

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.

DISSABTE 4 DE MARÇ DE 2023 AL PARC DE SA RIERA

D'11 a 19 h

- **FIRA D'EXPOSITORS**

Diferents entitats i empreses vinculades a l'esport, la salut i el benestar oferiran en diferents envellats els seus serveis i productes enfocats especialment a la dona.

- **ACTIVITATS ESPORTIVES I LÚDIQUES**

- Tots els ciutadans podran participar en les activitats esportives dirigides, completament gratuïtes i ofertes per entitats esportives col·laboradores d'aquest esdeveniment. També hi haurà activitats lúdiques per als més petits. La programació definitiva estarà a la vostra disposició pròximament al web <https://ime.palma.cat>

- **RECOLLIDA DE DORSALS I CAMISETES (per a les curses del diumenge)**

Els /les **corredors i corredores**, inscrits prèviament a les curses del diumenge, tant infants com adults, hauran de **recollir el seu dorsal i la seva camiseta als envellats de "recollida de dorsals" el dissabte.**

DIUMENGE 5 DE MARÇ DE 2023

AL PARC DE SA RIERA

De 9 a 14 h

- **De 9 a 14 h: FIRA D'EXPOSITORS**

També diumenge en podem gaudir visitant aquests expositors (**important: aquest dia no es lliuraran dorsals ni camisetes d'inscripcions** realitzades a la web prèviament ni tampoc es realitzaran noves inscripcions).

- **De 10 a 11.15 h: CURSES INFANTILS PALMADONA ***

Sortida a les 10 h; CURSA IV (d'11 a 12 anys)
Sortida a les 10.15 h; CURSA III (de 8 a 10 anys)
Sortida a les 10.30 h; CURSA II (de 6 a 7 anys)
Sortida a les 10.45 h; CURSA I (de 4 a 5 anys)
Sortida a les 11 h; INICIACIÓ (de 0 a 3 anys)

*Són horaris de sortides aproximades.

- **D'9.30h. fins a la sortida de la darrera cursa: ESCALFAMENT per a la cursa infantil** amb els nostres monitors i monitores de l'Escola Esportiva Municipal d'Atletisme.

- 11.30h.: ESCALFAMENT CURSA POPULAR PALMADONA.
- 12 h: SORTIDA DE LA CURSA POPULAR PALMADONA

REGLAMENT DE LES CURSES POPULARS PALMADONA

CURSES INFANTILS PALMADONA: inscripcions, dorsals i recorregut

- Són **gratuïtes, no competitives; no hi ha cronometratge.**
- **Per a nins i nines fins a 12 anys.**
- Les inscripcions són gratuïtes i es podran fer en línia **fins exhaurir les inscripcions i/o com a màxim fins dissabte 4 de març les 18:30h.** al web: <https://sportmaniacsbaleares.com/>
- El nombre de places és de 1.000 nins i, per qüestions de seguretat i control es limita el nombre de participants a cada carrera de la següent manera:
 - INICIACIÓ: de 0 a 3 anys 200 participants
 - CURSA I: de 4 a 5 anys 250 participants
 - CURSA II: de 6 a 7 anys 250 participants
 - CURSA III: de 8 a 10 anys 200 participants
 - CURSA IV: d'11 a 12 anys 100 participants
- Els **dorsals i les camisetes** s'han de recollir al Parc de Sa Riera el **DISSABTE 4 MARÇ** de 11h a 19h.
- S'ha de presentar el justificant de la inscripció (en digital si és possible per a estalviar paper).
- **El diumenge no es realitzaran inscripcions ni tampoc es lliuraran dorsals ni camisetes, encara que s'hagi fet una preinscripció al web.**
- Els recorreguts són per terra i hi haurà cinc categories i distàncies per a recórrer:
 - INICIACIÓ: de 0 a 3 anys 200 m acompanyats dels pares
 - CURSA I: de 4 a 5 anys 400 m acompanyats dels pares
 - CURSA II: de 6 a 7 anys 600 m
 - CURSA III: de 8 a 10 anys 800 m
 - CURSA IV: d'11 a 12 anys 800 m
- **Es disposarà d'una estació d'aigua potable perquè els participants puguin hidratar-se, duent les pròpies botelles reutilitzables de casa per reomplir-les.** Aquest **avituallament** líquid estarà a la zona de postmeta.
- En finalitzar la cursa, cada participant rebrà una **medalla** i una **peça de fruita.**

CURSA POPULAR PALMADONA: inscripcions, dorsals i recorregut

- És **gratuïta, no competitiva; no hi ha cronometratge.**
- **Per a tothom, sense límit d'edat.**
- **Inscripcions del 8 de febrer fins el 4 de març a les 18:30h.** A <http://www.sportmaniacsbaleares.com> o fins que se n'exhaureixin **les 4.000 places.**

- S'ha de presentar el justificant de la inscripció (en digital si és possible per a estalviar paper).
- Els **dorsals i les camisetes** s'han de recollir al Parc de Sa Riera el **DISSABTE 4 DE MARÇ**.
- El diumenge no es realitzaran inscripcions ni tampoc es lliuraran dorsals.
- El **recorregut, de 2,3 km**, és per asfalt i terra, en un circuit amb sortida i arribada al Parc de Sa Riera i degudament senyalitzat: **Parc de Sa Riera – Carrer de Jesús – Avinguda Uruguay**
- Hi ha la possibilitat de córrer-ne una volta (2,3 km) o 2 voltes (4,5 km).
- Es disposarà d'**avituallament** líquid en circuit (2.4 km) i zona de postmeta.
- En finalitzar la cursa, cada participant rebrà una **medalla commemorativa** i una peça de fruita.

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 per tant seran ells/elles amb el DNI, nom i llinatges, que confirmin l'autorització del menor per a participar i continuar amb la inscripció.

AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS

Enguany, seguint amb la intenció 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 hidratar, duent les pròpies botelles reutilitzables de casa 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.
- Tots els 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.
- 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.

DRETS D'IMATGE I LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES

- El/la participant autoritza als organitzadors a 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 cas de no autoritzar l'ús de les imatges, heu d'enviar un correu electrònic a info@sportmaniacsbaleares.com abans del 3 de març (inclòs).
- 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 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 l'SMS, al vostre mòbil, o per mitjans no electrònics.

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).