

# VII cursa popular palmadona

Distàncies **2,3 i 4,5 KM**



**18 de maig:** expositors i recollida de dorsals

**19 de maig: 09 h** curses infantils

**11 h** cursa Palma dona

**19** MAIG  
2024

L'organitza

**Ubicació:** Parc de la Riera



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.

## INSCRIPCIONS en línia

Per a participar a les curses infantil i/o a la cursa popular Palmadona és imprescindible inscriure-s'hi. Les inscripcions són gratuïtes i es poden fer en línia **fins a exhaurir les inscripcions i com a màxim fins al 17 DE MAIG A LES 21 h, a <http://www.elitechip.net>**. NO HI HAURÀ INSCRIPCIONS D'ÚLTIMA HORA IN SITU EL DIA 19 DE MAIG.

## PROGRAMACIÓ DELS DIES DE L'ESDEVENIMENT

### DISSABTE 18 DE MAIG

**De les 11 a les 14 h i de les 16 a les 20 h**

- **FIRA D'EXPOSITORS:** diferents entitats i empreses vinculades a l'esport, la salut i el benestar oferiran a diferents envelats els seus serveis i productes enfocats especialment a la dona.
- **ACTIVITATS ESPORTIVES I LÚDIQUES:** tots els ciutadans podran participar a les activitats esportives dirigides, completament gratuïtes i ofertes per entitats esportives col·laboradores en aquest esdeveniment. També hi haurà activitats esportives per als més petits. La programació definitiva estarà pròximament a la vostra disposició al web [www.imepalma.cat](http://www.imepalma.cat)

**De les 11 a les 20 h (ininterrompudament)**

- **RECOLLIDA DE DORSALS I CAMISETES:** les persones participants inscrites prèviament a les curses del diumenge, tant infants com adults, hauran de recollir el seu dorsal i la seva camiseta als envelats de "recollida de dorsals" el dissabte. El dia de la prova no es podrà recollir el dorsal ni tampoc es faran noves inscripcions.

### DIUMENGE 19 DE MAIG

**8.30 h:** **ESCALFAMENT PER A NINS I NINES participants a les curses infantils: Susana Sans**, educadora fisicoesportiva, entrenadora i creadora de continguts, dirigirà un escalfament abans de cada prova.

**9 h** **Sortides de les CURSES INFANTILS PALMADONA (fins a 12 anys)**

- 9 h: CURSA I (any de naixement de 2013 a 2014)
- 9.15 h: CURSA II (any de naixement de 2015 a 2016)
- 9.30 h: CURSA III (any de naixement de 2017 a 2018)
- 9.45 h: CURSA IV (any de naixement de 2019 a 2020)
- 10 h: INICIACIÓ (any de naixement de 2021 a 2024)

**10.30 h:** **ESCALFAMENT PER ALS PARTICIPANTS de la Cursa Popular Palmadona** a càrrec de **Susana Sans**

**11 h:** **Sortida de la CURSA POPULAR PALMADONA (per a totes les edats)**


*El diumenge no es lliuraran dorsals ni camisetes, ni es faran noves inscripcions.*

## Reglament de les CURSES INFANTILS PALMADONA

- Són gratuïtes, no competitives; no hi ha cronometratge i hi poden participar nins i nines fins a 12 anys.
- Inscripcions fins al 17 de maig del 2024 a les 21 h o fins que s'exhaureixin les 1.000 places, a <http://www.elitechip.net>.
- Recollida de dorsals i de camisetes al parc de la Riera el DISSABTE 18 MAIG.
- El diumenge no es lliuraran dorsals ni camisetes, ni es faran noves inscripcions.
- En finalitzar la cursa es disposarà d'avituallament líquid a la zona de postmeta (per favor, du la teva botella per a omplir-la d'aigua).
- També cada participant rebrà una medalla i una peça de fruita.
- Els infants que participin a les Curses Infantil Palmadona no es podran inscriure a la Cursa Popular Palmadona.
- Els recorreguts són per dins el parc i hi haurà cinc categories i distàncies per a recórrer:

Cursa	Recorregut
<p data-bbox="92 1361 707 1402"><b>9 h: CURSA I (any naixement de 2013 a 2014)</b></p> 	<p data-bbox="1273 1532 1461 1809"><b>Recorregut de 1200 m (dues voltes a aquest circuit)</b></p>



