

Activitats i esdeveniments esportius organitzats per l'Institut Municipal de l'Esport de l'Ajuntament de Palma



CURSA INFANTIL DE REIS

Parc de les Estacions

5 de gener

Aquesta cursa, de caràcter popular i gran interès ludicoesportiu, s'ha convertit en una de les activitats més importants del programa de les Festes de Nadal de la nostra ciutat.

Dia 5 de gener, abans de l'arribada dels Reis Mags d'Orient, tots els nins i les nines des de 0 a 12 anys poden gaudir d'aquesta cursa gratuïta, sota la mirada emocionada dels seus pares, els seus padrins i els familiars.

Tots els participants rebran un dorsal, una camiseta, una medalla, aigua i altres regals gràcies als nostres col·laboradors d'entitats privades. En finalitzar la darrera cursa s'entregaran els trofeus de totes les curses, llevat de la categoria de 0 a 3 anys, que només serà participativa (3 guanyadors per cursa en categoria masculina i femenina).

S'han establert recorreguts des de 200 fins a 800 m per als majors, sempre dins el parc, per a no afectar el trànsit en una data tan especial i per a garantir la màxima seguretat als participants.

Enguany hem limitat el nombre de participants, per a major control i més seguretat, a 800 en total.



DIADA CICLISTA SANT SEBASTIÀ

Plaça de Cort a Palau Municipal Son Moix

20 de gener

La Diada Ciclista és de gran interès social i esportiu, i és considerada una de les activitats més importants del programa de les Festes de Sant Sebastià, patró de la nostra ciutat. Enguany va arribar a la seva XXXVIII edició i, com sempre, va tenir lloc dia 20 de gener, amb sortida de la plaça de Cort i arribada al Palau Municipal d'Esports Son Moix.

Aquesta diada ciclista per a tota la família, de caràcter popular i no competitiva, té de cada any més èxit, amb la participació de més de 12.000 persones. Com a les darreres edicions va haver-hi premis per als tres grups més nombrosos i s'hi va fer un sorteig de regals entre totes les persones que arribaven al Palau Municipal d'Esports Son Moix participant amb el número de dorsal. A l'arribada varen gaudir d'animació musical i del merescut avituallament.

En aquesta edició es va voler donar un valor destacat a l'esport inclusiu i reconèixer especialment la participació de persones amb alguna discapacitat. Per aquest motiu, l'IME de l'Ajuntament de Palma i l'Obra Social "la Caixa" organitzaren la Primera Jornada d'Esport Inclusiu: Bicicleta, que tingué lloc al CaixaForum dia 18 de gener i a la qual intervingueren destacats esportistes i persones amb discapacitat que han trobat en l'esport un mitjà fonamental per a la seva vida



BARRIDIADES

De gener a març, d'abril a juny, d'octubre a desembre

L'IME presentà la nova programació de Barridiades cada trimestre. Les activitats gratuïtes es realitzen cada dissabte de 10.30 a 13.30 h en un barri diferent de Palma cada setmana.

Aquest programa ha estat creat per l'IME per a fomentar la pràctica ludicoesportiva i els hàbits saludables entre infants i joves a les barriades de Palma. L'IME ha prioritzat aquells barris on es necessita més dinamització per les seves característiques, o on hi ha més població amb risc d'exclusió social. Bàsicament, l'objectiu és combinar el bon esport amb la vida saludable, ja que fer esport és bo i sa, i intentam inculcar aquesta combinació, fomentant també valors com l'esportivitat, la tolerància, la integració, l'educació i la convivència. S'hi presenta una important oferta d'activitats adaptades a cada edat i a les característiques dels participants. La idea és convertir Palma en una taula d'esports gegant, on cada setmana els nins i les nines, els joves i no tan joves puguin practicar exercici físic d'una manera lúdica i divertida. Tenim una gran varietat d'esports com: bàdminton, atletisme, futvòlei, hoquei, futbol, tennis, cotxes amb pedals; per als més petits tenim un circuit d'iniciació a la psicomotricitat, com també un circuit d'educació vial supervisat pels policies locals d'educació viària; finalment, com a novetat en aquesta edició, s'han adaptat tres esports per a les persones amb discapacitat. Aquests són: vòlei, goalball i bitlles.. Comptam amb un equip format per un coordinador, 5 monitors i 2 policies locals de l'Ajuntament de Palma.



