

CIRCUIT 2023



INFORMACIÓ

PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIÓ



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut





2023

CALENDARI

Dies de celebració:
DIUMENGES (matí)



Els Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona, amb la col·laboració de diferents municipis de la província, ha programat un **CIRCUIT DE CAMINADES DE MARXA NÒRDICA PER A TOTHOM**.

- Es tracta d'una **activitat NO COMPETITIVA**, que s'adreça a totes les persones de més de 6 anys que vulguin gaudir d'una matinal de diumenge realitzant activitat física d'intensitat moderada, **en companyia de la família i/o de les amistats**.

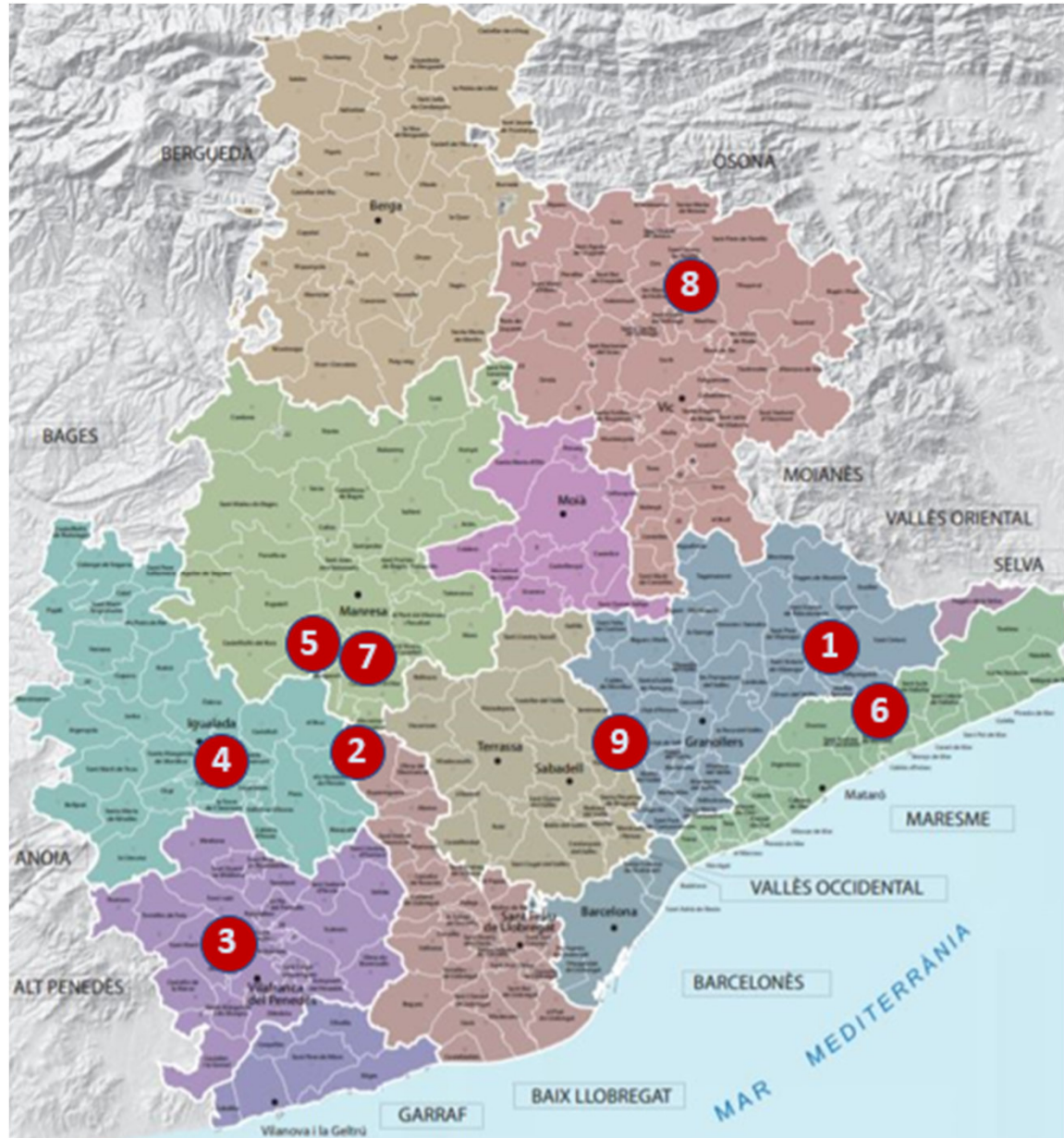
DATES PREVISTES	SEUS DEL CIRCUIT	COMARCA
29/01/2023	1 - SANTA M ^a DE PALAUTORDERA	Vallès Oriental
19/02/2023	2 - COLLBATÓ	Baix Llobregat
12/03/2023	3 - VILOBÍ DEL PENEDEÈS	Alt Penedès
16/04/2023	4 - VILANOVA DEL CAMÍ	Anoia
14/05/2023	5 - SANT SALVADOR DE GUARDIOLA	Vallès Occidental
17/09/2023	6 - ARENYS DE MUNT	Maresme
08/10/2023	7 - CASTELLBELL I EL VILAR / MARGANELL	Bages
05/11/2023	8 - TORELLÓ	Osona
26/11/2023	9 - PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS	Bages



