

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. CARRERA SOLIDARIA 2025

1.1 SÁBADO 15 DE NOVIEMBRE

1.2 DOMINGO 16 DE NOVIEMBRE

2. PRUEBAS Y REGLAMENTO

2.1 PRUEBA PARA ADULTOS

2.2 PRUEBAS INFANTILES

2.3 CAMINATA POPULAR

2.4 AYÚDANOS A REDUCIR LOS PLÁSTICOS

2.5 SERVICIOS SANITARIOS Y SEGURO

2.6 DERECHOS DE IMAGEN Y LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS

2.7 JUEGO LIMPIO Y OTROS ASPECTOS IMPORTANTES

3. REGLAMENTO

4. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

1. CARRERA SOLIDARIA 2025

La Autoridad Portuaria de Baleares, con motivo de la presentación del Nuevo Paseo Marítimo de Palma, organiza un fin de semana lleno de carreras y actividades gratuitas y solidarias abiertas a todos los públicos.

Esta iniciativa, con voluntad de continuidad, nace con un doble objetivo: promover la actividad física en un entorno emblemático de Palma y apoyar una causa solidaria.

1.1 SÁBADO 15 DE NOVIEMBRE

FERIA DE EXPOSITORES

Diferentes entidades y organizaciones vinculadas al deporte, la salud y la solidaridad ofrecerán en diferentes tenderetes sus servicios y productos. La feria de expositores estará ubicada en la plaza de **Santo Domingo de la Calzada del paseo Marítimo**.

ACTIVIDADES LÚDICO-DEPORTIVAS

Todos los ciudadanos podrán participar en las actividades deportivas dirigidas, completamente gratuitas y ofertadas por entidades deportivas colaboradoras de este evento. También habrá actividades lúdicas para los más pequeños.

RECOGIDA DE DORSALES Y CAMISETAS

Los corredores, inscritos previamente en las carreras del domingo, tanto niños como adultos, tendrán que recoger su dorsal y su camiseta en la zona de “recogida de dorsales” el **sábado, 15 de noviembre**, en la plaza de Santo Domingo de la Calzada del paseo Marítimo de Palma.



1.2. DOMINGO 16 DE NOVIEMBRE

FERIA DE EXPOSITORES (de 9 a 14h)

El domingo se podrá seguir disfrutando de los expositores.

IMPORTANTE: El domingo 16 de noviembre, día de las pruebas, no se podrán recoger los dorsales ni realizar nuevas inscripciones.

CALENTAMIENTO (de 9:30 a 9:50)

Monitores y monitoras dirigirán un calentamiento previo antes de la prueba.

CARRERA SOLIDARIA

- 10h. Salida prueba adultos, 10 km.
- 11h. Salida prueba III, 1400 m (de 12 a 13 años).
- 11:25h. Salida prueba II, 800 m (de 9 a 11 años).
- 11:30 h. Salida Prueba I, 400 m (de 5 a 8 años).
- 11:45h. Salida iniciación, 200 m (de 0 a 4 años, acompañados por los padres o tutores).
- 12h. Salida prueba adultos, 4km. y caminata popular.

2. PRUEBAS Y REGLAMENTO

2.1 PRUEBA PARA ADULTOS 10km y 4km (carreras competitivas)

- Estas carreras son solidarias y tendrán un precio de 10 euros por dorsal que irá destinado íntegramente a la entidad Projecte Home Balears.
- La edad mínima para participar es de 16 años en los 10 kms y 14 años en los 4 kms.
- Inscripciones disponibles en <http://www.elitechip.net>.
 - ★ <https://www.elitechip.net/index.php?zwshow=compdet&idcomp=7412062&compsec=signup>

- Los dorsales y las camisetas deben recogerse en la plaza de Sant Domingo de la Calzada el **sábado 15 de noviembre, a partir de las 10h y las 19h.**
- El domingo **NO** se realizarán inscripciones ni tampoco se entregarán dorsales ni camisetas.
- Se reservará un espacio en la salida para los participantes con diversidad funcional. Se indicará en el proceso de inscripción para coordinar el espacio a reservar.
- El recorrido será de 10 km. y 4 km., con salida y llegada en la plaza de Sant Domingo de la Calzada.
- Se dispondrá de avituallamiento líquido en la zona de post-meta.
- Al finalizar la carrera, cada participante recibirá una medalla conmemorativa y una pieza de fruta.

