

L'Institut Municipal de l'Esport de l'Ajuntament de Palma organitza el pròxim diumenge 23 de novembre de 2025 la **VII Marxa per la Igualtat - Nordic Walking Ciutat de Palma**.

Es tracta d'una marxa o passejada de caràcter popular per a fomentar la igualtat de gènere, amb una activitat esportiva saludable com és la **marxa nòrdica**, encara que **s'hi pot participar també caminant sense bastons**. No hi està permesa la participació amb patins, bicicletes i altres vehicles de rodes. El recorregut proposat es presenta amb tres nivells de distància, perquè cadascú s'hi posi la seva fita i tota la ciutadania hi pugui participar.

Agraïm la col·laboració de **la Policia Local, l'EMT, Infraestructures, Emaya i la resta d'àrees municipals** que fan possible aquesta marxa, així com de **Mercapalma, el Comitè de Marxa Nòrdica de la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada, l'Associació Nordic Walking Ciutat i l'Associació Nordic Walking Palma**.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions són totalment gratuïtes. S'hi poden inscriure totes les persones, sense límit d'edat, i independentment de les seves condicions físiques, ja que el caràcter de la marxa és popular.

Les inscripcions es poden formalitzar de dues formes:

- **Per Internet a www.elitechip.net**
del 3 al 21 de novembre a les 23.59 hores
o
- **Presencialment al carrer de la Cadena (devora la plaça de Cort), només si queden places disponibles**
el 23 de novembre de 8.30 a 10 h

Participació de menors

Els infants menors de 18 anys han de comptar amb l'autorització de participació del/de la pare/mare/tutor/tutora i, per tant, són aquests/tes, amb el DNI i els noms i llinatges, els que han de confirmar l'autorització del/de la menor per a participar i continuar amb la inscripció.

Els infants menors de 14 anys han d'estar acompanyats per persones adultes.

És molt important que es faciliti un número de telèfon mòbil de contacte, que es relacionarà amb el dorsal del menor (per a possibles emergències).

Drets d'imatge

En inscriure's els/les participants **poden autoritzar o no** els organitzadors per a usar les imatges obtingudes durant l'esdeveniment per a promocionar aquest acte als mitjans de l'IME i als de comunicació.

DIUMENGE 23 DE NOVEMBRE DE 2025

El diumenge 23 de novembre començarem la jornada donant recomanacions sobre la Marxa, el seu recorregut i els aspectes que s'han de tenir en compte en aquesta pràctica esportiva; s'oferirà informació útil sobre les característiques de l'itinerari i els avituallaments.

8.30 h a 10.00 h: RECOLLIDA DE DORSALS I OBSEQUI (fins a exhaurir-ne existències)

Tots/tes els/les participants hauran de recollir el seu dorsal presencialment el 23 de novembre al **carrer de la Cadena (devora la plaça de Cort)**, de les **8.30 a les 10 h**. A partir d'aquesta hora no es lliuraran més dorsals, encara que s'hagin inscrit amb antelació.

- **Participants inscrits amb antelació per Internet a www.elitechip.net**
Podran recollir el seu dorsal i l'obsequi directament als envelats de l'organització presentant el **correu electrònic de confirmació d'inscripció amb el numero adjudicat** (els envelats estaran identificats amb el rang de números de dorsals que lliuren).
- **Participants inscrits presencialment al carrer de la Cadena (només si hi ha places disponibles)**

Hauran de formalitzar en primer lloc la seva inscripció **als envelats d'inscripció de darrera hora** i després recollir el seu dorsal i l'obsequi (només si hi ha disponibilitat).

10.15 h a 10.50 h: ESCALFAMENT AMB AS. NORDIC WALKING CIUTAT I NORDIC WALKING PALMA

Gràcies a la col·laboració de l'Associació Nordic Walking Ciutat i l'Associació Nordic Walking Palma, a les 10.15 h s'iniciarà l'escalfament per als participants, dirigit des de l'escenari de la plaça de Cort per professionals d'aquestes dues associacions.

11.00 h: SORTIDA de la VII Marxa per la Igualtat – Nordic Walking Ciutat de Palma

La sortida tindrà lloc des de la plaça de Cort a les 11 h i ens hi acompanyaran les autoritats i la nostra padrina d'excepció: l'atleta **María Vasco**.

Entre els nombrosos èxits de la nostra padrina destaquem la medalla de bronze als Jocs Olímpics d'Estiu el 2000 a Sydney en la cursa dels 20 km marxa, amb la qual es convertia en la primera atleta espanyola a aconseguir una medalla olímpica. Bronze a la Copa d'Europa Marxa a Rússia el 2003; Bronze a la Copa del Món de marxa atlètica a Alemanya el 2004; Plata als Jocs Mediterranis de 2005 celebrats a Almeria; medalla de Bronze aconseguida al Campionat del Món d'atletisme a Osaka (Japó) el 2007; Medalla d'or a la Copa d'Europa de Marxa a Metz (França) el 2009 i també medalla d'or a la Copa de Món de Marxa a Mèxic.