2023

LOCALITZACIÓ

Dies de celebració:
DIUMENGES (matí)



PROJECTE SOLIDARI



INSCRIPCIÓ SOLIDÀRIA

PRODUCTES NECESSARIS: aliments nutritius de llarga durada:

- oli, llet, llegums cuits i conserves (de peix i de carn).
- pasta, arròs, llegums secs, galetes, sucre i farina.
- productes infantils com farinetes, potets i llet de lactància o en pols.

Altres productes necessaris:

- sabó en pols (rentadora), lleixiu, sabó plats, sabó cos, xampú cabell, desodorant, pasta de dents, compreses i/o bolquers...

CALENDARI

TEMPORALITZACIÓ DEL CIRCUIT

Circuit de caminades de



màxim 9 caminades
(1 cada mes)
de GENER a MAIG i
de SETEMBRE a DESEMBRE



es realitzen en
DIUMENGE (matí)

TEMPORITZACIÓ

DURADA I INICI DE LES JORNADES DEL CIRCUIT

DURADA APROXIMADA
DE LES ACTIVITATS:

3 hores

HORARI HABITUAL:
de 10.15 a 13.15 h

(*)



ES PREGA PUNTUALITAT



HORARI D'ARRIBADA:

SI S'HA SOL·LICITAT EL PRÈSTEC DE MATERIAL DE MARXA NÒRDICA, cal arribar a les 09.45 h.

CAS DE NO NECESSITAR EL SERVEI DE PRÈSTEC:

GENER: **10.00 h**

ABRIL: **10.00 h**

JULIOL: -----

OCTUBRE: **10.00 h**

FEBRER: **10.00 h**

MAIG: 10.00 h

AGOST: -----

NOVEMBRE-1: **10.00 h**

MARÇ: **10.00 h**

JUNY: -----

SETEMBRE: 10.00 h

NOVEMBRE-2: **10.00 h**

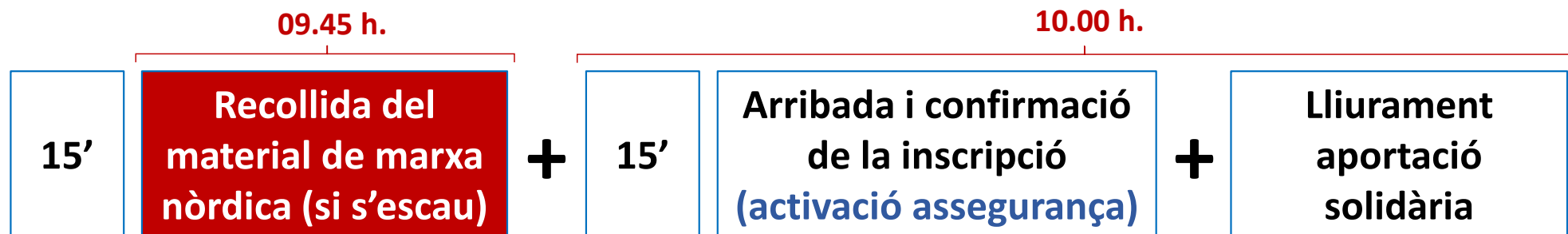
(*) per tal de minimitzar l'exposició al sol davant de possibles onades de calor, l'organització es reserva l'opció d'avançar 1 hora les caminades de **MAIG i SETEMBRE** (horari de 9.15 a 12.15 h).

