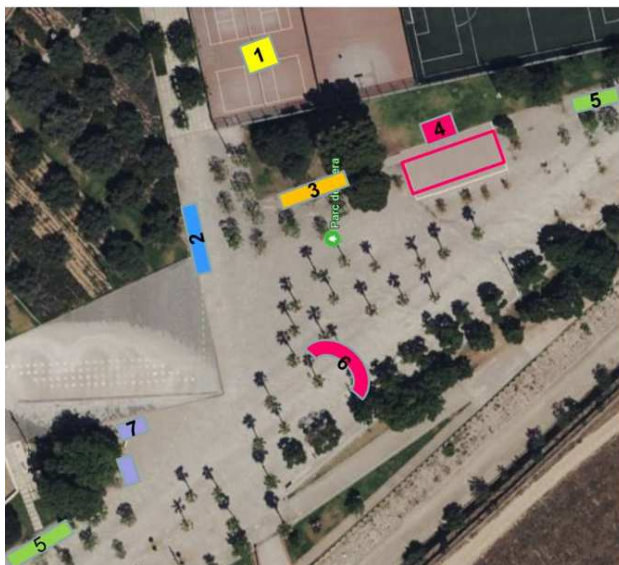
**NO HI HAURÀ INSCRIPCIONS D'ÚLTIMA HORA IN SITU EL DIA 9 DE MARÇ.**

**Dissabte 8 de març d'11 a 19 h al parc de la Riera**

## RECOLLIDA DE DORSALS I CAMISETES I ACTIVITATS ESPORTIVES:

Tots els inscrits en línia a les curses han de recollir el seu **dorsal i camiseta** el **DISSABTE 8 DE MARÇ als envelats d'organització situats al parc de la Riera**. Han de presentar el justificant d'inscripció rebut per correu electrònic.

**Per motius de seguretat i assegurança d'accidents, NO HI HAURÀ INSCRIPCIONS D'ÚLTIMA HORA IN SITU i NO S'ENTREGARAN DORSALS NI CAMISETES EL DIUMENGE 9 DE MARÇ.**



Dissabte 8 de  
març de 2025

- 1** Barridades: activitats esportives infantils
- 2** Lliurament de dorsals i camisetes
- 3** Expositors i col·laboradors
- 4** Escenari activitats dirigides
- 5** Zona de pràctica activitats dirigides
- 6** Banyes químics
- 7** Arc de sortida i arribada per diumenge
- 8** Foodtrucks i zona de descans

A més, durant el dissabte els participants i acompanyats trobaran les següents activitats:

**FIRA D'EXPOSITORS:** diferents entitats i empreses vinculades a l'esport, la salut i el benestar oferiran en diferents envelats els seus serveis i productes enfocats especialment a la dona.

**ACTIVITATS ESPORTIVES:** tots els ciutadans poden participar en les activitats esportives dirigides, completament gratuïtes i ofertes per entitats esportives col·laboradores. També hi haurà activitats per als més petits. La programació definitiva estarà a la vostra disposició pròximament al web <https://ime.palma.es>

## Diumenge 9 de març al parc de la Riera: CURSES INFANTILS

## De 9.45 a 10.35 h: Crida dels participants a la CÀMERA DE SORTIDA

15 minuts abans de cada cursa, es cridarà els participants a la càmera de sortida per tal de fer l'escalfament amb Susana Sans, educadora físicoesportiva, entrenadora i creadora de continguts.

Hora sortida cursa	Dorsal	Edat	Màxim participants	Distància	Hora entrada precàmera per a l'escalfament
10.00 h	CURSES VERDES	D'11 A 12 ANYS	125	1.200 m (2 voltes al circuit)	09.45 h
10.10 h	CURSES GROGUES	DE 8 A 10 ANYS	300	600 m (1 volta al circuit)	09.55 h
10.30 h	CURSES BLAVES	DE 6 A 7 ANYS	300	600 m (1 volta al circuit)	10.15 h
10.50 h	CURSES VERMELLES	DE 4 A 5 ANYS ***	275	400 m (1 volta al circuit)	10.35 h

A la cursa de les 10.50 h, els infants poden córrer acompanyats per un adult (pare, mare, tutor o tutora). Tots els menors de 18 anys necessiten l'autorització de participació del pare/mare/tutor/tutora i han d'introduir el DNI i el nom i llinatges de l'adult, que confirmi la seva autorització.



