

Actividades y eventos deportivos organizados por el Instituto Municipal del Deporte del Ayuntamiento de Palma



CURSA INFANTIL DE REIS

Parc de les Estacions

5 de gener

Esta carrera, de carácter popular y gran interés lúdico-deportivo, se ha convertido en una de las actividades más importantes del programa de las Fiestas de Navidad de nuestra ciudad.

El día 5 de enero, antes de la llegada de los Reyes Magos de Oriente, todos los niños y niñas desde 0 a 12 años pueden disfrutar de esta carrera gratuita, bajo la mirada emocionada de sus padres, sus abuelos y los familiares.

Todos los participantes recibirán un dorsal, una camiseta, una medalla, agua y otros regalos gracias a nuestros colaboradores de entidades privadas. Al finalizar la última carrera se entregarán los trofeos de todas las carreras, excepto la categoría de 0 a 3 años, que sólo será participativa (3 ganadores por carrera en categoría masculina y femenina).

Se han establecido recorridos desde 200 hasta 800 m para los mayores, siempre dentro del parque, para no afectar el tráfico en una fecha tan especial y para garantizar la máxima seguridad a los participantes.

Este año hemos limitado el número de participantes, para mayor control y mayor seguridad, a 800 en total.



DIADA CICLISTA SANT SEBASTIÀ

Plaça de Cort a Palau Municipal Son Moix

20 de enero

La Diada Ciclista es de gran interés social y deportivo, y es considerada una de las actividades más importantes del programa de las Fiestas de San Sebastián, patrón de nuestra ciudad. Este año llegó a su XXXVIII edición y, como siempre, tuvo lugar día 20 de enero, con salida de la plaza de Cort y llegada en el Palacio Municipal de Deportes Son Moix.

Esta diada ciclista para toda la familia, de carácter popular y no competitiva, tiene cada año más éxito, con la participación de más de 12.000 personas. Como en las últimas ediciones hubo premios para los tres grupos más numerosos y se hizo un sorteo de regalos entre todas las personas que llegaban al Palacio Municipal de Deportes Son Moix, participando con el número de dorsal. A la llegada disfrutaron de animación musical y del merecido avituallamiento.

En esta edición se quiso dar un valor destacado al deporte inclusivo y reconocer especialmente la participación de personas con alguna discapacidad. Por este motivo, el IME del Ayuntamiento de Palma y la Obra Social "La Caixa" organizaron la Primera Jornada de Deporte Inclusivo: Bicicleta, que tuvo lugar en el CaixaForum día 18 de enero y en la que intervinieron destacados deportistas y personas con discapacidad que han encontrado en el deporte un medio fundamental para su vida.



BARRIDIADES

De enero a marzo, de abril a junio, de octubre a diciembre

El IME presentó la nueva programación trimestral de BarriDiades. Las actividades gratuitas se realizan cada sábado de 10.30 a 13.30 h en un barrio diferente de Palma cada semana.

Este programa ha sido creado por el IME para fomentar la práctica lúdico-deportiva y los hábitos saludables entre niños y jóvenes en las barriadas de Palma. El IME ha priorizado aquellos barrios donde se necesita más dinamización por sus características, o donde hay más población con riesgo de exclusión social. Básicamente, el objetivo es combinar el buen deporte con la vida saludable, ya que hacer deporte es bueno y sano, e intentamos inculcar esta combinación, fomentando también valores como la deportividad, la tolerancia, la integración, la educación y la convivencia. Se presenta una importante oferta de actividades adaptadas a cada edad y las características de los participantes. La idea es convertir Palma en una mesa de deportes gigante, donde cada semana los niños y las niñas, los jóvenes y no tan jóvenes puedan practicar ejercicio físico de una manera lúdica y divertida. Tenemos una gran variedad de deportes como: bádminton, atletismo, futvoley, hockey, futbito, tenis, coches con pedales; para los más pequeños tenemos un circuito de iniciación a la psicomotricidad, así como un circuito de educación vial supervisado por los policías locales de educación viaria; finalmente, como novedad en esta edición, se han adaptado tres deportes para personas con discapacidad. Estos son: voleibol, goalball y bolos. Contamos con un equipo formado por un coordinador, 5 monitores y 2 policías locales del Ayuntamiento de Palma.



INICIACIÓN AL NORDIC WALKING

De enero a mayo y De octubre a diciembre

La actividad que proponemos es una iniciación al NW, en el que se explica la técnica básica de una manera sencilla, y el participante tiene la primera toma de contacto con los bastones. Se completa con un breve paseo por los alrededores, para así poner en práctica todo lo que hemos aprendido y para disfrutar de este completo deporte. Nuestro objetivo es acercar la marcha nórdica a los habitantes de nuestra ciudad, con el fin de que los participantes puedan incorporar esta actividad en su día a día, y mejorar así su salud.