DESCRIPCIÓ DEL CIRCUIT 2023

TEMPORITZACIÓ

DURADA DE LES ACTIVITATS DE CADA JORNADA

ES PREGA PUNTUALITAT



PERSONES ≥ 12 ANYS

NENES/S de 6 a 11 ANYS

10.15 h.

1 h.



TALLER DE MARXA NÒRDICA

TALLER EDUCATIU



10.15 h.

1 h.

11.15 h.

2 h.



CAMINADA LLARGA (MARXA NÒRDICA)

CAMINADA CURTA



TALLER DE JOCS



11.15 h.

1 h.
30'

30'

13.15 h.

15'

AVITUALLAMENT + AVALUACIÓ + RETORN DEL MATERIAL

13.15 h.

15'

ACTIVITATS

PARTICIPANTS **MAJORS D'11 ANYS**

TALLER TÈCNIC DE MARXA NÒRDICA



IMPARTIT PER TÈCNICS—
TÈCNIQUES ESPECIALISTES

ENNATURA'T

DURADA:

1 hora

LLOC DE
REALITZACIÓ:

Espai ampli i sense obstacles,
proper a l'espai de trobada

OBLIGATORI ?:

SI - per aquelles persones no
iniciades en la marxa nòrdica
o amb un nivell tècnic baix.

S'ORGANITZARAN CINC GRUPS DIFERENTS
DISTRIBUÏNT ELS I LES PARTICIPANTS EN GRUPS DE
NIVELL TÈCNIC EL MÀXIM D'HOMOGENIS POSSIBLE.

La distribució es farà en base al nivell tècnic manifestat per
les persones participants en el moment de la seva inscripció.

ACTIVITATS

PARTICIPANTS **MAJORS D'11 ANYS**

CAMINADA LLARGA (MARXA NÒRDICA)

DURADA: **2 hores (aprox.)**

CARACTERÍSTIQUES:

DISTÀNCIES A RECÓRRER:	MÀXIM: 9,5 km. MÍNIM: 7,5 km.
AMPLADA DE PAS	MÍNIM: 1,5 metres
DESNIVELL ACUMULAT: 0	POSITIU: no > 300 m. NEGATIU: no > 300 m.
DIFICULTAT:	BAIXA O MODERADA
TIPUS DE TERRENY:	- No presentarà dificultats per a la progressió. - Alt percentatge de pistes forestals o camins de muntanya



ACTIVITATS

PARTICIPANTS **DE 6 A 11 ANYS**

TALLER EDUCATIU



IMPARTIT PER
1 TALLERISTA
ESPECIALITZAT

DURADA:

1 hora

LLOC DE
REALITZACIÓ:

Espai proper al punt de
trobada i al del taller de MN.

OBLIGATORI ?:

SI

TEMÀTICA:

**PROPOSTA DEL MUNICIPI
ORGANITZADOR:**

- Joc de pistes.
- Taller de natura.
- Taller d'hàbits saludables.
- Construccions o manualitats.
- Etc.

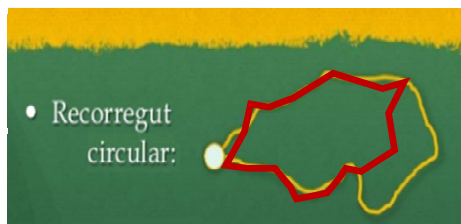
ACTIVITATS

PARTICIPANTS **DE 6 A 11 ANYS**

CAMINADA CURTA

DURADA: **1 hora i mitja (aprox.)**

CARACTERÍSTIQUES:



DISTÀNCIES A RECÓRRER:	MÀXIM: 5,5 km. MÍNIM: 4,3 km.
AMPLADA DE PAS	MÍNIM: 1,5 metres
DESNIVELL ACUMULAT: 0	POSITIU: no > 300 m. NEGATIU: no > 300 m.
DIFICULTAT:	BAIXA O MODERADA
TIPUS DE TERRENY:	- No presentarà dificultats per a la progressió. - Alt percentatge de pistes forestals o camins de muntanya

ACTIVITATS

PARTICIPANTS **DE 6 A 11 ANYS**

TALLER DE JOCS



IMPARTIT PER
1 TALLERISTA
ESPECIALITZAT

DURADA:

mitja hora

LLOC DE
REALITZACIÓ:

Espai on s'ha desenvolupat el
taller de marxa nòrdica.