2.2 PRUEBAS INFANTILES

- Son gratuitas, no competitivas; no hay cronometraje.
- Para niños y niñas de hasta 13 años.
- Inscripciones disponibles en <http://www.elitechip.net>.
✦ <https://www.elitechip.net/index.php?zwshow=compdet&idcomp=7412062&compsec=signup>
- Los dorsales y las camisetas deben recogerse en la plaza de Sant Domingo de la Calzada el sábado 15 de noviembre, a partir de las 10h y las 19h.
- El domingo **NO** se realizarán inscripciones ni tampoco se entregarán dorsales ni camisetas.
- Los recorridos serán adaptados a cada edad por dentro del Nuevo Paseo Marítimo de Palma. Habrá cinco pruebas y distancias para recorrer:
- Prueba de iniciación: de 0 a 4 años 200 m acompañados de los padres o tutores.
- Prueba I: de 5 a 8 años 400 m.
- Prueba II: de 9 a 11 años 800 m.
- Prueba III: de 12 a 13 años 1400 m.
- Se dispondrá de avituallamiento líquido en la zona de post-meta.
- Al finalizar la carrera, cada participante recibirá una medalla y una pieza de fruta.

2.3 CAMINATA POPULAR 4km.

- Es gratuita, no competitiva; no hay cronometraje.
- Para todos, sin límite de edad.
- Inscripciones disponibles en <http://www.elitechip.net>.
 - ★ <https://www.elitechip.net/index.php?zwshow=compdet&idcomp=7412062&compsec=signup>
- Los dorsales y las camisetas deben recogerse en la plaza de Sant Domingo de la Calzada el **sábado 15 de noviembre, a partir de las 10h y las 19h.**
- El domingo **NO** se realizarán inscripciones ni tampoco se entregarán dorsales ni camisetas.
- Se reservará un espacio en la salida para los participantes con diversidad funcional. Se indicará en el proceso de inscripción para coordinar el espacio a reservar.
- El recorrido será de 4 km. en un circuito con salida y llegada en la plaza de Santo Domingo de la Calzada
- Al finalizar la carrera, cada participante recibirá una medalla conmemorativa y una pieza de fruta.
- Se dispondrá de avituallamiento líquido en la zona de post-meta.
- Todos los menores de 18 años necesitarán la autorización de participación del padre/madre/tutor o tutora. y deberán introducir el correspondiente DNI, nombre y apellidos que confirme su autorización para continuar con la inscripción.
- Es gratuita, no competitiva; no hay cronometraje.

2.4 AYÚDANOS A REDUCIR LOS PLÁSTICOS

Con la intención de fomentar una vida más sostenible y de llevar a cabo eventos más respetuosos con el medio ambiente, dispondremos de una estación de agua potable para que los participantes puedan disfrutar de ella, llevando las propias botellas reutilizables para rellenarlas.

2.5 SERVICIOS SANITARIOS Y SEGURO

- La carrera estará controlada por personal responsable de la organización del evento, que estará debidamente identificado.
- Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro colectivo por los accidentes que se puedan producir durante la prueba.
- Habrá servicios sanitarios en el lugar de las actividades.
- Los participantes se consideren aptos para tomar parte en la prueba y se hacen responsables de los daños morales, físicos y materiales que puedan tener. Los menores habrán de tener la autorización del padre, la madre o tutor y nos habrán de facilitar un número de teléfono móvil, que relacionaremos con el dorsal por si hay alguna urgencia.