INICIACIÓ AL NORDIC WALKING

De gener a maig i d'octubre a desembre

L'activitat que proposam és una iniciació al NW, en què se n'explica la tècnica bàsica d'una manera senzilla, i el participant té la primera presa de contacte amb els bastons. Es completa amb una breu passejada pels voltants, per a així posar en pràctica tot el que hem après i per a gaudir d'aquest complet esport. El nostre objectiu és apropar la marxa nòrdica als habitants de la nostra ciutat, amb la finalitat que els participants puguin incorporar aquesta activitat al seu dia a dia, i millorar així la seva salut.

El caminar nòrdic és una activitat que consisteix a caminar amb l'impuls d'uns bastons. És molt fàcil d'aprendre, però al principi es necessita l'atenció personalitzada d'un bon instructor per a conèixer i assimilar la tècnica. El treball és més global que el simple caminar, ja que hi intervenen notablement majors grups musculars (el treball de glutis, columna vertebral, a nivell cardiovascular, etc.) És una activitat practicada no només per persones majors, com inicialment es pot entendre, sinó per tot tipus de ciutadans, de totes les edats i les condicions físiques. És especialment adequada per a famílies i grups d'amics i es caracteritza per ser una activitat accessible a tothom, molt saludable i amb un component de foment de les relacions socials i la integració de gran importància, i sense requeriments de grans instal·lacions esportives per a la practicar-la.

L'activitat, gratuïta, es desenvolupa un dissabte cada mes als parcs de la nostra ciutat.



PALMADONA

un mes d'homenatge a l'esport femení

Enguany hem desenvolupat com a novetat el programa PALMADONA, que va a partir de la necessitat de posar en valor, fer visible i homenatjar l'important paper que desenvolupa la dona a l'esport, i donar-hi suport.

L'IME pretén que aquesta fita sigui anual, per a consolidar els objectius que estableix la Declaració de Brighton (1994), que recull la necessitat de les institucions d'assegurar a les dones l'oportunitat de participar a l'esport, d'incrementar-hi la participació femenina a tots els nivells, funcions i rols; garantir que els coneixements, les experiències i els valors de les dones contribueixen al desenvolupament de l'esport, fomentar-hi el reconeixement de la participació femenina i animar les dones a reconèixer-ne el valor intrínsec.

L'IME ha realitzat al llarg d'un mes una sèrie d'esdeveniments esportius, exposicions, taules rodones i conferències que responen a un dels seus principals objectius, potenciar i premiar l'esport femení.

- Cursa popular Palmadona
- Marxa per la igualtat, Nordic Walking Ciutat de Palma
- Taula rodona: "Som dona, som campiona"
- Exposició de fotografies: "Salvament i socorrista, 50 anys per la igualtat"
- Conferència: "Salvament i socorrista, igualtat i esport"
- Exposició de fotografies: "Siempre adelante, mujeres deportistas"
- Taula rodona: "Dones influents en la indústria de l'esport a Espanya"
- Conferència: "Inspiration Women, más mujer, más progreso"



CURSA POPULAR PALMADONA

Parc de la Riera

6 de març

El 6 de març el programa PalmaDona en va donar el sus amb la I Cursa Popula Palmadona, primera cursa popular de l'Ajuntament en homenatge a la dona i la seva important presència a l'esport.

Cursa popular d'inscripció gratuïta, oberta a homes i dones de totes les edats, però en què elles foren les protagonistes. Aquesta prova, no competitiva, va acollir més de 2.200 participants al parc de la Mar. Va ser apadrinada per tres campiones de projecció i reconeguda experiència esportiva; Blanca Gil, millor jugadora del món de waterpolo el 2005, 2007 i 2008; Marta Lliteras, campiona d'Europa de rugbi XV (2010) i Esther Morales, tres bronzes paralímpics a Atenes i Pequín.

Les padrines varen llegir la Declaració de Brighton en un acte festiu en el qual varen gaudir d'una exhibició de gimnàstica artística i de ball esportiu, com també d'actuacions musicals, a més d'una zona expo de les marques patrocinadores.



NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

Plaça de Cort a Palma Aquarium

13 de març

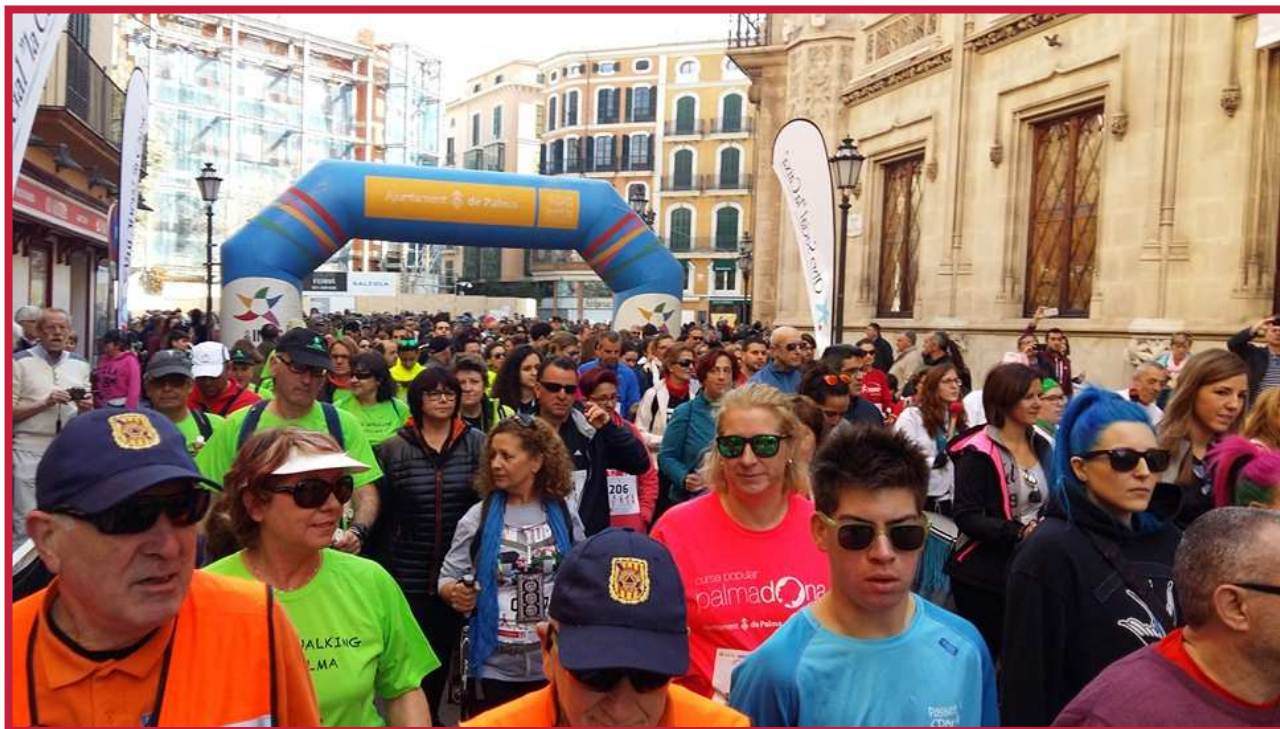
El 13 de març va sortir de Cort la I Marxa per la igualtat, Nordic Walking Ciutat de Palma. El recorregut, amb tres nivells de distància, va finalitzar al Palma Aquarium i va reunir més de 1.100 participants.

Es tracta d'una marxa de caràcter popular, a la qual no es necessita dur bastons ja que del que es tracta és de fer una passejada per a fomentar el dret de la dona a l'esport, per la igualtat de gènere. És una vertadera caminada i no una competició de caràcter esportiu.

El recorregut va tenir tres nivells de distància perquè cadascú hi posàs la seva fita i caminant fes esport saludable; alhora, que es caminàs cap a la igualtat entre dones i homes.

Els qui volgueren hi pogueren utilitzar els bastons per a practicar la modalitat de marxa nòrdica (Nordic Walking), encara que l'ús d'aquest material no fou obligatori.

Els dies abans de la prova, varen organitzar tres sessions d'iniciació amb monitors especialitzats i préstec de bastons, obert a tota la ciutadania.



