

CURSA ¹⁶ *NOVEMBRE* **SOLIDÀRIA** **DESCOBREIX EL TEU NOU PASSEIG MARÍTIM A PEU!**



CURSA 10 KM / CURSA 4 KM *LES INSCRIPCIONS VAN A FAVOR DE PROJECTE HOME*
CURSES INFANTILS (GRATUÏTES). CAMINADA POPULAR (GRATUÏTA)

DISSABTE 15 DE NOVEMBRE
(EXPOSITORS, ACTIVITATS, RECOLLIDA DE DORSALS I CAMISETES)

DIUMENGE 16 DE NOVEMBRE
DE 9h A 13h (INICI I FINAL A LA PLAÇA DE SANT DOMINGO DE LA CALÇADA)

LES TOTA LA INFORMACIÓ AQUÍ
PERSONES
GUANYEN



INSCRIPCIONS DES DEL 15 DE SETEMBRE FINS EL 14 DE NOVEMBRE ***WWW.ELITECHIP.NET***



NOU PASSEIG MARÍTIM
DE PALMA



Port de Palma

Autoritat Portuària de Balears

1. CURSA SOLIDÀRIA 2025

1.1 DISSABTE 15 DE NOVEMBRE

1.2 DIUMENGE 16 DE NOVEMBRE

2. PROVES I REGLAMENT

2.1 PROVA PER ADULTS

2.2 PROVES INFANTILS

2.3 CAMINADA POPULAR

2.4 AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS

2.5 SERVEIS SANITARIS I ASSEGURANÇA

2.6 DRETS D'IMATGE I LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES

2.7 JOC NET I ALTRES ASPECTES IMPORTANTS

3. REGLAMENT

4. ACTIVITATS PROGRAMADES

1. CURSA SOLIDÀRIA 2025

L'Autoritat Portuària de Balears, amb motiu de la presentació del Nou Passeig Marítim de Palma, organitza un cap de setmana ple de curses i activitats gratuïtes i solidàries obertes a tots el públics.

Aquesta iniciativa, amb voluntat de continuïtat, neix amb un doble objectiu: promoure l'activitat física en un entorn emblemàtic de Palma i donar suport a una causa solidària.

1.1 DISSABTE 15 DE NOVEMBRE

FIRA D'EXPOSITORS

Diferents entitats i organitzacions vinculades a l'esport, la salut i a la solidaritat oferiran en diferents paradetes els seus serveis i productes. La fira d'expositors estarà ubicada a la plaça de **Sant Domingo de la Calçada del passeig Marítim**.

ACTIVITATS LÚDICO-ESPORTIVES

Tots els ciutadans podran participar en les activitats esportives dirigides, completament gratuïtes i ofertes per entitats esportives col·laboradores d'aquest esdeveniment. També hi hauran activitats lúdiques per als més petits.

RECOLLIDA DE DORSALS I CAMISETES

Els corredors, inscrits prèviament a les curses del diumenge, tant infants com adults, hauran de recollir el seu dorsal i la seva camiseta a la zona de "recollida de dorsals" el **dissabte, 15 de novembre**, a la plaça de Sant Domingo de la Calçada del passeig Marítim de Palma.



1.2. DIUMENGE 16 DE NOVEMBRE

FIRA D'EXPOSITORS (de 9 a 14h)

El diumenge es podrà seguir gaudint dels expositors.

IMPORTANT: El diumenge 16 de novembre, dia de les proves, no es podran recollir els dorsals ni realitzar noves inscripcions.

ESCALFAMENT (de 9:30 a 9:50)

Monitors i monitores dirigiran un escalfament previ abans de la prova.

CURSA SOLIDÀRIA

- 10h. Sortida prova adults, 10 km.
- 11h. Sortida prova III, 1.400 m (de 12 a 13 anys).
- 11:25h. Sortida prova II, 800 m (de 9 a 11 anys).
- 11.30 h. Sortida Prova I, 400 m (de 5 a 8 anys).
- 11:45h. Sortida iniciació, 200 m (de 0 a 4 anys, acompanyats dels pares o tutors).
- 12h. Sortida prova adults, 4km i caminada popular.