2.6 DERECHOS DE IMAGEN Y LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS

- El/la participante podrá autorizar o no a los organizadores el uso de las imágenes obtenidas en el desarrollo del evento en cualquier tipo de formato y/o medio de difusión (papel, web, comunicaciones, vídeo, etc.) al realizar su inscripción en la web.
- Al realizar la inscripción, declare que ha sido informado/a de los términos contenidos en las bases y consiente expresamente que sus datos personales sean tratados para las finalidades citadas.
- En virtud de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, se le informa que los datos personales que proporcione con la inscripción se podrán ceder a APB para gestionar su participación en la carrera. Asimismo, la APB podrá utilizar sus datos para enviarle información por medios electrónicos, incluyendo el SMS, en su móvil, o por medios no electrónicos.

2.7 JUEGO LIMPIO Y OTROS ASPECTOS IMPORTANTES

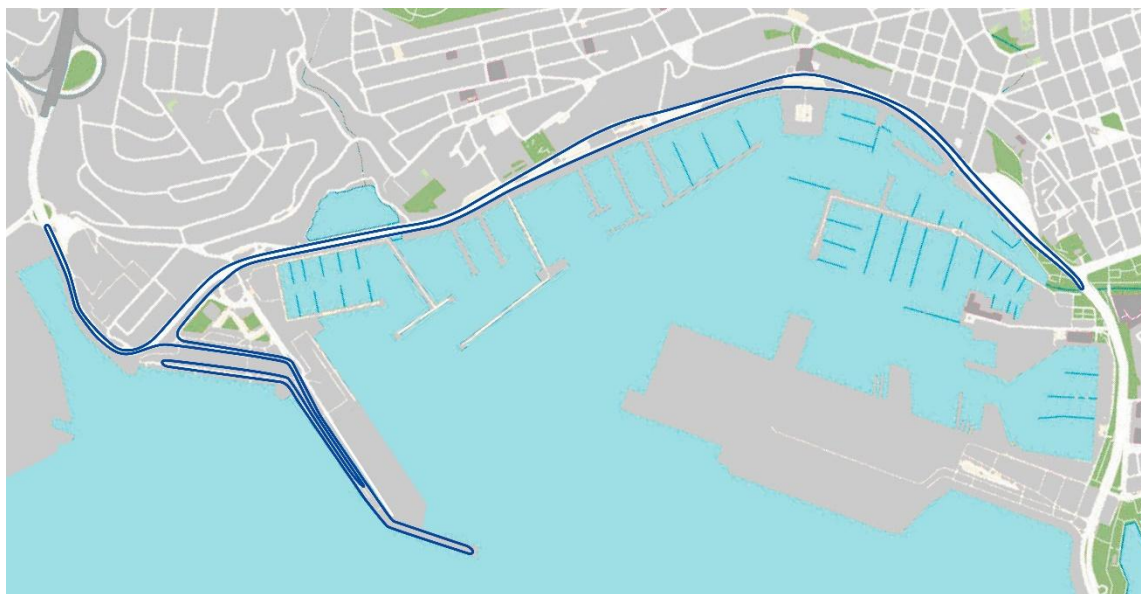
Los deportistas inscritos en las carreras se comprometen a cumplir los principios básicos de juego limpio en el deporte, respeto y convivencia con el resto de participantes. Es decir:

- Colocarse en la salida de acuerdo con los tiempos previstos.
- Atender a las indicaciones del personal de la organización.
- No dirigir en ningún sitio del recorrido.
- No tomar más avituallamientos y obsequios de los que le corresponden.
- No facilitar el dorsal propio a otra persona.
- Por razones de seguridad no se permite la participación con animales de compañía, salvo perros guía.
- Es una carrera a pie y, por tanto, se puede hacer corriendo, caminando, con cochecitos de bebés (padres/madres).

3. RECORRIDOS

La jornada contará con varios recorridos adaptados a las distancias para que todo el mundo pueda participar.

Carrera 10km.



La prueba tendrá la salida en la plaza de Sant Domingo de la Calzada y se dirigirá dirección a Portopí por el lado tierra del paseo Marítimo. Al llegar a Portopí se realizará un giro de 180 grados para volver dirección aeropuerto por el lado mar del paseo Marítimo. A la altura de la entrada de las estaciones marítimas se girará a la derecha para realizar un bucle dentro de los muelles de Ponent-Paraires. Una vez realizado el bucle se seguirá por el paseo Marítimo hasta la Avda. Argentina. Una vez allí se dará un giro de 180 grados para volver a la plaza de Santo Domingo de la Calzada

Prueba III: de 12 a 13 años 1.400 m.