Distàncies a recórrer:

Hi ha tres distàncies possibles. Tothom ha de sortir des de la plaça de Cort i segons les seves capacitats físiques ha de triar l'arribada al punt del 1r avituallament, situat a la platja del Molinar; al punt del 2n avituallament, situat a Sant Joan de Déu, o a l'arribada final, situada a la Platja de Palma.

Recorregut:

El recorregut total consta de 10,5 km, encara que els/les participants poden recórrer la distància que considerin més convenient segons les seves capacitats o els seus interessos.

	Parcial	Acumulat	km
SORTIDA a la plaça de Cort	0,000		0
C. del Palau Reial, c. del Conquistador i pl. de la Reina	0,400	0,4 km	
Av. d'Antoni Maura (vorera) i parc de Mar	0,200	0,6 km	
Travessar semàfor cap a la vorera de la mar	0,200	0,7 km	1
Platja de Can Pere Antoni	1,300	2,0 km	2
Molins del Portitxol	0,300	2,3 km	
El Portitxol	0,700	3,0 km	3
1r AVITUALLAMENT: platja del Molinar	0,500	3,5 km	
Club Marítim del Molinar	0,500	4,0 km	4
Final del Molinar	1,000	5,0 km	5
Ciutat Jardí	0,300	5,3 km	
El Peñón	0,600	5,9 km	6
Cala Gamba	0,500	6,4 km	
2n AVITALLAMENT: Sant Joan de Déu - el Carnatge	0,600	6,8 km	7
Final del passeig del Carnatge	1,500	8,3 km	8
Cala Estància	0,700	9,0 km	9
Club Sant Antoni de la Platja	0,200	9,2 km	
Platja de Palma	0,500	9,7 km	
ARRIBADA a la Platja de Palma, devora el Balneari 13: av. de Bartomeu Riutort, cantonada amb el camí de l'Alegria	0,800	10,5 km	10,5

Transport gratuït als busos de l'EMT

Gràcies a la col·laboració de l'EMT, els/les participants poden utilitzar de forma gratuïta **totes les línies de l'EMT PALMA**, llevat de les línies A1 i A2 (destinació Aeroport), entre les 7,30 i les 18 h, per a anar a la sortida de la plaça de Cort i des de qualsevol punt del recorregut fins a l'arribada, tant d'anada com de tornada.

Per a obtenir aquesta gratuïtat els/les **participants han de mostrar el justificant d'inscripció o el dorsal al conductor**.

Punts d'avituellament

A cadascun dels tres nivells hi haurà un **punt d'avituellament amb aigua dispensada des de garrafes**, on els participants podran omplir el seu bidó amb el dorsal. Ajuda'ns a reduir els plàstics.

Fruita de MERCAPALMA

Gràcies a la col·laboració de Mercapalma, disposarem de **fruita** per als participants, tant als dos avituallaments intermedis com a l'arribada de la Platja de Palma.

Serveis sanitaris

Hi haurà serveis sanitaris especialment contractats per a aquesta activitat.

Assegurances de responsabilitat civil i d'accidents

L'organització ha contractat una **assegurança col·lectiva d'accidents** per a cobrir els que es puguin produir durant la prova. A més, es compta amb una **pòlissa de responsabilitat civil**.

Seguretat de la marxa

La **Polícia Local i l'organització** són els responsables de vetllar per la seguretat durant la prova. Per tant, tots els/les participants han de complir les indicacions que rebran de l'organització i queda prohibit caminar pel carril bici durant tot el recorregut (aquest espai és per a ús exclusiu de les bicis i pot provocar accidents caminar-hi o travessar-lo). També queda prohibit avançar la bicicleta de l'organització que actui com a cap de la marxa.

Des de les 12.15 h: ARRIBADA A LA PLATJA DE PALMA, BALNEARI 13

L'arribada oficial estarà situada **a la Platja de Palma, av. de Bartomeu Riutort cantonada amb el camí de l'Alegria, prop del balneari 13 i de la Creu Roja de la Platja de Palma**.

Avituallament final i fruita de Mercapalma

Tothom podrà gaudir de l'avituellament final amb aigua i fruita de Mercapalma. Ajuda'ns a reduir els plàstics i du la teva botella per a omplir-la d'aigua de les garrafes.

12.30 h a 13.45 h ESTIRAMENTS AMB AS. NORDIC WALKING CIUTAT I NORDIC WALKING PALMA

Gràcies a la col·laboració de l'Associació Nordic Walking Ciutat i l'Associació Nordic Walking tots els i les participants gaudiran d'una activitat dirigida d'estiraments a l'escenari situat a l'arribada.

14 h FI DE L'ESDEVENIMENT

Es preveu que la marxa acabi a les 14 h. Gràcies a tothom per a participar-hi i fins l'any que ve!