Curses	Recorregut
<p>9.15 h: CURSA II (any de naixement de 2015 a 2016)</p> <p>9.30 h: CURSA III (any de naixement de 2017 a 2018)</p>	<p><b>Recorregut de 600 m (una volta a aquest circuit):</b></p>
	

Cursa	Recorregut
<p>9.45 h: CURSA IV (any de naixement de 2019 a 2020) – acompanyats d'adults</p>	<p><b>Recorregut de 400 m (una volta a aquest circuit):</b></p>
	

Cursa	Recorregut
<p>10 h: INICIACIÓ (any de naixement de 2021 a 2024) - acompanyats d'adults</p> 	<p><b>Recorregut de 200 m (una volta a aquest circuit):</b></p>

#### **MENORS DE 18 ANYS: PARTICIPACIÓ a qualsevol de les curses**

- Tots els menors de 18 anys necessitaran l'autorització de participació del pare/mare/tutor/tutora i hauran d'introduir el DNI i el nom i llinatges de l'adult, que confirmi la seva autorització.



## Reglament de la CURSA POPULAR PALMADONA

- És gratuïta, no competitiva; no hi ha cronometratge i és per a tothom, sense límit d'edat.
- Inscripcions fins al 17 de maig del 2024 a les 21 h a <http://www.elitechip.net> o fins que s'exhaureixin les 4.000 places.
- Els dorsals i les camisetes s'han de recollir al parc de la Riera el DISSABTE 18 MAIG.
- El diumenge no es lliuraran dorsals ni camisetes, ni es faran noves inscripcions.
- Es reservarà un espai a la sortida per als participants amb diversitat funcional. S'indicarà en el procés d'inscripció per a coordinar l'espai a reservar.
- En finalitzar la cursa es disposarà d'avituallament líquid a la zona de postmeta (per favor, du la teva botella per a omplir-la d'aigua).
- Cada participant també rebrà una medalla i una peça de fruita.
- El recorregut, de 2,3 km, és un circuit amb sortida i arribada al parc de la Riera.
- Hi ha la possibilitat de córrer una volta (2,3 km) o 2 (4,5 km).
- El recorregut de la prova tindrà la sortida al parc de la Riera. Des d'allà, passarà per la rotonda del cementeri en direcció cap a l'av. de l'Uruguai. En arribar a la intersecció amb el c. del General Riera es farà un gir de 180 graus per a anar cap el camí dels Reis. Els participants que només hagin de fer una volta entraran al parc per la porta del c. d'Andreu Torrens i arribaran a la meta; els qui hagin de fer dues voltes tornaran pel camí dels Reis i iniciaran la segona volta.

Cursa	Recorregut
<p><b>11 h: CURSA POPULAR PALMADONA</b></p> 	<p><b>Recorregut</b></p> <p><b>de 2,3 km</b></p> <p><b>(una volta a aquest circuit)</b></p> <p><b>o</b></p> <p><b>de 4,5 km</b></p> <p><b>(dues voltes a aquest circuit)</b></p>

## Altres

### AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS

Amb la intenció per part de l'Institut Municipal de l'Esport 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 seves botelles reutilitzables per a reomplir-les.

### SERVEIS SANITARIS I ASSEGURANÇA

- La cursa serà controlada pel personal responsable de l'organització de l'esdeveniment, que estarà degudament identificat.
- Totes les persones 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.
- Totes les persones participants 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 qualche urgència.

### 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.) en fer la inscripció al web.
- En fer la inscripció declarau que heu estat informat/ada dels termes continguts a les Bases i consentiu expressament que les vostres dades personals es tractin per a les finalitats esmentades.
- 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 l'IME per a gestionar la vostra participació a la Cursa Popular Palmadona. Així mateix, l'IME podrà utilitzar les vostres dades per a enviar-vos informació municipal per mitjans electrònics, incloent-hi SMS, al vostre mòbil, o per mitjans no electrònics.

### JOC NET I ALTRES ASPECTES IMPORTANTS

Les persones esportistes inscrites a les curses es comprometen a complir els principis bàsics de joc net en l'esport i 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 i seguir sempre el recorregut de la prova.
- No agafar més avituallaments i obsequis dels que li corresponen.
- No facilitar el dorsal propi a una altra persona.

Per raons de seguretat no es permet la participació amb animals de companyia, llevat de cans guia.

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