Taula rodona SOM DONA, SOM CAMPIONA

Centre Cultural Sa Nostra

14 de març

Esther Morales, medallista paralímpica de natació, va moderar la taula rodona "Som dona, som campiona. La vida a dalt i a baix del podi", que va tenir lloc el 14 de març al Centre de Cultura Sa Nostra.

Amb una introducció de Nuria Torres, coach executiva, tretze grans esportistes hi varen compartir les seves experiències i les reflexions sobre la vida que existeix més enllà de la competició, els seus projectes personals, acadèmics i professionals. Més enllà de l'esportista d'elit que veim a la premsa o a la televisió, o escoltam per la ràdio, existeix una dona de carn i os, amb les seves emocions i sentiments. A força de sacrifici i treball, 13 dones esportistes s'han convertit en 13 referents vitals per a molta gent corrent i per a l'opinió pública local, fins i tot nacional i internacional.

Marga Crespí, campiona de natació sincronitzada. Bronze als JJOO de Londres 2012. Marta Fernández, campiona de bàsquet, internacional absoluta amb la Selecció Espanyola i Bronze al Mundial de 2010. Marta Lliteras, campiona d'Europa de rugbi XV. Lorena Homar, campiona de natació, diploma paralímpic als JJOO de Londres 2012. Nuria Iturrioz, campiona d'Espanya 2015 absoluta de golf. Melanie Homar, campiona absoluta del Món de petanca. Xisca Tous, triatleta internacional, campiona d'Espanya de triatló per equips. Mavi García, campiona d'Espanya de duatló de llarga distància. Raquel Bota, a classificada sub23 a la Copa del Món de Surfski 2015. Àngels Llobera, campiona Sky Ultrasèries Espanya - Andorra - Portugal. Pili Espadas, capitana de la UD Collerense femenina de futbol. Set temporades a la Superlliga d'Espanya. Mireia Pons, jugadora del JS Hotels CIDE de voleibol (LF2). Shella Badaseraye, campiona de crossfit



Exposició de fotografies i conferència: **SALVAMENT I SOCORRISME,
IGUALTAT I ESPORT – CC Sa Nostra**
18 de març (fins el 16 d'abril)

El programa també va acollir l'exposició de fotografies i la conferència "Salvament i socorrisme, igualtat i esport", que va tenir lloc el 18 de març a l'auditori del Centre de Cultura Sa Nostra.

La Federació Espanyola de Salvament i Socorrisme, amb el suport del programa Dona i Esport del Consell Superior d'Esports, desenvolupa un programa específic en matèria d'equitat de gènere, entre les actuacions del qual es troba aquesta àmplia exposició de fotografies que reflecteixen l'evolució del salvament i el socorrisme en els seus dos vessants: esportiu i professional, al llarg d'aquests 50 anys. L'exposició està dividida en tres blocs: evolució històrica, salvament i socorrisme professional, i salvament i socorrisme, esport humanitari.

L'acte anà a càrrec d'Inés González Díaz, presidenta de la Comissió de Dona i Esport de la Reial Federació Espanyola de Salvament i Socorrisme (RFESS). Hi varen intervenir la campiona del món 4 x 50 combinada Isabel Costa Portilla, i l'esportista internacional Itziar Abascal Rivero, bronze en rescat amb taula al campionat del món de Montpeller.



Exposició de fotografies: **SIEMPRE ADELANTE, MUJERES DEPORTISTAS – CaixaForum Palma**
21 de març

El 21 d'abril el batlle de Palma, José Hila, va inaugurar l'exposició "Siempre adelante, mujeres deportistas", que va comptar amb dues padrines de luxe, la medallista Brigitte Yagüe i la campiona en ciclisme de muntanya Marga Fullana. L'exposició ens va acostar 69 dones esportistes d'alt nivell. Aquesta exposició ha estat cedida a l'Institut Municipal d'Esports per l'Institut de la Dona i per a la Igualtat d'Oportunitats i la Secretaria d'Estat de Serveis Socials i Igualtat del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat.

Tal com recull el seu material gràfic, és fruit del treball continuat que realitza l'Institut de la Dona en col·laboració amb el Consell Superior d'Esports i el COI. Pretén fer visibles les dones en l'àmbit esportiu, amb els seus esforços i els seus èxits, i recull molts dels triomfs aconseguits des de 1990 fins a 2013.

