

MARXA PACTE PALMA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE 1r Nordic Walking Ciutat de Palma 2011

27 de novembre
Sortida a les 11 h de la plaça de Cort

Amb motiu de la celebració del **Dia Internacional contra la Violència cap a les Dones, 25-N**, s'organitza una programació d'actes amb els quals es fomenta la sensibilització i la participació ciutadana. La **Marxa Pacte Palma contra la Violència de Gènere** i el **1r NW Ciutat de Palma** són les activitats ludicoesportives d'aquest programa.

ORGANITZA:

L'Ajuntament de Palma, en col·laboració amb diverses entitats i empreses, organitza la **Marxa Pacte Palma contra la Violència de Gènere i el 1r NW Ciutat de Palma** diumenge 27 de novembre de 2011.

Es tracta d'una marxa de caire popular amb tres nivells de distància perquè cadascú es posi la seva fita i expressi el seu rebuig contra la violència de gènere. Els que ho vulguin poden utilitzar els bastons per a practicar la modalitat de "caminar nòrdic" (NW), encara que l'ús d'aquest material no és obligatori.

INSCRIPCIONS I RECOLLIDA DE DORSALS:

Les inscripcions són totalment gratuïtes; poden inscriure's a la marxa totes les persones que vulguin, sense límit d'edat i independentment de les seves condicions físiques, ja que el caràcter de la marxa és popular. Es recomana que els infants menors de 10 anys vagin acompanyats de persones adultes. Els participants han de tenir en compte les distàncies que es proposen per a cada tram de la Marxa i triar el que sigui més adequat a les seves condicions físiques.

Les inscripcions poden fer-se de les següents formes, del 15 al 25 de novembre:

- Inscripcions al web: a www.pactepalma.com, emplenant un formulari, amb una adreça electrònica de referència. Les persones que hi facin la inscripció, han de passar a recollir el dorsal per les oficines de l'IME, al Palau d'Esports Son Moix, o als centres d'El Corte Inglés (Avingudes o Jaume III), i entregar el comprovant que s'enviarà a l'adreça electrònica indicada.
- A les oficines de l'IME – Palau d'Esports Son Moix: emplenant el formulari, amb un correu electrònic de referència. Aquí mateix s'entregarà el dorsal.
- Inscripcions als centres d'El Corte Inglés: emplenant el formulari que es facilitarà. Aquí mateix s'entregarà el dorsal. A més, qui ho vulgui pot fer un donatiu de 5 €, pel qual rebrà un tiquet amb què podrà recollir un joc de bastons de nordic walking, dia 27 a la plaça de Santa Eulàlia, de les 9 a les 10.30 h. Aquest donatiu anirà destinat a Temps per Tu, programa contra la violència de gènere de la Creu Roja.
- **Els donatius per a obtenir els bastons només es poden fer als centres d'El Corte Inglés. Hi ha un màxim de 500 jocs de bastons; per tant es donaran tiquets fins que s'exhaureixin.**
- Inscripcions al punt de sortida: el mateix dia de la Marxa, a la plaça de Santa Eulàlia, a partir de les 9 h; s'hi habilitaran envelats per a inscripcions de darrera hora i entrega de dorsals.

RECORREGUT I PUNTS D'AVITUALLAMENT:

S'han establert 3 nivells de distància

1. Plaça de Cort - platja del Molinar (3,5 km)
2. Plaça de Cort - la Ciutat Jardí (5,5 km)
3. Plaça de Cort - Platja de Palma (av. de Son Rigo) (12 km)

Els participants poden recórrer el nivell que considerin més convenient. A cadascun dels tres nivells hi haurà un arc d'arribada, amb un punt d'avituallament i d'atenció al participant. De la mateixa manera, el participant té gratuït el transport amb l'EMT, a les línies que recorren Palma-Platja de Palma, amb els dos sentits i des de qualsevol lloc, mostrant el dorsal de participant a la Marxa.

RECOLLIDA DE BASTONS

Lloc: plaça de Santa Eulàlia

Hora: de les 9 a les 10.30 h (30 minuts abans de la sortida)

S'habilitaran envelats específics per a l'entrega de bastons.

Per a recollir-los és imprescindible entregar el tiquet dels centres d'El Corte Inglés pel donatiu de 5 € anteriorment esmentat.

SORTIDA:

Des de la plaça de Cort, a les 11 h

Abans hi haurà animació, música i missatges informatius sobre el Pacte Palma contra la Violència de Gènere. També es faran recomanacions sobre la marxa i les seves característiques.

A les 10.30 h es farà un reconeixement a totes les entitats col·laboradores amb el Palma Pacte i es llegirà el **Manifest contra la violència de gènere**.

ARRIBADA:

Els participants poden arribar a qualsevol dels tres punts abans esmentats: fins a la platja del Molinar (3.5 km), la Ciutat Jardí (5,5 km) i la Platja de Palma-restaurant Asadito (12 km).

Els que arribin als punts intermedis podran fer ús gratuït del transport públic (EMT).

En arribar al final del recorregut total (Platja de Palma-rest. Asadito), hi haurà música, atraccions infantils i per a grans, i exhibicions de Kangoo i Zumba. S'entregaran els premis als dos grups inscrits i participants més nombrosos: dos vals d'El Corte Inglés de 200 i 100 € en material esportiu. També hi haurà un refrigeri, gentilesa del restaurant Asadito.

TRANSPORT GRATUÏT:

L'EMT posa a disposició el transport gratuït de la línia Palma-Platja de Palma, en ambdós sentits, amb la presentació del dorsal. Des de qualsevol dels punts del recorregut es pot agafar l'autobús públic i desplaçar-se fins al punt d'interès.

PREMIS: S'atorgarà el premi als dos col·lectius més nombrosos.

Per a optar a aquests premis a la inscripció individual s'ha d'apuntar el grup a què es pertany. En qualsevol cas, l'associació o l'entitat que hi vulgui participar ha d'entregar a l'organització la relació de les persones del grup que s'han inscrit a la marxa.

GUARDA-ROBA:

A la plaça de Cort s'instal·larà un servei de guarda-roba, on les persones participants podran deixar les seves bosses i les pertinences. **Tan sols es poden recollir a l'arribada de Platja de Palma (restaurant Asadito).**

RECOMANACIONS:

- Aquesta Marxa Palma Pacte contra la Violència de Gènere no és una cursa competitiva, sinó una passejada que té com a objectiu l'adhesió al Manifest Palma Pacte, i gaudir d'una jornada activa i saludable en companyia d'altres persones.
- En arribar a Cort dirigiu-vos a la plaça de Santa Eulàlia si heu de recollir dorsals, bastons, o per a inscripcions de darrera hora.
- Aprofitau els punts d'avituellament per a prendre líquids i fruita i mantenir les forces per a continuar fins a la pròxima fita d'arribada.
- **NO CAMINEU PEL CARRIL BICI**, senyalitzat durant tot el recorregut. Pensau que aquest espai és per a ús exclusiu de les bicis i que pot provocar accidents caminar-hi o travessar-hi.
- Duis calçat i roba còmoda i adequada a la climatologia del dia.
- Adaptau la distància a recórrer a les capacitats, les possibilitats o els interessos. Ja sabeu que podeu arribar a la meta final utilitzant el transport públic gratuïtament.
- Pensau que només podreu recollir el que hàgiu deixat al servei de guarda-roba quan s'arribi a la meta final, de la Platja de Palma.