2. PROVES I REGLAMENT

2.1 PROVA PER ADULTS 10km i 4km (curses competitives)

- La cursa tindrà un preu de 10 euros per dorsal que anirà íntegrament a l'entitat Projecte Home Balears.
- L'edat mínima per participar a la de 10 km és de 16 anys i de 14 anys a la de 4km, amb autorització paterna.
- Inscripcions disponibles a <http://www.elitechip.net>.
- <https://www.elitechip.net/index.php?zwsow=compdet&idcomp=7412062&compsec=si&gclid=Cj0KCQjw8Y3nBRCgAR3wAOL3v3Uw>

- Els dorsals i les camisetes s'han de recollir a la plaça de Sant Domingo de la Calçada el **dissabte 15 de novembre, a partir de les 10h i les 19h.**
- El diumenge **NO** es realitzaran inscripcions ni tampoc es lliuraran dorsals ni camisetes.
- Es reservarà un espai a la sortida pels participants amb diversitat funcional. S'indicarà en el procés d'inscripció per tal de coordinar l'espai a reservar.
- El recorregut serà de 10 km. i 4km., amb sortida i arribada a la plaça de Sant Domingo de la Calçada.
- Es disposarà d'avituallament líquid a la zona de post-meta.
- En finalitzar la cursa, cada participant rebrà una medalla commemorativa i una peça de fruita.

2.2 PROVES INFANTILS

- Són gratuïtes, no competitives; no hi ha cronometratge.
- Per a nins i nines fins a 13 anys.
- Inscripcions disponibles a <http://www.elitechip.net>.
- <https://www.elitechip.net/index.php?zwshow=compdet&idcomp=7412062&compsec=signup>
- Els dorsals i les camisetes s'han de recollir a la plaça de Sant Domingo de la Calçada el **dissabte 15 de novembre.**
- El diumenge **NO** es realitzaran inscripcions ni tampoc es lliuraran dorsals ni camisetes.
- Els recorreguts seran adaptats a cada edat per dins del Nou Passeig Marítim de Palma. Hi haurà cinc proves i distàncies per a recórrer:
 - ✦ Prova d'iniciació: de 0 a 4 anys 200 m acompanyats dels pares o tutors.
 - ✦ Prova I: de 5 a 8 anys 400 m.
 - ✦ Prova II: de 9 a 11 anys 800 m.
 - ✦ Prova III: de 12 a 13 anys 1400 m.
- Es disposarà d'avituallament líquid a la zona de post-meta.
- En finalitzar la cursa, cada participant rebrà una medalla i una peça de fruita.

2.3 CAMINADA POPULAR 4km.

- És gratuïta, no competitiva; no hi ha cronometratge.
- Per a tothom, sense límit d'edat.
- Inscripcions disponibles a <http://www.elitechip.net>.

✦ <https://www.elitechip.net/index.php?zwshow=compdet&idcomp=7412062&compsec=signup>

- Els dorsals i les camisetes s'han de recollir a la plaça de Sant Domingo de la Calçada el **dissabte 15 de novembre, a partir de les 10h i les 19h.**
- El diumenge **NO** es realitzaran inscripcions ni tampoc es lliuraran dorsals ni camisetes.
- Es reservarà un espai a la sortida pels participants amb diversitat funcional. S'indicarà en el procés d'inscripció per tal de coordinar l'espai a reservar.
- El recorregut serà de 4 km. en un circuit amb sortida i arribada a la plaça de Sant Domingo de la Calçada
- En finalitzar la cursa, cada participant rebrà una medalla commemorativa i una peça de fruita.
- Es disposarà d'avituallament líquid a la zona de post-meta.
- Tots els menors de 18 anys necessitaran l'autorització de participació del pare/mare/tutor/tutora i hauran d'introduir el corresponent DNI, nom i llinatges que confirmi la seva autorització per a continuar amb la inscripció.

2.4 AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS

Amb la intenció de fomentar una vida més sostenible i de dur a terme esdeveniments més respectuosos amb el medi ambient, disposarem d'una estació d'aigua potable perquè els participants en puguin gaudir, duent les **pròpies botelles reutilitzables** per a reomplir-les.

2.5 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.
- Hi haurà serveis sanitaris al lloc de l'activitat.
- Els corredors es consideren aptes per a prendre part a 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.

2.6 DRETS D'IMATGE I LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES

- El/la participant podrà 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.) al realitzar la seva inscripció al web.
- En realitzar la inscripció, declareu 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 podran cedir a APB per a gestionar la vostra participació a la cursa. Així mateix, l'APB podrà utilitzar les vostres dades per a enviar-vos informació per mitjans electrònics, incloent-hi l'SMS, al vostre mòbil, o per mitjans no electrònics.

2.7 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.
- És una cursa a peu i, per tant, es pot fer corrent, caminant, amb cotxets de bebès (pares/mares).

3. RECORREGUTS

La jornada comptarà amb varis recorreguts adaptats a les distàncies per a que tothom hi pugui participar.

Cursa 10km.



