



**CAMPUS  
ESPORT**  
Esport a la UIB



**Universitat**  
de les Illes Balears

Vicerektorat  
de Campus  
i Universitat Saludable

# 3a CURSA

*Universitat de les Illes Balears*  
**CAMPUSESPORT**



## Presentació

**3a CURSA**  
Universitat de les Illes Balears  
**CAMPUSESPORT**

### **Coneixes CampusEsport?**

Les instal·lacions esportives de CampusEsport es varen posar en marxa l'any 1999 amb motiu de la Universiada. La Universitat de les Illes Balears te la intenció de promoure la pràctica esportiva i els hàbits saludables entre la comunitat universitària i la societat de les Illes Balears.

Ubicat al campus de la UIB, CampusEsport ofereix unes instal·lacions de qualitat per a la pràctica de multitud d'esports, així com un ampli programa de cursos i activitats dirigides. Disposam d'una sala de fitnes, un pavelló equipat per a la pràctica de bàdminton, bàsquet, handbol, futbol sala i voleibol, un camp de futbol de gespa artificial, una piscina coberta amb un innovador sistema de tractament d'aigua basat en electroporació, vuit pistes de pàdel, pista de tennis, dues sales d'activitats dirigides, una sala dedicada a entrenaments personals i un circuit de cros. Tenim també vestidors completament equipats, una cafeteria, servei de lloguer i venda de material esportiu i altres serveis complementaris.

Qualsevol persona pot fer-se'n soci! Obrim tot l'any de dilluns a diumenge amb un horari que facilita la conciliació amb la jornada laboral, l'estudi i la família. Els avantatges són nombrosos i diversos: accés lliure a la piscina coberta i a la sala de fitness (amb assessorament gratuït), el programa d'activitats dirigides "Posa't en Marxa", descomptes importants en cursos i lloguer dels espais esportius.

## Els nostres compromisos

### **Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible i la renúncia al plàstic**

La UIB, a través de l'OUSIS (Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible) ha optat per eliminar progressivament el plàstic. Per això, en aquesta tercera edició de la Cursa CampusEsport - UIB, prescindirem de les botelles tradicionals als avituallaments, substituint-les per tassons de cartó reciclables, o directament, els recipients reutilitzables que hagin de portar els propis participants.



Cursa3a CURSA  
Universitat de les Illes Balears  
CAMPUSESPORT

## 5 de novembre de 2023

### III Edició de la cursa CampusEsport - Universitat de les Illes Balears Continuam apostant per l'esport i la salut!

El nostre objectiu és fomentar l'esport a partir de qualsevol edat i promoure un estil de vida saludable a la comunitat universitària i, al mateix temps, acostar l'esport i la UIB a la resta de la societat.

També col·laboram amb causes solidàries com a part del nostre compromís social.

Després de l'èxit aconseguit en les dues primeres edicions d'aquesta cursa a benefici de Yes With Cancer, tornam a posar-nos en marxa en aquesta nova edició, i feim feina de valent per aconseguir la major assistència possible.

En la primera edició, de l'any 2019, amb l'ajuda d'entitats i voluntaris, iniciàrem aquest projecte i aconseguírem un èxit inesperat per a una cursa debutant. La segona edició del 2022 va superar les nostres expectatives i aconseguírem duplicar el número de persones que es varen animar a participar de l'esdeveniment.

Volem consolidar aquest esdeveniment com un referent per als aficionats a l'esport, famílies i totes les persones que volen gaudir d'una gran jornada lúdico-esportiva, i amb un rerefons solidari.

#### **Data i horaris:**

Diumenge 5 de novembre a partir de les 09:30 h.

