

# CIRCUIT 2024



## INFORMACIÓ

## PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIÓ



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Esports  
i Activitat Física



## LOCALITZACIÓ

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 8 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
28/01/2024	1 - SANTA M <sup>a</sup> DE PALAUTORDERA	Vallès Oriental
25/02/2024	2 - COLLBATÓ	Baix Llobregat
17/03/2024	3 - VILOBÍ DEL PENEDEÈS	Alt Penedès
21/04/2024	4 - BEGUES	Baix Llobregat
19/05/2024	5 - PRATS DE LLUÇANÈS	Lluçanès
15/09/2024	6 - MANRESA	Bages
20/10/2024	7 - CARDEDEU	Vallès Oriental
10/11/2024	8 - SANT SALVADOR DE GUARDIOLA	Bages
01/12/2024	9 - TORELLÓ	Osona



## 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

**ES PREGA PUNTUALITAT**

DURADA APROXIMADA  
DE LES ACTIVITATS:  
**3 hores**

**HORARI HABITUAL:**  
**de 10.00 a 13.00 h**

(\*)



HORARI D'ARRIBADA:

**SI S'HA SOL·LICITAT EL PRÈSTEC DE MATERIAL DE MARXA NÒRDICA, cal arribar a les 09.30 h.**

CAS DE NO NECESSITAR EL SERVEI DE PRÈSTEC:

GENER: **09.45 h**

ABRIL: **09.45 h**

JULIOL: -----

OCTUBRE: **09.45 h**

FEBRER: **09.45 h**

MAIG: **09.45 h**

AGOST: -----

NOVEMBRE: **09.45 h**

MARÇ: **09.45 h**

JUNY: -----

SETEMBRE: **09.45 h**



DESEMBRE: **09.45 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 l'inici d'alguna/es de les caminades (horari de l'activitat: de 9.00 a 12.00 h).

## TEMPORITZACIÓ

## DURADA DE LES ACTIVITATS DE CADA JORNADA

ES PREGA PUNTUALITAT

15'	Arribada i confirmació de la inscripció <b>(activació assegurança)</b>	+	Lliurament aportació solidària	+	Recollida del material de marxa nòrdica (si s'escau)
1 h.	TALLERS DE MARXA NÒRDICA		<b>DIFERENTS NIVELLS de FORMACIÓ TÈCNICA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Persones que no han fet mai M.N.</li><li>• Persones amb 1/3 hores de formació</li><li>• Persones amb 4/6 hores de formació</li><li>• <b>Nenes i nens entre 8 i 11 anys (45')</b></li></ul>		
Aprox. 2 h.	CAMINADA LLARGA (MARXA NÒRDICA)		CAMINADA CURTA	1 h. 30'	
			TALLER DE JOCS	30'	
15'	AVITUALLAMENT + AVALUACIÓ + RETORN DEL MATERIAL				

## ACTIVITAT

## TALLER TÈCNIC DE MARXA NÒRDICA



IMPARTIT PER TÈCNICS–  
TÈCNIQUES ESPECIALISTES

**ENNATURA'T**

**Persones > 11 anys**

ORGANITZACIÓ EN  
**CINC GRUPS DIFERENTS**  
SEGONS NIVELL TÈCNIC.



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

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.

**Persones de 8 a 11 anys**

+ responsables acompanyants



**1 GRUP DIFERENT**

DURADA:

**45'**



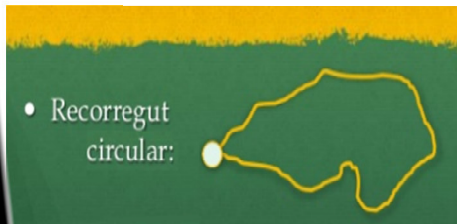
## ACTIVITAT

## CAMINADA LLARGA

Ús de bastons  
**OBLIGATORI**

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

CARACTERÍSTIQUES:



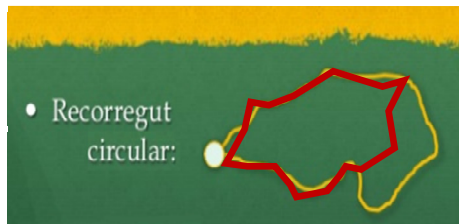
DISTÀNCIES A RECÓRRER:	MÀXIM: <b>9,5 km.</b> MÍNIM: <b>7,5 km.</b>
AMPLADA DE PAS	MÍNIM: <b>1,5 metres</b>
DESNIVELL ACUMULAT: 0	POSITIU: no > 300 m. NEGATIU: no > 300 m.
DIFICULTAT:	BAIXA O MODERADA
TIPUS DE TERRENY:	- No presentarà dificultats per a la progressió. - <b>Alt percentatge de pistes forestals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

## ACTIVITAT

## CAMINADA CURTA

Ús de bastons  
**OBLIGATORI**

Persones > 11 anys



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

CARACTERÍSTIQUES:

DISTÀNCIES A RECÓRRER:	MÀXIM: <b>5,5 km.</b> MÍNIM: <b>4,5 km.</b>
AMPLADA DE PAS	MÍNIM: <b>1,5 metres</b>
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. - <b>Alt percentatge de pistes forestals o camins de muntanya</b>

## ACTIVITAT

## TALLER DE JOCS

**PARTICIPANTS**  
**DE 8 A 11 ANYS**



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...