OBLIGATORI ?:

NO

JOCS:

- Cursa de sacs.
- Circuit d'agilitat.
- Jocs amb paracaigudes.
- La diana gegant.
- Joc dels cabassos,
- Etc.

NORMATIVA DE PARTICIPACIÓ

TOTES LES INSCRIPCIONS S'HAN DE FER ON-LINE

inscriu.me



PARTICIPACIÓ LÍMIT

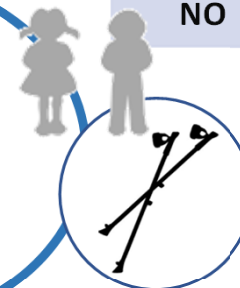
**150
PERSONES**

**INSCRIPCIÓ
OBLIGATÒRIA:
ASSEGURANÇA
D'ACCIDENTS**



M **mutuacat**
fem salut, fem país

**ÚS
OBLIGATORI
DE BASTONS
DE MARXA
NÒRDICA**



**< 12 anys
NO**

**Es garanteix que totes les
persones inscrites en disposaran**



**< 18 ANYS
OBLIGATORI
PRESENTAR
AUTORIZACIÓ
TUTELAR**



**< 16 ANYS
HAN D'ANAR
ACOMPANYATS PER
UNA PERSONA
ADULTA**



**Mascota lligada i amb
morrió (si és necessari)**



RESPONSABILITAT
CIVIL

**MASCOTES:
EL PROPIETARI HA DE
TENIR ASSEGURANÇA DE
RESPONSABILITAT
CIVIL**

SERVEIS ALS PARTICIPANTS

ARRIBANT A LA CAMINADA ...



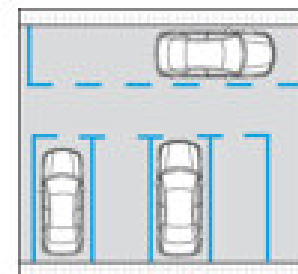
**CONTROL
DE SEGURETAT I
D'INFORMACIÓ
(si s'escau)
PER ARRIBAR AL PUNT
DE TROBADA DE LA
CAMINADA**



**APARCAMENT
PROPER AL PUNT DE
TROBADA DE LA
CAMINADA
PER A 45 COTXES
(aprox.).**



**ACCÉS I CONTROL
(si s'escau)
DE LA CORRECTA
DISTRIBUCIÓ
DELS VEHICLES.**



**A LA INSCRIPCIÓ ON-LINE S'OFEREIX
LA POSSIBILITAT D'IMPRIMIR-HO**

SERVEIS ALS PARTICIPANTS

ARRIBADA AL PUNT DE TROBADA ...