#### **Infantils:**

**Cursa MiniLlumet** (0 a 5 anys) de 350 metres (acompanyats pels pares/mares): 09:30 h

**Cursa Llumet** (6 a 10 anys) de 850 metres: 09:35 h

**Cursa SuperLlumet** (11 a 15 anys) de 1250 metres: 09:40 h

#### **Escalfament i actuació:**

Classe dirigida i Batucada "Tambors per la Pau": 10:00 h

**"Marxa solidària" 2.000 m** (0 a 100 anys): 10:30 h

**Cursa 5.000 m:** 11:15 h

**Cursa 10.000 m:** 11:25 h

**Entrega premis i sorteig:** 12:30 h



[campusesport.com](http://campusesport.com)



### **Calaixos de Sortida:**

Per agilitar la sortida al màxim, s'estableixen cinc calaixos, segons el ritme objectiu dels corredors, independentment de la distància a recórrer:

Calaix 0 – Corredors amb discapacitat i atletes convidats

Calaix 1 – Corredors amb ritme inferior a 4,00 min/km

Calaix 2 – Corredors amb ritme entre 4,00 i 4,30 min/km

Calaix 3 – Corredors amb ritme entre 4,30 i 5,15 min/km

Calaix 4 – Corredors amb ritme superior a 5,15 m/km

### **Temps de tall:**

El temps màxim per completar la marxa solidària s'estableix en 45 minuts.

Per a la distància de 5 km serà un màxim de 45 minuts (ritme de 9 min/km), mentre que per a la modalitat de 10 km es fixa un temps màxim d'1 hora i 30 minuts (ritme de 9 min/km).

Temps absoluts mesurats des de l'inici de la prova (senyal de sortida).

### **Esportistes amb discapacitat:**

Inscripció gratuïta. Per a sol·licitar la teva inscripció, envia correu a: [competicions@campusesport.com](mailto:competicions@campusesport.com)

Guies: els guies que acompanyin qualsevol atleta amb discapacitat també correran de franc.

En cas de necessitar l'acompanyament de més d'una persona per qualsevol motiu, cal contactar amb l'organització a: [competicions@campusesport.com](mailto:competicions@campusesport.com)

Cadires de rodes: circuit adaptat, sense entrar al circuit de cros.



## Novetats per aquesta edició:

En aquesta edició, i després de moltes peticions, hem decidit afegir a les dues proves de 10.000 i 5.000 metres absolutes les curses infantils de 350, 850 i 1.250 metres, per a edats compreses entre 0 i 15 anys.

També oferim una marxa solidària per a tots els públics; una passejada de 2.000 metres on podrem gaudir en família de l'entorn natural del campus i col·laborar activament en la causa benèfica.

- Cursa CampusEsport absoluta masculina i femenina 10.000 m (>16 anys, màx. 90 min)
- Cursa CampusEsport absoluta masculina i femenina 5.000 m (>14 anys, màx. 50 min)
- "Marxa solidària" 2.000 m (0 a 100 anys, no competitiva, no hi ha cronometratge, màx 45 min)
- Cursa MiniLlumet (0 a 5 anys) de 350 metres (acompanyats per als pares)
- Cursa Llumet (6 a 10 anys) de 850 metres
- Cursa SuperLlumet (11 a 15 anys) de 1.250 metres
- Segments/Trams especials:
  1. Circuit cros
  2. Darrer quilòmetre abans de la meta (distància aproximada)

## Amb aquests trams o segments especials volem:

Promoure i fer visible el circuit de cros i la seva darrera ampliació, al mateix temps que oferim un cursa dins la cursa, ja que aquest tram és damunt terra, mentre que la resta del circuit és asfaltat.

Ampliam el ventall de premiats i oferim noves motivacions a més participants.

Seguim una línia on miram de diferenciar-nos i oferir novetats que cap cursa o poques curses ofereixen.

