

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 al **parc de la Riera**. Agraïm la col·laboració especial de la **Federació d'Atletisme de les Illes Balears, Mercapalma, EMT i Reclam2012 Regal Publicitari**, així com el suport de la **resta d'àrees de l'Ajuntament de Palma (Policia Local, Logística, EMAYA, Parcs i Jardins, etc.)**, sense les quals aquest esdeveniment no seria possible.

Fins a 6 de març a www.elitechip.net

INSCRIPCIONS EN LÍNEA:

Per a participar a les **Curses infantils** o a la **Cursa Popular Palmadona** és imprescindible inscriure-s'hi amb antelació. Les inscripcions són gratuïtes i es poden fer en línia **fins a exhaurir les inscripcions i com a màxim fins al 6 de març a les 21h**, a <http://www.elitechip.net>. Les curses són no competitives, no hi ha cronometratge.

A les **Curses infantils** hi ha 4 modalitats amb diferents distàncies de recorregut segons l'edat, **des de 4 anys fins a 12 anys**. El participants s'han d'inscriure segons la seva edat. Els infants que participin a les Curses Infantils Palmadona no es podran inscriure a la Cursa Popular Palmadona.

A la **Cursa Popular Palmadona** no hi ha límit d'edat. Es pot participar en 2 possibles distàncies, **una volta al recorregut de 2,8 km o 2 voltes al recorregut amb un total de 4,6 km**. La inscripció és la mateixa per a les dues distàncies, podeu decidir el mateix dia de la cursa si voleu córrer una volta o dues. 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.

Per motius de seguretat i assegurança d'accidents, NO HI HAURÀ INSCRIPCIONS D'ÚLTIMA HORA IN SITU i NO S'ENTREGARAN DORSALS NI CAMISETES EL DIUMENGE 8 DE MARÇ.

Dissabte 7 de març d'11 h a 19 h al parc de la Riera

RECOLLIDA DE DORSALS I CAMISETES i ACTIVITATS ESPORTIVES:

Tots els inscrits en línia a les curses hauran de recollir el seu **dorsal i camiseta** el **DISSABTE 7 DE MARÇ als envelats d'organització situats a Parc de la Riera**. Hauran de presentar el justificant d'inscripció rebut per correu electrònic. A més els infants inscrits a les curses infantils rebran un altre **obsequi gràcies a la col·laboració de RECLAM2012 Regal Publicitari**.



Dissabte 7 de
març de 2026

- 1** Activitats esportives infantils
- 2** Lliurament de dorsals i camisetes
- 3** Expositors i col·laboradors
- 4** Escenari activitats dirigides
- 5** Zona de pràctica activitats dirigides
- 6** Banys químics
- 7** Arc de sortida i arribada per diumenge
- 8** Foodtrucks i zona de descans

A més durant el dissabte els participants i acompanyats trobaran les següents activitats:

FIRA D'EXPOSITORS: diferents entitats i empreses vinculades a l'esport, la salut i el benestar oferiran en diferents envelats els seus serveis i productes enfocats especialment a la dona. Agraïm la seva col·laboració!

ACTIVITATS ESPORTIVES: tots els ciutadans podran participar en les activitats esportives dirigides, completament gratuïtes i ofertes per entitats esportives col·laboradores. També hi haurà activitats per als més petits. La programació definitiva estarà a la vostra disposició pròximament al web www.ime.palma.es

Diumenge 8 de març al parc de la Riera:

Gràcies a la col·laboració de l'EMT, els participants en qualsevol de les curses podran arribar al Parc de sa Riera gratuïtament amb els autobusos de l'EMT, de les 8 h a les 16 h, mostrant al conductor o conductora el seu dorsal de participació.

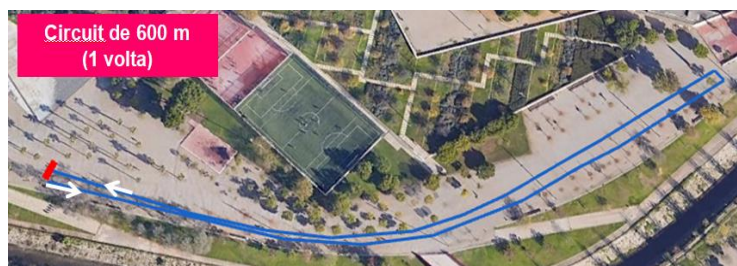
CURSES INFANTILS

De 9:45 a 10:35 h: Cridada dels participants a la CÀMERA DE SORTIDA

15 minuts abans de cada cursa, es cridarà als participants a la càmera de sortida per tal de fer l'escalfament i preparació

Hora sortida cursa	Dorsal	Edat	Màxim participants	Distància	Hora entrada pre càmera per a l'escalfament
10:00 h	CURSES VERDES	D'11 A 12 ANYS	125	1200 m (2 voltes al circuit)	09:45 h
10:10 h	CURSES GROQUES	DE 8 A 10 ANYS	300	600 m (1 volta al circuit)	09:55 h
10:30 h	CURSES BLAVES	DE 6 A 7 ANYS	300	600 m (1 volta al circuit)	10:15 h
10:50 h	CURSES VERMELLES	DE 4 A 5 ANYS ***	275	400 m (1 volta al circuit)	10:35 h

A la cursa de les 10:50 h, els infants poden córrer acompanyats per un adult (pare, mare, tutor o tutora). 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



De 10:00 h a 10:50 h: Sortides de les des de l'ARC DE SORTIDA

A les 10 h s'iniciarà la primera cursa infantil i s'aniran realitzant successivament, iniciant-se per ordre d'edat de major a menor. Els horaris són aproximats i poden sofrir variacions segons la rapidesa dels nostres participants.