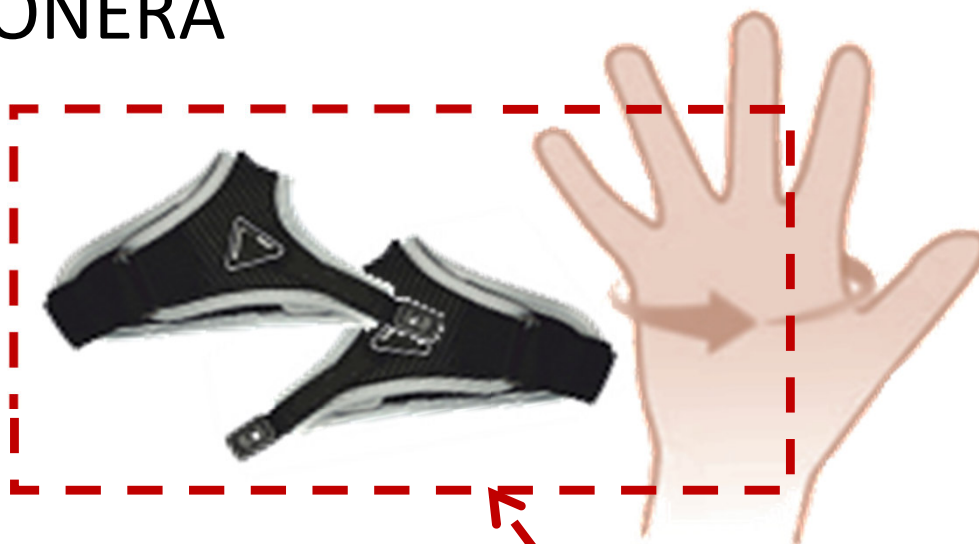


SERVEIS ALS PARTICIPANTS

ARRIBADA AL PUNT DE TROBADA ...

A la inscripció on-line cal que ens indiqueu la vostra talla de:

DRAGONERA



CENTÍMETRES

TALLA

... - 20

S

21 - 25

M/L

26 - ...

XL

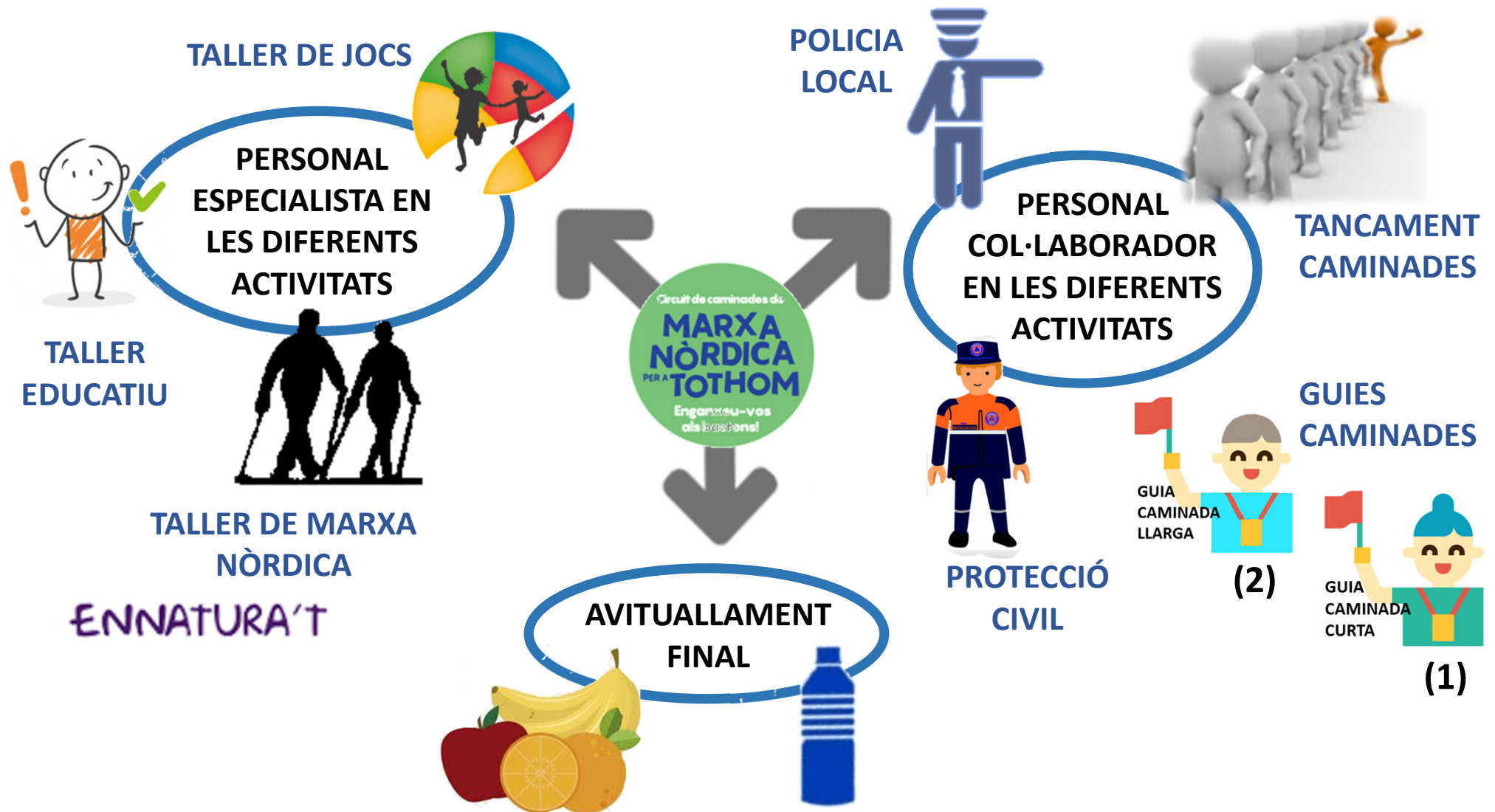
**Es garanteix que totes
les persones inscrites
en disposaran**