## Més novetats:

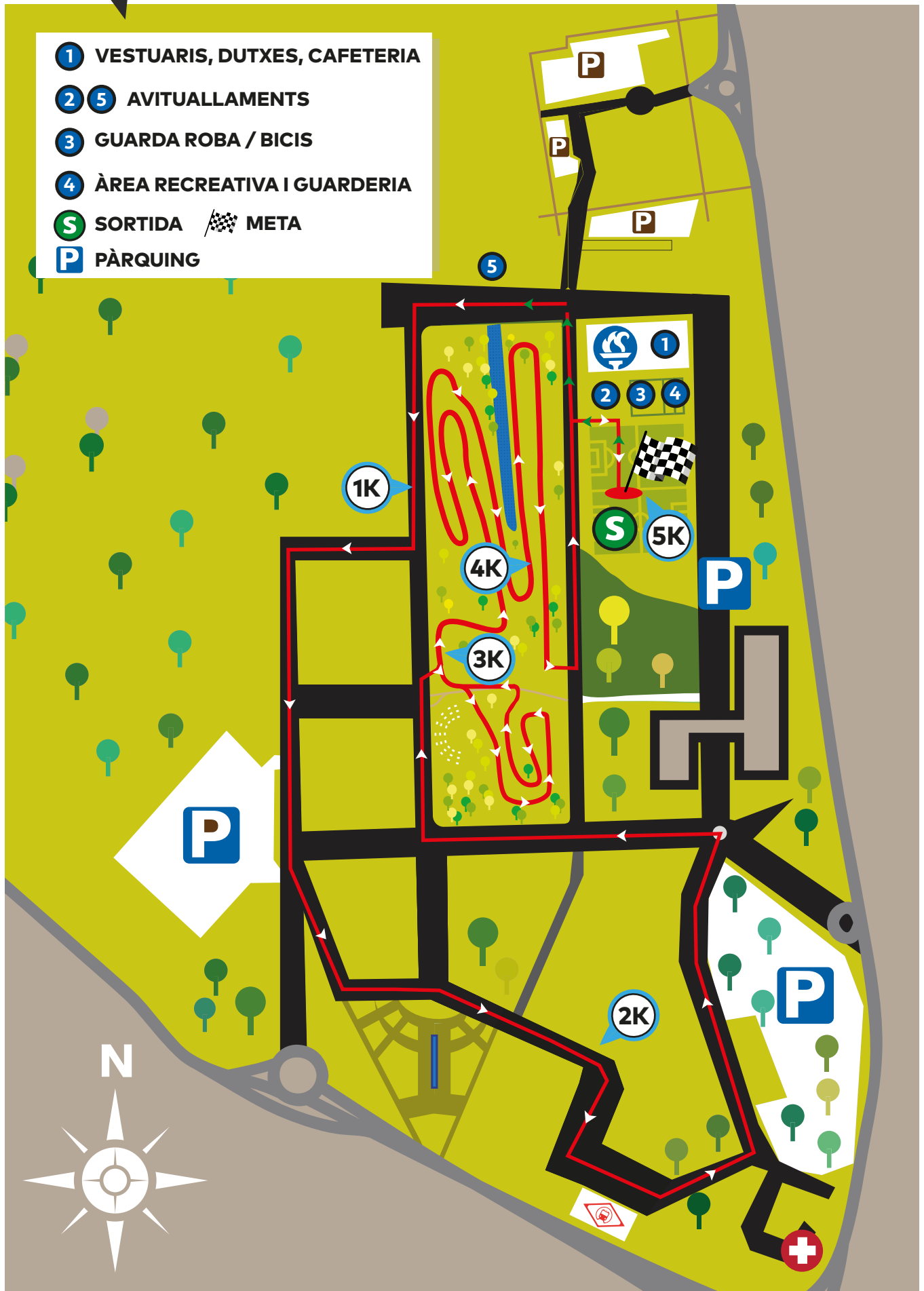
- Classe dirigida al camp de futbol (per fer un escalfament i animar l'ambient)
- Padrí de la cursa: Alejandro Sánchez Palomero (atleta paralímpic)
- Sorteig en acabar la cursa i lliurament de premis: tots els participants amb dorsal poden optar a premis (abonaments a CampusEsport, material, vals Tribe, menú/berenar a la cafeteria, lloguer de pistes, etc.)