## De 10.00 h a 10.50 h: Sortides des de l'ARC DE SORTIDA

A les 10 h s'iniciarà la primera cursa infantil i s'aniran realitzant successivament, iniciant-se per ordre d'edat de major a menor. Els horaris són aproximats i poden sofrir variacions segons la rapidesa dels nostres participants.

## De 10.05 h a 11.15 h: Arribada dels participants a la CÀMERA D'ARRIBADA

A l'arribada cada participant rebrà una **medalla** i podrà ser recollit pels seus acompanyants.



Diumenge 9 de març de 2025  
CURSES  
INFANTILS

- 1 Barridades: activitats esportives infantils
- 2 Avituallament aigua i fruita
- 3 CÀMERA D'ENTRADA i presortida
- 4 CÀMERA D'ARRIBADA
- 5 Banys químics
- 6 Arc de sortida i arribada per diumenge
- 7 Foodtrucks i zona de descans

## De 10.00 a 14.00 h: Avituallament final i activitats esportives infantils

A més a l'AVITUALLAMENT FINAL cada participant rebrà una peça de fruita de MercaPalma i disposarem d'una estació d'aigua potable.

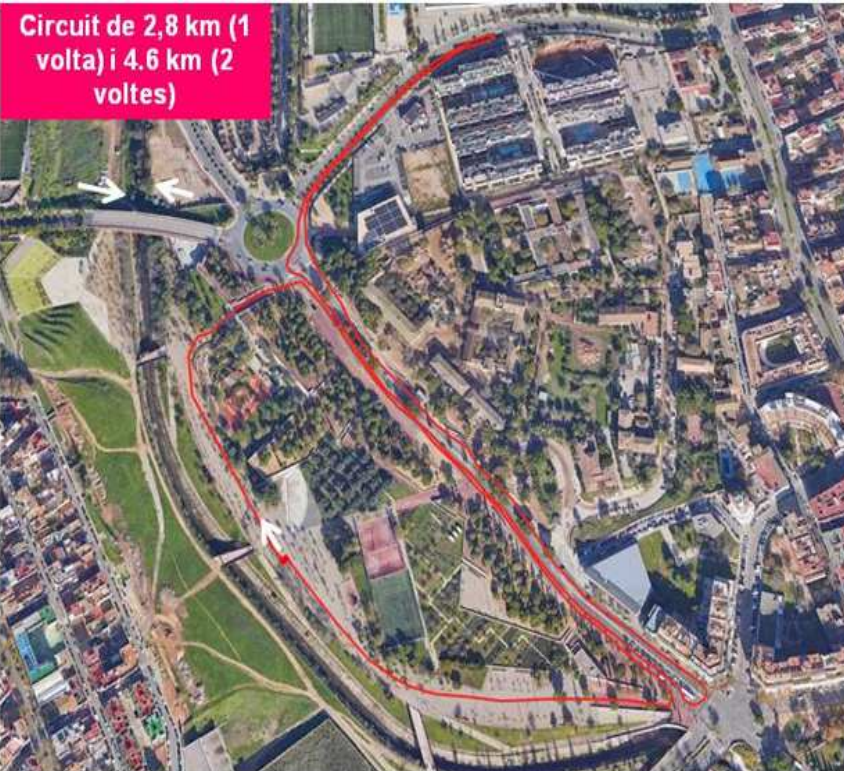
Portau les pròpies botelles reutilitzables per a reomplir-les. AJUDA'NS A REDUIR ELS PLÀSTICS!

I per a finalitzar la jornada i gaudir fins a les 14 h hi haurà activitats esportives complementàries com les BARRIDIADES, per a fer de la cursa un gran dia de festa.

## Diumenge 9 de març al parc de la Riera: CURSA PALMADONA

## D'11.30 a 11.50 h: Escalfament per als participants

**Susana Sans**, educadora fisicoesportiva, entrenadora i creadora de continguts, dirigirà l'escalfament per a tots els participants de la Cursa Popular Palmadona **des de l'escenari situat devora l'arc de sortida**.