Les imatges parlen de passió, obstinació, treball, solidaritat, equip... Els lemes i les entrevistes del catàleg ens expliquen les històries que hi ha darrere tots els triomfs, l'alegria de viure, com volen viure malgrat les renúncies i les dificultats per a aconseguir conjuminar l'esport amb la vida, amb els seus afectes i les seves emocions.

Ens dona l'oportunitat de fer un viatge que va de l'exterior a l'interior, acostant-nos a seixanta-nou dones esportistes d'alt nivell a diferents àmbits: esportistes olímpiques, paralímpiques, d'esports minoritaris, o fins i tot d'esports que no preveuen la competició, i també jutgesses, presidentes de comissions i federacions. Són un reflex, una mostra, de grans dones dedicades a l'esport que han anat obrint camí i que continuen fent-ho. Sempre cap a endavant, cap enrere només per a agafar impuls! L'exposició, creada el 2010, va ser actualitzada el 2013. Està acompanyada de fullets amb informació actualitzada sobre diferents esportistes, cartell oficial i catàleg.



Taula rodona: **DONES INFLUENTS EN LA INDÚSTRIA DE
L'ESPORT A ESPANYA – CaixaForum Palma**
30 de març

El 30 de març l'IME va reunir a Caixaforum vuit gestores esportives destacades a la taula rodona "Dones influents en la indústria de l'esport a Espanya". De la mà de la periodista esportiva i directora general de l'Associació d'Esportistes Olímpics, M. Carmen Izquierdo, les ponents varen reflexionar sobre la importància del paper de la dona en llocs de decisió de l'esport

"Mentre que no hi hagi dones que dirigeixin, decideixin o serveixin de model dins l'esport, no hi haurà igualtat d'oportunitats per a les dones" (Declaració de Brighton).

Els darrers anys ha augmentat la participació femenina a l'esport, com també la seva presència en competicions, però sembla que costa més aconseguir-hi una major representació en llocs de direcció i de decisió. L'IME va convidar diverses d'aquestes dones a venir a Palma. Va ser una oportunitat per a dialogar sobre el paper cada vegada més important de la dona en els llocs de decisió de l'esport a Espanya i de poder conèixer les experiències d'aquestes dones que han arribat a llocs on dirigeixen i gestionen un món fins ara molt limitat i poc accessible a les dones; saber com ha estat per a cadascuna, què els ha suposat acadèmicament, professionalment i personalment, què els ha marcat més i què els va fer decantar per aquest món.

Hi varen intervenir: Susanna Moll Kammerich, regidora d'Educació i Esports de l'Ajuntament de Palma. Ana Muñoz Merino, exdirectora general del Consell Superior d'Esports (CSD). Nekane Arzallus Iturriza, presidenta de Guipúscoa Basket (ACB). Theresa Zabell Lucas, exvicepresidenta 1a del Comitè Olímpic Espanyol (COE) i presidenta executiva de la Fundació Ecomar. Milagros Díaz Díaz, gerent del Patronat Municipal d'Esports de l'Ajuntament d'Alcobendas i presidenta del Cercle de Gestors Esportius de Madrid. Carlota Castrejana Fernández, advocada de dret esportiu i assessora del CSD. Yolanda García Cuevas, directora d'Esports d'RTVE. Inmaculada Concepción Ibáñez Peris, directora financera del València CF. Moderadora: M. Carmen Izquierdo Vergara, periodista esportiva i directora general de l'Associació d'Esportistes Olímpics (ADO).



**Presentació: UNIVERSO MUJER 2018, INSPIRATION
WOMEN – CaixaForum Palma
5 d'abril**

El 5 d'abril, Amaya Valdemoro, considerada la millor jugadora de bàsquet de la història a Espanya, l'esportista espanyola més vegades internacional absoluta, i Marta Fernández, internacional absoluta amb la selecció espanyola, medalla de bronze als eurobàsquets de Grècia 2003 i Turquia 2005, i medalla de bronze al Mundial 2010 de Txèquia, varen presentar el projecte de la Federació Espanyola de Bàsquet "Universe mujer 2018: inspiration women. Más mujer, más progreso".