El Nordic Walking es una actividad que consiste en caminar con el impulso de unos bastones. Es muy fácil de aprender; pero al principio se necesita la atención personalizada de un buen instructor para conocer y asimilar la técnica. El trabajo es más global que el simple caminar, ya que intervienen notablemente mayores grupos musculares (el trabajo de glúteos, columna vertebral, a nivel cardiovascular, etc.) Es una actividad practicada no sólo para personas mayores, como inicialmente se puede entender, sino para todo tipo de ciudadanos, de todas las edades y condiciones físicas. Es especialmente adecuada para familias y grupos de amigos y se caracteriza por ser una actividad accesible a todos, muy saludable y con un componente de fomento de las relaciones sociales y la integración de gran importancia, y sin requerimientos de grandes instalaciones deportivas para practicarla.

La actividad, gratuita, se desarrolla un sábado cada mes en los parques de nuestra ciudad.



PALMADONA

Un mes de homenaje al deporte femenino

Este año hemos desarrollado como novedad el programa PALMADONA, que partió de la necesidad de poner en valor, hacer visible y homenajear el importante papel que desempeña la mujer en el deporte, y apoyarlo.

El IME pretende que esta cita sea anual, para consolidar los objetivos establecidos en la Declaración de Brighton (1994), que recoge la necesidad de las instituciones de asegurar a las mujeres la oportunidad de participar en el deporte, de incrementar la participación femenina en todos los niveles, funciones y roles; garantizar que los conocimientos, las experiencias y los valores de las mujeres contribuyen al desarrollo del deporte, fomentar el reconocimiento de la participación femenina y animar a las mujeres a reconocer su valor intrínseco.

El IME ha realizado a lo largo de un mes una serie de eventos deportivos, exposiciones, mesas redondas y conferencias que responden a uno de sus principales objetivos, potenciar y premiar el deporte femenino.

- Carrera popular Palmadona
- Marcha por la igualdad, Nordic Walking Ciutat de Palma
- Mesa redonda: "Som dona, som campiona"
- Exposición de fotografías: "Salvamento y socorrismo, 50 años por la igualdad"
- Conferencia: "Salvamento y socorrismo, igualdad y deporte"
- Exposición de fotografías: "Siempre adelante, mujeres deportistas"
- Taula rodona: "Mujeres influyentes en la industria del deporte en España"
- Conferencia: "Inspiration Women, más mujer, más progreso"



palmadona

CARRERA POPULAR PALMADONA

Parc de la Riera

6 de marzo

El 6 de marzo el programa PalmaDona dio el chus con la I Carrera Popular Palmadona, primera carrera popular del Ayuntamiento en homenaje a la mujer y su importante presencia en el deporte.

Carrera popular de inscripción gratuita, abierta a hombres y mujeres de todas las edades, pero en que ellas fueron las protagonistas. Esta prueba, no competitiva, acogió más de 2.200 participantes en el parc de la Mar. Fue apadrinada por tres campeonas de proyección y reconocida experiencia deportiva; Blanca Gil, mejor jugadora del mundo de waterpolo en 2005, 2007 y 2008; Marta Lliteras, campeona de Europa de rugby XV (2010) y Esther Morales, tres bronceos paralímpicos en Atenas y Pekín.

Las madrinas leyeron la Declaración de Brighton en un acto festivo en el que disfrutaron de una exhibición de gimnasia artística y de baile deportivo, así como de actuaciones musicales, además de una zona exposición de las marcas patrocinadoras.