# Circuit 5K/10K

3a CURSA  
Universitat de les Illes Balears  
CAMPUSESPORT

- 1 VESTUARIS, DUTXES, CAFETERIA
- 2 5 AVITUALLAMENTS
- 3 GUARDA ROBA / BICIS
- 4 ÀREA RECREATIVA I GUARDERIA
- S SORTIDA / META
- P PÀRQUING



# Marxa Solidària 2K

# 3a CURSA

Universitat de les Illes Balears  
CAMPUSESPORT

- 1 VESTUARIS I DUTXES
- 2 AVITUALLAMENT/BARRA
- 3 GUARDA ROBA
- 4 ÀREA RECREATIVA I GUARDERIA
- S SORTIDA ➤ ANADA ➤ TORNADA



1



**Curses infantils**  
**Circuit cross**

**3a CURSA**  
Universitat de les Illes Balears  
**CAMPUSESPORT**

- 1 VESTUARIS I DUTXES
- 2 AVITUALLAMENT
- 3 GUARDA ROBA / BICIS
- 4 ÀREA RECREATIVA I GUARDERIA
- S SORTIDA / META
- P PÀRQUING

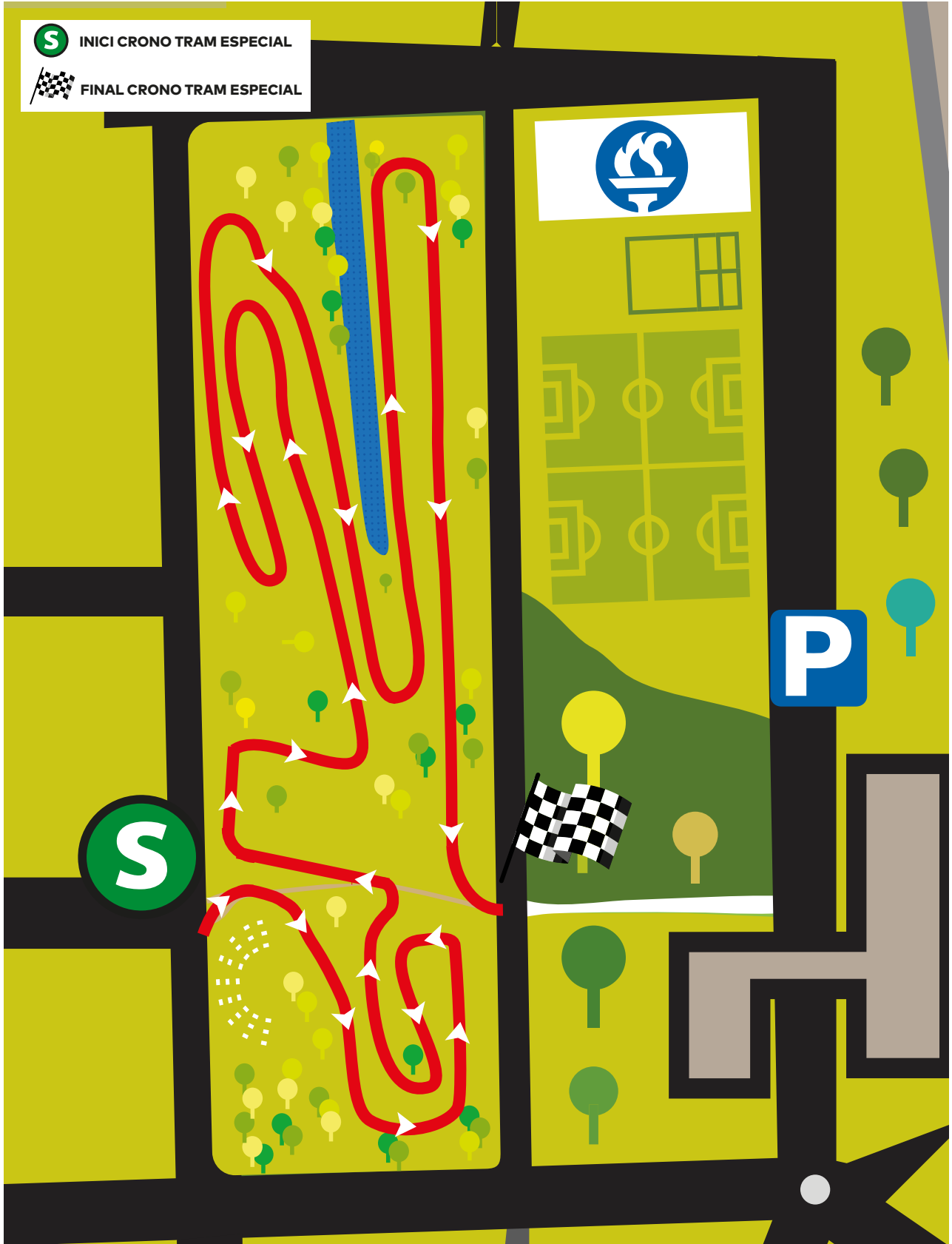
● Curses Infantils





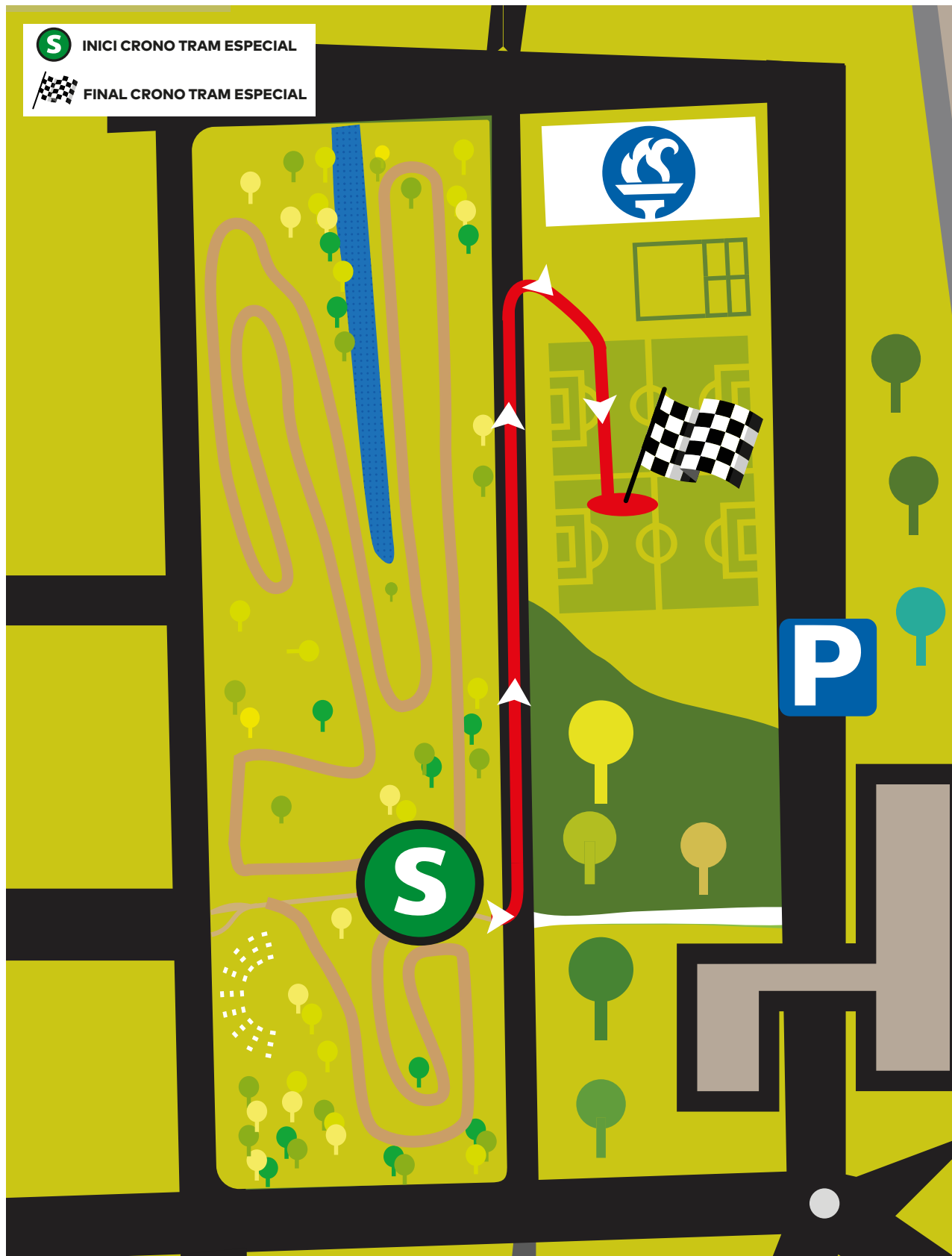