La prova tindrà la sortida a la plaça de Sant Domingo de la Calçada i es dirigirà direcció a Portopí pel costat terra del passeig Marítim. En arribar a Portopí es farà un gir de 180 graus per tornar direcció aeroport pel costat mar del passeig Marítim. A l'alçada de l'entrada de les estacions marítimes es girarà a la dreta per realitzar un bucle dins dels molls de Ponent-Paraires. Un cop realitzat el bucle es seguirà pel passeig Marítim fins a l'Avda. Argentina. Un cop allà es farà un gir de 180 graus per tornar a la plaça de Sant Domingo de la Calçada.

Prova III: de 12 a 13 anys 1.400 m.



Sortida des de la plaça de santo Domingo de la Calzada i gir davant de l'hotel Bellver.

Prova II: de 9 a 11 anys 800 m.



Sortida des de la plaça de santo Domingo de la Calzada i gir a Monsenyor Palmer.

Prova I: de 5 a 8 anys 400 m.



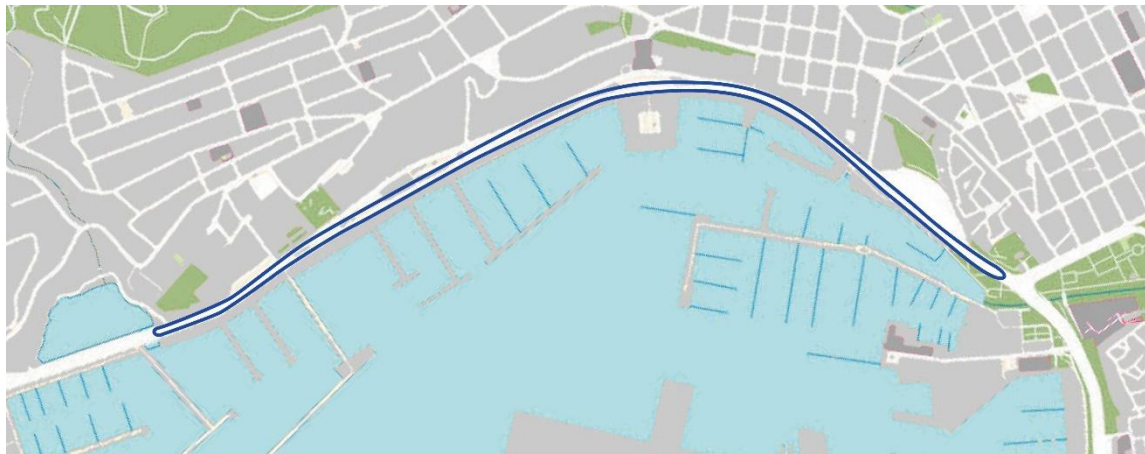
Sortida des de la plaça de santo Domingo de la Calzada en direcció Avda Argentina i gir en el pas de vianant.

Prova d'iniciació: de 0 a 4 anys 200 m. acompanyats dels pares o tutors.



Sortida des de la plaça de santo Domingo de la Calzada i gir a la intersecció.

Cursa i caminada popular 4km.



La prova tindrà la sortida a la plaça de Sant Domingo de la Calçada i es dirigirà direcció a Portopí pel costat terra del passeig Marítim. En arribar a l'alçada de Can Barbarà es farà un gir de 180 graus per tornar direcció aeroport pel costat mar del passeig Marítim. A l'alçada d'Avda. Argentina es farà un gir de 180 graus per tornar a la plaça de Sant Domingo de la Calçada i entrar a meta.

4. ACTIVITATS PROGRAMADES

Hores	Activitat	Definició
10h-10:30h	Benvinguda als participants	Per megafonia, s'informa de l'inici en breu de les activitats programades.
10:30 -10:50	Estiraments	Activitat d'estiraments per a la pràctica d'activitats esportives.
11:00-11:45	Body combat	Classe d'activitats aeròbica i acompanyada de música.
11:45-12:30	Classe de ioga	Activitat per a la pràctica del benestar ment i cos.
12:30-13:00	Intervenció speaker	Per megafonia, es recorda la celebració de la Cursa Solidària el diumenge 16 de novembre.
13:00-15:00	Dinar i descans	
15:00-15:45	Body Balance	Classe aeròbica acompanyada amb música.
15:45-16:30	Exhibició i taller de swing	Mostra de swing a càrrec de ballarins especialitzats en aquesta dansa.
16:30-17:15	Classe de Salsa Fitness	Dirigida per un/a monitor/a i música animada.
17:15-18:00	Classe de zumba	Activitat dirigida amb música i il·luminació espectacular