Salida desde la plaza de Santo Domingo de la Calzada y giro en frente del hotel Bellver.

Prueba II: de 9 a 11 años 800 m.



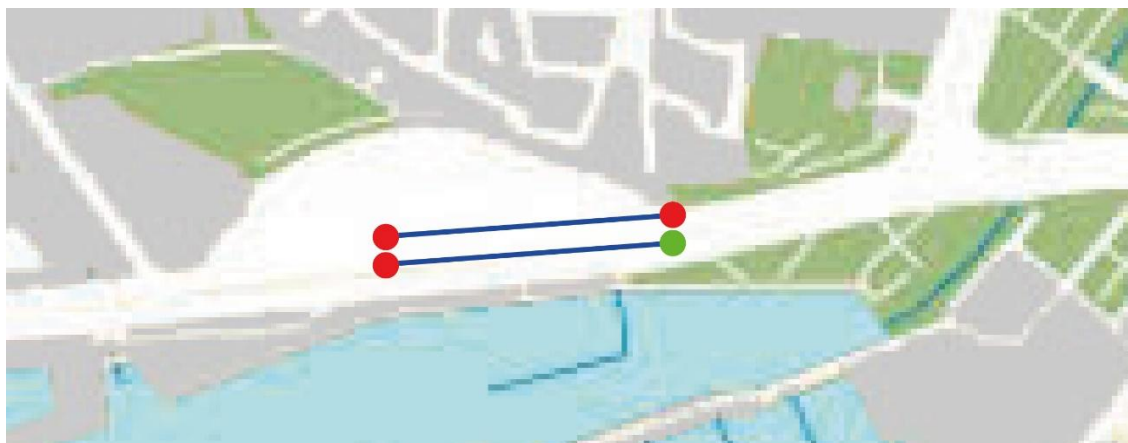
Salida desde la plaza de Santo Domingo de la Calzada y giro a Monseñor Palmer.

Prueba I: de 5 a 8 años 400 m.



Salida desde la plaza de Santo Domingo de la Calzada en dirección Avda Argentina y giro en el paso de peatón.

Prueba de iniciación: de 0 a 4 años 200 m. acompañados de los padres o tutores.



Salida desde la plaza de Santo Domingo de la Calzada y giro a la intersección.

Carrera y caminata popular 4km.



La prueba tendrá la salida en la plaza de Santo Domingo de la Calzada y se dirigirá dirección a Portopí por el lado tierra del paseo Marítimo. Al llegar a la altura de Can Barbarà se realizará un giro de 180 grados para volver dirección aeropuerto por el lado mar del paseo Marítimo. A la altura de Avda. Argentina se dará un giro de 180 grados para volver a la plaza de Santo Domingo de la Calzada y entrar en meta.

4. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Horas	Actividades	Definición
10h-10:30h	Bienvenida a los participantes	Por megafonía, se informa del inicio en breve de las actividades programadas.
10:30 -10:50	Estiramientos	Actividad de estiramientos para la práctica de actividades deportivas.
11:00-11:45	Body combat	Clase de actividades aeróbica y acompañada de música.
11:45-12:30	Clase de yoga	Actividad para la práctica del bienestar mente y cuerpo.
12:30-13:00	Intervención speaker	Por megafonía, se recuerda la celebración de la Carrera Solidaria el domingo 16 de noviembre.
13:00-15:00	Comida y descans	
15:00-15:45	Body Balance	Clase aeróbica acompañada de música.
15:45-16:30	Exhibición y taller de swing	Muestra de swing a cargo de bailarines especializados en esta danza.
16:30-17:15	Clase de Salsa Fitness	Dirigida por un/a monitor/a y música animada.
17:15-18:00	Clase de zumba	Actividad dirigida con música e iluminación espectacular.