**Tram especial #1**  
**Circuit cros**

**3a CURSA**  
Universitat de les Illes Balears  
**CAMPUSESPO**



Tram especial #2  
Darrer quilòmetre

3a CURSA  
Universitat de les Illes Balears  
CAMPUSESPORT



**Padrí**

**3a CURSA**  
Universitat de les Illes Balears  
**CAMPUSESPORT**

## **Alejandro Sánchez Palomero ens brinda la seva col·laboració:**

Molt contents i agraïts de poder comptar amb n'Alejandro com a padrí de la cursa. Per a nosaltres és tot un honor que una persona i esportista de la seva categoria ens pugui ajudar.

N'Alejandro va néixer a Salamanca l'any 1986 i és resident a Palma des de l'any 2007, quan va obtenir una beca per entrenar al Centre de Tecnificació de les Illes Balears (CTEIB).

Des de molt petit va practicar diversos esports: futbol, judo, handbol, però sobretot natació, arribant a classificar-se en diversos campionats d'Espanya.

A causa d'un accident de moto, ocorregut l'any 2004, va perdre la mobilitat i la sensibilitat del braç dret. Tal com ell explica.

"Gracias al cariño y apoyo de mi familia y al de mis amigos, aprendimos a aceptar la nueva situación y comenzamos a construir una nueva vida: empecé de nuevo a escribir, esta vez siendo zurdo; continué con mis estudios; soy Licenciado en Publicidad y RR.PP, Máster en CC y Periodismo Deportivo y Máster en Coaching e Inteligencia Emocional; y volví de nuevo a practicar deporte".

Aquests són alguns dels seus resultats més destacables:

Triatló:  
3 vegades Subcampion del Món  
(2015, 2016 i 2018)

2 vegades Campió d'Europa (2015, 2016)  
JJ.OO.: Bronze, Tòquio 2020

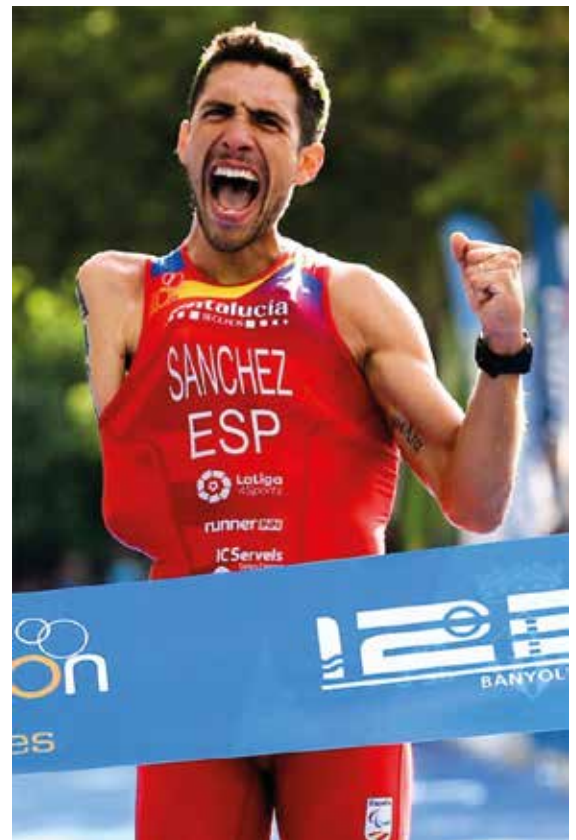
Natació:  
JJ.OO.: Bronze Pequín 2008 i participació a Londres 2012