**NOTA:**

Per a la seva organització caldrà una participació mínima de 8 nenes-nens.

## NORMATIVA DE PARTICIPACIÓ



PARTICIPACIÓ LÍMIT  
**150**  
**PERSONES**

**INSCRIPCIÓ  
ON-LINE  
OBLIGATÒRIA**

**inscriu.me**

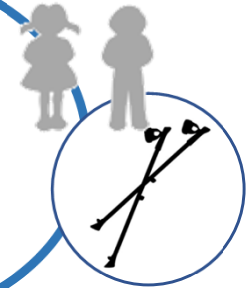


INCLOU  
ASSEGURANÇA  
D'ACCIDENTS



< 12 anys  
NO

**ÚS  
OBLIGATORI  
DE BASTONS  
DE MARXA  
NÒRDICA**



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 ...



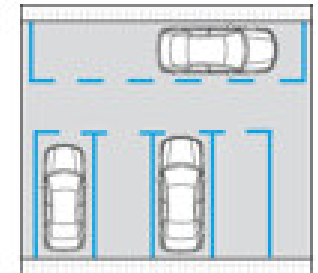
**CONTROL  
DE SEGURETAT I  
D'INFORMACIÓ  
(si s'escau)  
PER ARRIBAR AL PUNT  
DE TROBADA DE LA  
CAMINADA**



**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.**



**APARCAMENT  
VEHICLE AUTORITZAT**



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

## SERVEIS ALS PARTICIPANTS

## ARRIBADA AL PUNT DE TROBADA ...

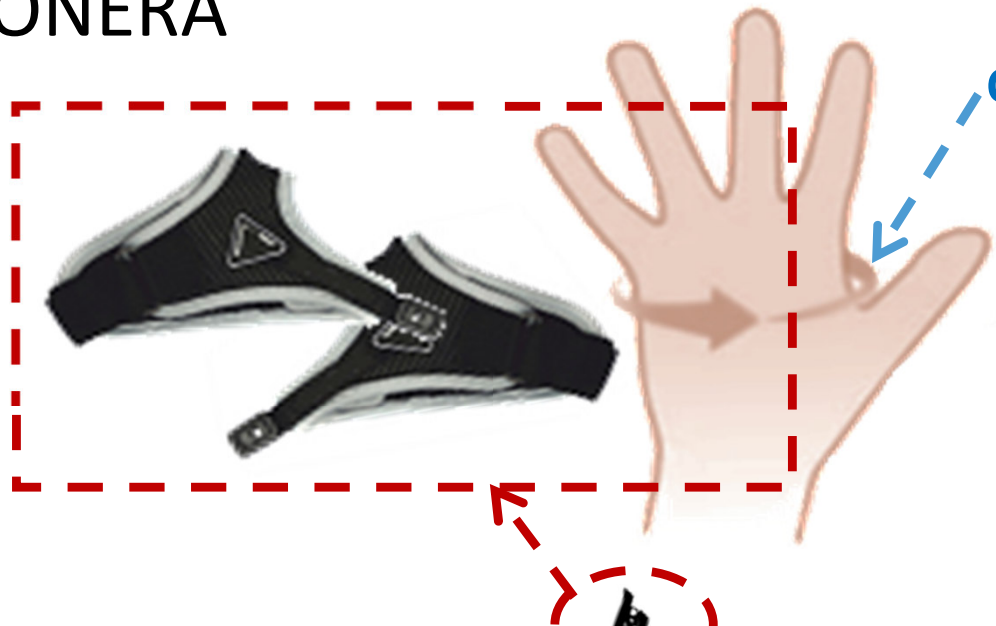


SERVEIS ALS PARTICIPANTS

ARRIBADA AL PUNT DE TROBADA ...