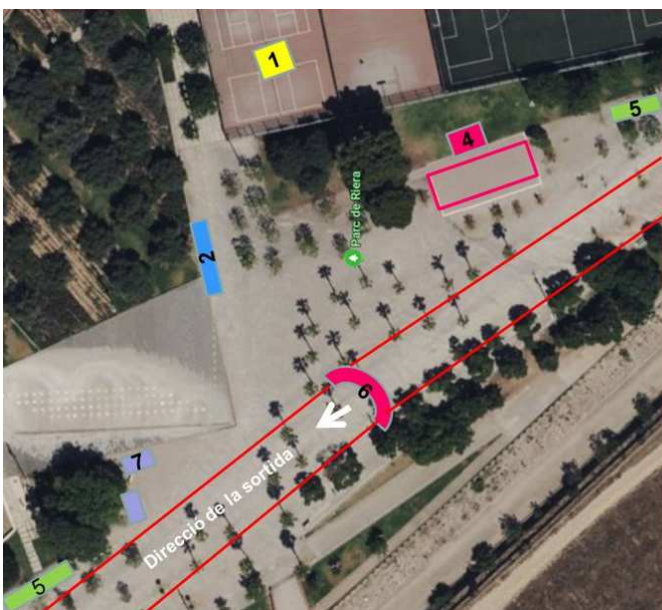


## 12.00 h: Sortida de la CURSA POPULAR PALMADONA

El recorregut és un circuit amb sortida i arribada al parc de la Riera. **Hi ha la possibilitat de córrer una volta (2,8 km) o dues voltes (4,6 km).** Sortint del parc es girarà a la dreta pel camí de Jesús fins a arribar al carrer d'Andreu Torrens. En aquest punt es fa un gir de 180 graus a l'esquerra per tornar pel camí de Jesús i agafar l'av. de l'Uruguai. En arribar a l'entrada de la urbanització de Can Domenge, un altre gir de 180 graus per tornar cap al camí de Jesús i agafar l'entrada al parc de la Riera més pròxima al carrer d'Andreu Torrens. En aquest punt, els que vulguin fer dues voltes, giraran cap al camí de Jesús i tornaran a fer el mateix recorregut.

De 12.10 a 13.30 h:  
Arribades a meta

A l'arribada tothom rebrà una **medalla**.



Diumenge 9 de març de 2025  
CURSA  
POPULAR  
PALMADONA

- 1** Barridades: activitats esportives infantils
- 2** Avituallament aigua i fruita
- 4** Escenari i àrea per a l'escalfament i els estiraments
- 5** Banys químics
- 6** Arc de sortida i arribada
- 7** Foodtrucks i zona de descans

De 12.10 a 13.30 h:  
Avituallament final i estiraments

A més, a l'**AVITUALLAMENT FINAL** cada participant rebrà **una peça de fruita de MercaPalma** i disposarem d'una **estació d'aigua potable**.

**Portau les pròpies botelles reutilitzables per a reomplir-les. AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS!**

I per a finalitzar la jornada, de les **12:30 fins a les 13:30 h** tindrem **sessions d'estiraments a l'escenari a càrrec de Susana Sans!**

## Informació general

### SERVEIS SANITARIS I ASSEGURANÇA

- La cursa serà controlada pel personal responsable de l'organització de l'esdeveniment, que estarà degudament identificat.
- Tots els 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 al lloc de l'activitat.
- Els corredors es consideren aptes per a prendre part en la cursa i es fan responsables dels danys morals, físics i materials que hi puguin patir. Els menors hauran de comptar amb l'autorització del pare, la mare o el tutor i ens hauran de facilitar un número de telèfon mòbil, que relacionarem amb el dorsal per si hi ha alguna urgència.

### DRETS D'IMATGE I LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES

- El/la participant pot autoritzar o no als organitzadors l'ús de les imatges obtingudes en el desenvolupament de l'esdeveniment en qualsevol tipus de format i/o mitjà de difusió (paper, web, comunicacions, vídeo, etc.) en realitzar la seva inscripció al web.
- En realitzar la inscripció, declarau que heu estat informat/ada dels termes continguts en les Bases i consentiu expressament que les vostres dades personals siguin tractades per a les finalitats citades.
- 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 amb la inscripció es poden cedir a l'IME per a gestionar la vostra participació en la Cursa Popular 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.

### JOC NET I ALTRES ASPECTES IMPORTANTS

- Els esportistes inscrits a les carreres es comprometen a complir els principis bàsics de joc net en l'esport, de respecte i de convivència amb la resta de participants. És a dir:
  - Col·locar-se a la sortida d'acord amb els temps prevists.
  - Atendre les indicacions del personal de l'organització.
  - No adreçar en cap indret del recorregut.
  - No agafar més avituallaments i obsequis dels que li corresponen.
  - No facilitar el dorsal propi a una altra persona.
  - Per raons de seguretat no s'hi permet la participació amb animals de companyia, llevat de cans guia.