Duatló:  
Campió d'Europa 2018  
Subcampion del Món 2016

Aquatló:  
Campió del Món 2014 Campió d'Europa 2018

**Visita el seu lloc web i xarxes socials per poder conèixer-lo una mica més:**

<https://www.alexsanchezpalomero.es>  
<https://www.instagram.com/alexspalomero>



[campusesport.com](https://campusesport.com)



## A més, continuam disposant de molts altres serveis, com són:

- Guardabici: tots els atletes inscrits disposaran de servei de guardabici segons número de dorsal (foment de l'ús de la bicicleta i el transport sostenible).
- Guarda-roba: tots els atletes inscrits disposaran de servei de guarda-roba segons número de dorsal.
- Guarderia i activitats per a infants: durant la prova les famílies poden disposar dels serveis de guarderia i activitats lúdiques que s'organitzaran a la pista de tennis de CampusEsport (fins a les 14:00 h)
- Avituallament: per a la distància de 10.000 metres hi haurà un avituallament líquid al quilòmetre 5, i per a totes dues distàncies també a l'arribada a meta, amb líquids i fruita.
- Dutxes: tots els participants en la cursa podran emprar les dutxes i vestidors de CampusEsport.
- Cafeteria CampusEsport

### Compromís

## Yes With Cancer es torna a sumar al nostre projecte:

En la nostra primera edició, i per descomptat en la present, decidim col·laborar amb l'associació Yes With Cancer amb tots els beneficis generats mitjançant l'organització de la cursa.

Aquesta associació fa anys que treballa en l'ús de l'esport i la vida sana i activa com a mètode de prevenció, tractament i rehabilitació de malalts de càncer.



Els seus serveis s'adrecen a ajudar i assessorar els seus membres a instaurar aquest tipus de mesures per afrontar qualsevol etapa d'aquesta malaltia, ja sigui mitjançant ajudes psicològiques, assessorament nutricional o assessorament esportiu, segons la fase en què es troba cada individu.

Cal destacar que a final de l'any 2021 la FUEIB i YWC signen un conveni de col·laboració per fomentar l'esport entre els pacients i els supervivents de càncer i que CampusEsport acull la primera unitat esportiva extrahospitalària d'aquesta associació.



## CampusEsport acolleix la primera unitat extrahospitalària de YWC:

L'acord entre l'ONG YWC i la FUEIB suposa la cessió de les instal·lacions esportives de la UIB per desenvolupar-hi la primera unitat esportiva extrahospitalària de Yes With Cancer, on es duran a terme activitats guiades i orientades per personal especialitzat en esport i càncer dos dies per setmana. A més, la FUEIB oferirà un preu especial per a tots els usuaris d'aquest nou servei que vulguin abonar-se a CampusEsport.

(<https://campusesport.com/ca/noticias/campusesport/72/campusesport-acollira-la-primera-unitat-esportiva-extrahospitalaria-de-yes-with-cancer>)

**Millora la teva qualitat de vida amb l'exercici físic!**  
**Posa't fort contra el càncer!**

Unitat d'Exercici Físic per al pacient oncològic

YesWithGancer CAMPUS ESPORT Esport a la UIB FÍSIC de la UIB





**CAMPUS  
ESPORT**  
Esport a la UIB

Cra. de Valldemossa km. 7.5 (campus universitari)  
07122 Palma, Illes Balears (Espanya)  
971 17 25 54 - 650 55 00 22  
[competicions@campusesport.com](mailto:competicions@campusesport.com)