SERVEI DE PRÈSTEC DE
BASTONS DE MARXA
NÒRDICA

SERVEIS ALS PARTICIPANTS

DURANT LES DIFERENTS ACTIVITATS ...



CONTROL DE PARTICIPACIÓ

PREMI A LA FIDELITZACIÓ

ENNATURA'T (empresa que gestiona l'organització del Circuit),

REGALARÀ 10 PARELLS DE BASTONS DE MARXA NÒRDICA:



- Un cop completat el Circuit de caminades de marxa nòrdica per a tothom, entre les persones que, complint la normativa, **hagin realitzat més caminades** es sortejaran 2 parells de bastons de marxa nòrdica.
 - Si hi ha una o dues persones en aquesta situació, obtindrien directament el corresponent parell de bastons, però cas que hi hagi més de dues persones, és quan es realitzaria un primer sorteig entre elles.
- La resta de parells de bastons (8)* es sortejaran entre totes aquelles persones que hagin realitzat **un mínim de 4 caminades del circuit** i que no hagin obtingut prèviament el seu parell de bastons de marxa nòrdica.

(*) Serien 9 parells, en el cas que només un participant hagués realitzat la major quantitat de caminades dins el Circuit.

CONTROL DE PARTICIPACIÓ

PREMI A LA FIDELITZACIÓ

ENNATURA'T (empresa que gestiona l'organització del Circuit),

REGALARÀ 10 PARELLS DE BASTONS DE MARXA NÒRDICA:



NORMATIVA

- És condició indispensable haver realitzat la CONFIRMACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ en el punt de trobada de cadascuna de les caminades en les que es participi (en el moment d'arribar i abans d'iniciar les activitats).
- **Haver realitzat el corresponent taller de marxa nòrdica i una caminada.**
- **Disposar de DNI *.**

(*) Els menors que no tinguin DNI no poden entrar en el sorteig.

- **Data de la realització del sorteig: 1ª quinzena de desembre de 2023**

QUÈ VOLEM ACONSEGUIR ?



- Promoure un estil de vida actiu.
- Oferir una acció esportiva saludable, educadora, integradora i inclusiva.
- Facilitar l'accés de la ciutadania a l'espai públic i natural.
- Impulsar i regular l'ús dels espais públics i naturals amb finalitats esportives.

QUÈ ES NECESSITA ?

CAL APRENDRE UNA MÍNIMA TÈCNICA



ENS AJUDARÀ A CAMINAR D'UNA MANERA HARMÒNICA I EQUILIBRADA, UTILITZANT UNS BASTONS DISSENYATS ESPECIALMENT:



PER QUÈ MARXA NÒRDICA ?

Bàsicament, perquè utilitzant aquesta modalitat esportiva ...

- ➔ Es respecten **la posició natural del cos i el patró lògic de la marxa al caminar.**
- ➔ Es tracta d'una **activitat aeròbica completa**, que s'adapta a totes les edats i condicions físiques personals.
- ➔ **L'esforç percebut és inferior:**
 - la sensació de cansament és menor que si caminem a la mateixa velocitat sense bastons.
- ➔ **S'integren els treballs dels trens superior i inferior** (s'utilitzen quasi el 90% dels grups musculars).



IMPORTANT

Si el temps no permet fer l'activitat en bones condicions, s'ajornarà la sortida una setmana.

Cal portar calçat adequat, roba còmoda i adequada al temps que faci, aigua i esmorzar.

Podeu fer consultes a:
oe.mnordicatothom@diba.cat



GRÀCIES