NORDIC WALKING CIUTAT DE PALMA

Plaça de Cort a Palma Aquarium

13 de marzo

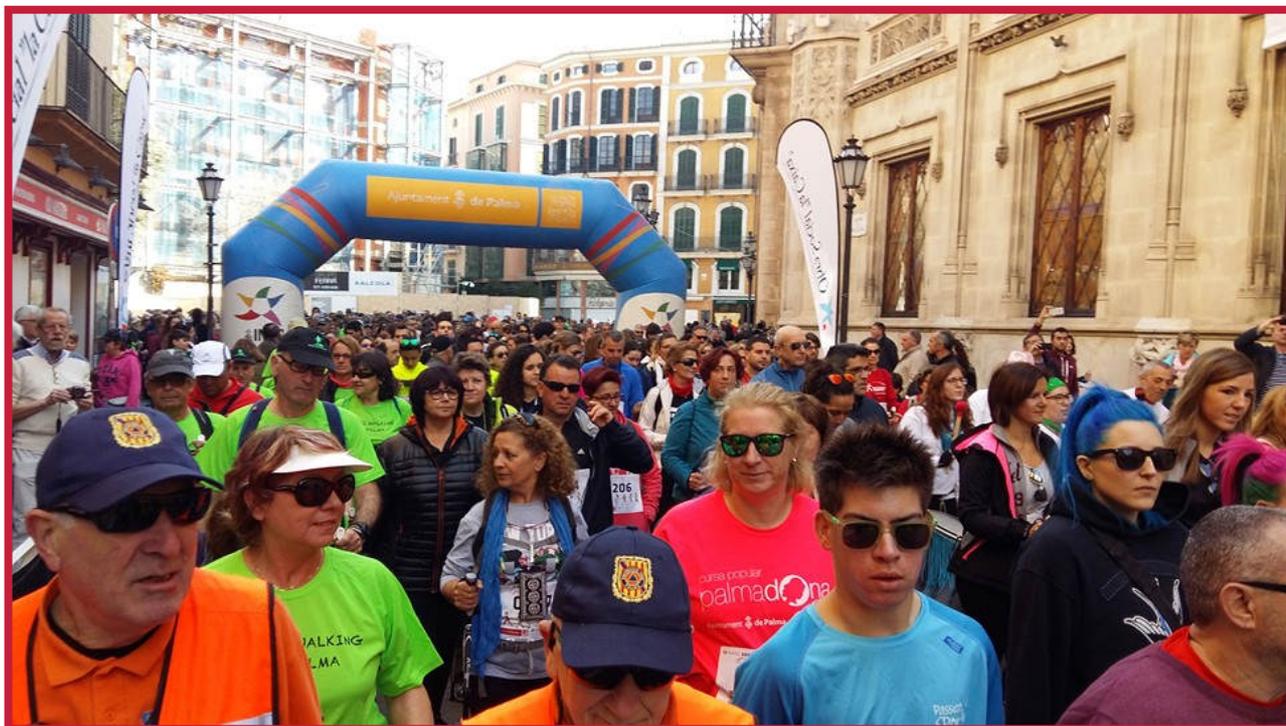
El 13 de marzo salió de Cort la I Marcha por la igualdad, Nordic Walking Ciudad de Palma. El recorrido, con tres niveles de distancia, finalizó en el Palma Aquarium y reunió a más de 1.100 participantes.

Se trata de una marcha de carácter popular, a la que no se necesita llevar bastones ya que de lo que se trata es de dar un paseo para fomentar el derecho de la mujer al deporte, por la igualdad de género. Es una verdadera caminata y no una competición de carácter deportivo.

El recorrido tuvo tres niveles de distancia para que cada uno pusiera su meta y caminando, hacer deporte saludable; al mismo tiempo, que se caminaba hacia la igualdad entre mujeres y hombres.

Los que quisieron, pudieron utilizar los bastones para practicar la modalidad de marcha nórdica (Nordic Walking), aunque el uso de este material no fue obligatorio.

Los días antes de la prueba, organizaron tres sesiones de iniciación con monitores especializados y préstamo de bastones, abierto a toda la ciudadanía



Mesa redonda “SOM DONA, SOM CAMPIONA” Centre Cultural Sa Nostra 14 de marzo

Esther Morales, medallista paralímpica de natación, moderó la mesa redonda "Som dona, som campiona. La vida a dalt i a baix del podi", que tuvo lugar el 14 de marzo en el Centro de Cultura Sa Nostra.

Con una introducción de Nuria Torres, coach ejecutiva, trece grandes deportistas compartieron sus experiencias y las reflexiones sobre la vida que existe más allá de la competición, sus proyectos personales, académicos y profesionales. Más allá de la deportista de élite que vemos en la prensa o en la televisión, o escuchamos por la radio, existe una mujer de carne y hueso, con sus emociones y sentimientos. A fuerza de sacrificio y trabajo, 13 mujeres deportistas se han convertido en 13 referentes vitales para mucha gente corriente y para la opinión pública local, incluso nacional e internacional.

Marga Crespí, campeona de natación sincronizada. Bronce en los JJOO de Londres 2012. Marta Fernández, campeona de baloncesto, internacional absoluta con la Selección Española y bronce en el Mundial de 2010. Marta Lliteras, campeona de Europa de rugby XV. Lorena Homar, campeona de natación, diploma paralímpico en los JJOO de Londres 2012. Nuria Iturrioz, campeona de España 2015 absoluta de golf. Melanie Homar, campeona absoluta del Mundo de petanca. Xisca Tous, triatleta internacional, campeona de España de triatlón por equipos. Mavi García, campeona de España de duatlón de larga distancia. Raquel Bota, clasificada sub23 en la Copa del Mundo de Surfski 2015. Ángeles Llobera, campeona Sky ultrasonido España - Andorra - Portugal. Pili Espadas, capitana de la UD Collerense femenina de fútbol. Siete temporadas en la Superliga de España. Mireia Pons, jugadora del JS Hoteles CIDE de voleibol (LF2). Shella Badaseraye, campeona de CrossFit.