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

**DRAGONERA**



Cal mesurar-se el palmell de la mà

CENTÍMETRES	TALLA
... - 15	XS
16 - 20	S
21 - 25	M/L
26 - ...	XL

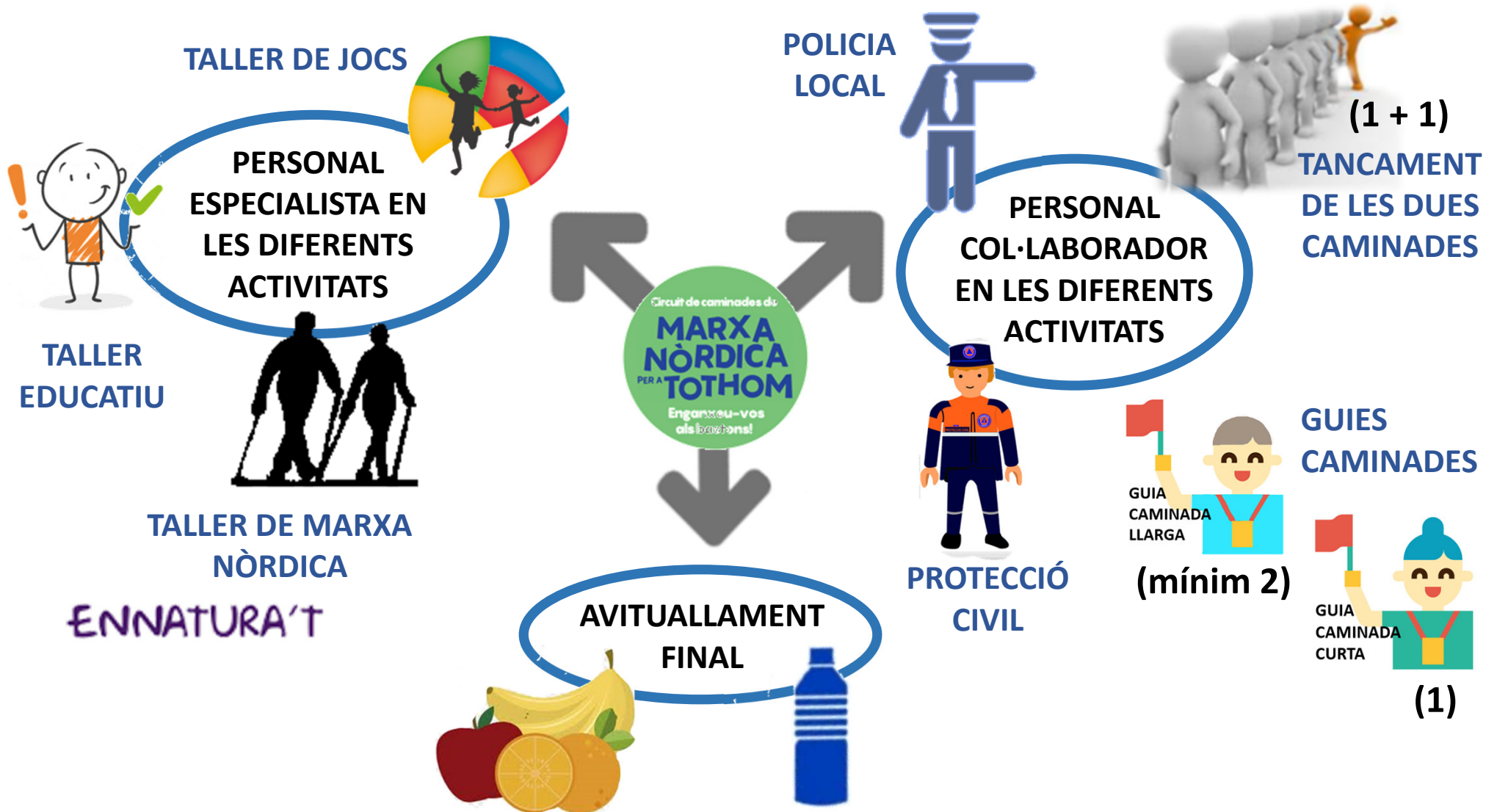
**Es garanteix que totes  
les persones inscrites  
en disposaran**



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:**

NORMATIVA I DRET DE PARTICIPACIÓ

**Condicions indispensables:**

- 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 (com a mínim) la caminada.
- Disposar de DNI \*.
- Tenir 12 o més anys.

(\* ) Les persones que no tinguin DNI no poden entrar en el sorteig.



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 I DRET DE PARTICIPACIÓ

**Perdran el dret de poder participar en el sorteig**

**(encara que hagin fet 4 o més caminades):**

- Aquelles persones que **NO S'HAGIN PRESENTAT A UNA CAMINADA** del Circuit (sense cancel·lació prèvia).
- Aquelles persones que **HAGIN CANCEL·LAT LA SEVA INSCRIPCIÓ A TRES O MÉS** de les caminades que formen part del 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:**

TOTA LA INFORMACIÓ:

<https://www.diba.cat/esports/marxa-nordica-per-a-tothom>

Apartat: CONTROL DE PARTICIPACIÓ



## QUÈ VOLEM ACONSEGUIR ?



es revela com una activitat física **MÉS EFECTIVA QUE LA DE CAMINAR SENSE BASTONS**

- 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:





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](mailto:oe.mnordicatothom@diba.cat)



**GRÀCIES**