El projecte UNIVERSO MUJER és una plataforma que pot fer possible l'evolució necessària de la societat espanyola a través de la figura de la dona. És un homenatge a les esportistes però sobretot és una oportunitat, és un repte, és el somni d'aconseguir crear a través de l'esport un nou model per a tothom. Es vol convertir les esportistes en el referent optimista i lluitador que necessita la societat espanyola. És un programa integral únic de promoció de la dona a través dels valors de l'esport, que estarà liderat per les mateixes dones. Es dirigeix a tots els àmbits del bàsquet. A la base, per a "enganxar" les nines a aquest esport i evitar la seva prematura renúncia a partir del nivell de secundària. A l'elit, amb la màxima projecció de les seleccions i el desenvolupament i l'impuls de les lligues femenines per a retenir-hi les jugadores de talent. Al món de la salut, per a promocionar el bàsquet com a activitat saludable i joc per a les dones majors i les mares amb tornejos de 3 x 3 i competicions socials. I en el de la formació laboral, per a fomentar l'accés de la dona esportista a la indústria de l'esport a través del desenvolupament d'una escola de negocis i altres activitats docents, amb l'objectiu d'incorporar la dona a un procés global de revitalització de l'esport a Espanya a través de cursos, màsters i graus. Un programa que culminarà amb la Copa del Món Femenina de l'any 2018.



CLOENDA ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS

Palau Municipal de l'Esport Son Moix

28 de maig

L'IME organitzarà una festa de cloenda de totes les escoles esportives municipals al Palau Municipal d'Esports Son Moix el dia 28 de maig, per als infants que han participat a les diferents modalitats esportives de l'IME.. Aquest dia els alumnes de les 19 escoles municipals realitzaran exhibicions i tornejos de les activitats que s'han desenvolupat aquest curs a les diferents instal·lacions de l'IME i als col·legis públics de Palma

Amb aquest esdeveniment es posaran en valor l'aprenentatge lúdic, la participació i la motivació dels infants durant el curs escolar, en línia amb l'impuls a l'esport base que desenvolupa l'IME. A hores d'ara, gairebé 3.000 infants d'edats compreses entre els 4 i els 16 anys estan inscrits a les escoles municipals que organitza l'Institut Municipal de l'Esport. Els seus objectius se centren a promocionar les diferents disciplines esportives, introduir valors mitjançant l'esport i fomentar la iniciació a les diferents modalitats com a instrument d'hàbits saludables.



FIT SALUT I ESPORT

Parc de la Mar

24 i 25 de setembre

L'IME ha decidit unificar enguany dos grans esdeveniments esportius, la Fira de l'Esport i la Fit Salut, mantenint els continguts bàsics dels dos esdeveniments. Aquesta fusió suposa un important estalvi econòmic al pressupost municipal i respon als objectius d'eficiència en la despesa, l'optimització dels recursos disponibles i la promoció de l'organització. L'IME considera que el mes de setembre és un mes decisiu per a impulsar l'activitat esportiva i, per tant, es fomentarà de forma molt més efectiva per coincidir amb l'inici de curs escolar, moment en què els ciutadans planifiquen les seves activitats. I en el marc incomparable del parc de la Mar, un espai obert i representatiu de la ciutat de Palma i amb capacitat per a desenvolupar-hi múltiples activitats ludicoesportives. Aquest nou gran esdeveniment esportiu s'integrarà en un nou concepte d'esport, salut i fitnes,

Al programa trobarem fonamentalment les millors propostes que els centres de fitnes preparen per a la nova temporada, a més d'altres activitats recreatives. Sessions de cycling, zumba, pilates, crossfit, jumping, etc. Algunes d'aquestes es desenvoluparan al medi aquàtic, com pilates o fitnes damunt taules de pàdel surf, piragüisme, etc. Així mateix, s'habilitarà un gran envelat, dotat del paviment adequat, per a realitzar-hi activitats relacionades amb ioga, tai-txi, pilates i arts marcials. Comptarem amb una zona recreativa infantil, orientada a la promoció del joc i l'exercici físic adequat a cada edat, en què els més joves podran practicar des de sessions de zumba kids fins a balls, activitats de psicomotricitat, jocs preesportius, etc. I trobarem una gran zona expo on les entitats esportives i de salut ens informaran de les darreres novetats.