De 10:05 h a 11:15 h: Arribada dels participants de CÀMERA D'ARRIBADA

A l'arribada cada participant rebrà una **medalla** i podrà ser recollit pels seus acompanyants.



Diumenge 8 de març de 2026 CURSES INFANTILS

- 1 Activitats esportives infantils
- 2 Avituallament aigua i fruita
- 3 CÀMERA D'ENTRADA i pre sortida
- 4 CÀMERA D'ARRIBADA
- 5 Banys químics
- 6 Arc de sortida i arribada per diumenge
- 7 Foodtrucks i zona de descans

A més a l'AVITUALLAMENT FINAL cada participant rebrà una peça de fruita gràcies a la col·laboració de MERCAPALMA i disposarem d'una estació d'aigua potable.

Porteu les pròpies botelles reutilitzables per a reomplir-les. AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS!

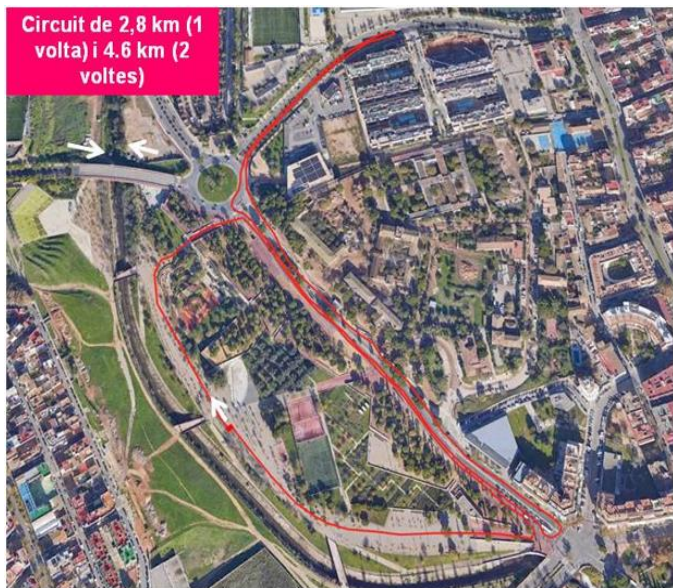
I per finalitzar la jornada i gaudir fins a les 14 h hi haurà activitats esportives complementàries infantils per fer de la cursa un gran dia de festa

CURSA POPULAR PALMADONA

D' 11:30 h a 11:50 h: Escalfament per als participants

Susana Sans, educadora físico esportiva, entrenadora i creadora de continguts **dirigirà l'escalfament** per a tots els participants de la Cursa Popular Palmadona **des de l'escenari situat devora l'arc de sortida**.

12:00 h: Sortida de la CURSA POPULAR PALMADONA



El recorregut és un circuit amb sortida i arribada al parc de la Riera. **Hi ha la possibilitat de córrer una volta (2,8 km) o dues voltes (4,6 km).**

Sortint del parc es girarà a la dreta per camí de Jesús fins arribar al carrer Andreu Torrens. En aquest punt es fa un gir de 180 graus a l'esquerra per tornar per camí de Jesús i agafar Avda Uruguai. En arribar a l'entrada de la urbanització de Can Domenge, un altre gir de 180 graus per tornar cap a Camí de Jesús i agafar l'entrada al Parc de Sa Riera més pròxima al carrer Andreu Torrens. En aquest punt, els que vulguin fer dues voltes, giraran cap a camí de Jesús i tornaran a fer el mateix recorregut.

De 12:10 h a 13:30 h: Arribades a meta

A l'arribada tothom rebrà una **medalla**.

De 12:10 h a 13:30 h: Avituallament final i estiraments



**Diumenge 8 de
març de 2026
CURSA
POPULAR
PALMADONA**

A l'AVITUALLAMENT FINAL cada participant rebrà **una peça de fruita** gràcies a la col·laboració de **MERCAPALMA** i disposarem d'una estació d'aigua potable

Porteu les pròpies botelles reutilitzables per a reomplir-les. AJUDAN'S A REDUIR ELS PLÀSTICS!

I per finalitzar la jornada, de les 12:30 h fins a les 13:30 tindrem sessions d'estiraments a l'escenari a càrrec de Susana Sans!

- 1** Activitats esportives Infants
- 2** Avituallament aigua i fruita
- 4** Escenari i àrea per a l'escalfament i els estiraments
- 5** Banys químics
- 6** Arc de sortida i arribada
- 7** Foodtrucks i zona de descans

Informació general

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 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.) al realitzar la seva inscripció al web.
- En realitzar la inscripció, declarau 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.