Exposición de fotografías y conferencia: **SALVAMENTO y SOCORRISMO, IGUALDAD Y DEPORTE** CC SA NOSTRA del 18 de marzo al 16 de abril

El programa también acogió la exposición de fotografías y la conferencia "Salvamento y Socorrismo, igualdad y deporte", que tuvo lugar el 18 de marzo en el auditorio del Centro de Cultura Sa Nostra.

La Federación Española de Salvamento y Socorrismo, con el apoyo del programa Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, desarrolla un programa específico en materia de equidad de género, entre las actuaciones se encuentra esta amplia exposición de fotografías que reflejan la evolución del salvamento y el socorrismo en sus dos vertientes: deportivo y profesional, a lo largo de estos 50 años. La exposición está dividida en tres bloques: evolución histórica, salvamento y socorrismo profesional, y salvamento y socorrismo, deporte humanitario.

El acto fue a cargo de Inés González Díaz, presidenta de la Comisión de Mujer y Deporte de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS). Intervinieron la campeona del mundo 4 x 50 combinada Isabel Costa Portilla, y el deportista internacional Itziar Abascal Rivero, bronce en rescate con tabla en el campeonato del mundo de Montpellier.



Exposición fotográfica:
“SIEMPRE ADELANTE, MUJERES DEPORTISTAS”
CaixaForum Palma
21 de marzo

El 21 de abril el alcalde de Palma, José Hila, inauguró la exposición "Siempre adelante, mujeres deportistas", que contó con dos madrinas de lujo, la medallista Brigitte Yagüe y la campeona en ciclismo de montaña Marga Fullana. La exposición nos acercó a 69 mujeres deportistas de alto nivel. Esta exposición ha sido cedida al Instituto Municipal de Deportes por el Instituto de la Mujer y por la Igualdad de Oportunidades y la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad del Ministerio de Sanidad.

Tal y como recoge su material gráfico, es fruto del trabajo continuado que realiza el Instituto de la Mujer en colaboración con el Consejo Superior de Deportes y el COI. Pretende hacer visibles a las mujeres en el ámbito deportivo, con sus esfuerzos y sus logros, y recoge muchos de los triunfos conseguidos desde 1990 hasta 2013.

Las imágenes hablan de pasión, empeño, trabajo, solidaridad, equipo... Los lemas y las entrevistas del catálogo nos cuentan las historias que hay detrás todos los triunfos, la alegría de vivir, como quieren vivir a pesar de las renunciaciones y las dificultades para conseguir aunar el deporte con la vida, con sus afectos y sus emociones.

Nos da la oportunidad de hacer un viaje que va del exterior al interior, acercándonos a sesenta y nueve mujeres deportistas de alto nivel en diferentes ámbitos: deportistas olímpicas, paralímpicas, de deportes minoritarios, o incluso todo de deportes que no prevén la competición, y también juezas, presidentas de comisiones y federaciones. Son un reflejo, una muestra, de grandes mujeres dedicadas al deporte que han ido abriendo camino y que continúan haciéndolo. Siempre hacia adelante, hacia atrás sólo para coger impulso! La exposición, creada en 2010, fue actualizada en 2013. Está acompañada de folletos con información actualizada sobre diferentes deportistas, cartel oficial y catálogo.



Mesa redonda

“MUJERES INFLUYENTES EN LA INDUSTRIA DEL DEPORTE EN ESPAÑA”

CaixaForum Palma 30 de marzo

El 30 de marzo el IME reunió en Caixaforum ocho gestoras deportivas destacadas en la mesa redonda "Mujeres influyentes en la industria del deporte en España". De la mano de la periodista deportiva y directora general de la Asociación de Deportistas Olímpicos, M. Carmen Izquierdo, las ponentes reflexionaron sobre la importancia del papel de la mujer en puestos de decisión del deporte.

"Mientras que no haya mujeres que dirijan, decidan o sirvan de modelo dentro del deporte, no habrá igualdad de oportunidades para las mujeres" (Declaración de Brighton).

En los últimos años ha aumentado la participación femenina en el deporte, así como su presencia en competiciones, pero parece que cuesta más conseguir una mayor representación en puestos de dirección y de decisión. El IME invitó a varias de estas mujeres a venir a Palma. Fue una oportunidad para dialogar sobre el papel cada vez más importante de la mujer en los puestos de decisión del deporte en España y de poder conocer las experiencias de estas mujeres que han llegado a lugares donde dirigen y gestionan un mundo hasta ahora muy limitado y poco accesible a las mujeres; saber cómo ha sido para cada una, que les ha supuesto académicamente, profesionalmente y personalmente, que los ha marcado más y que les hizo decantarse por este mundo.

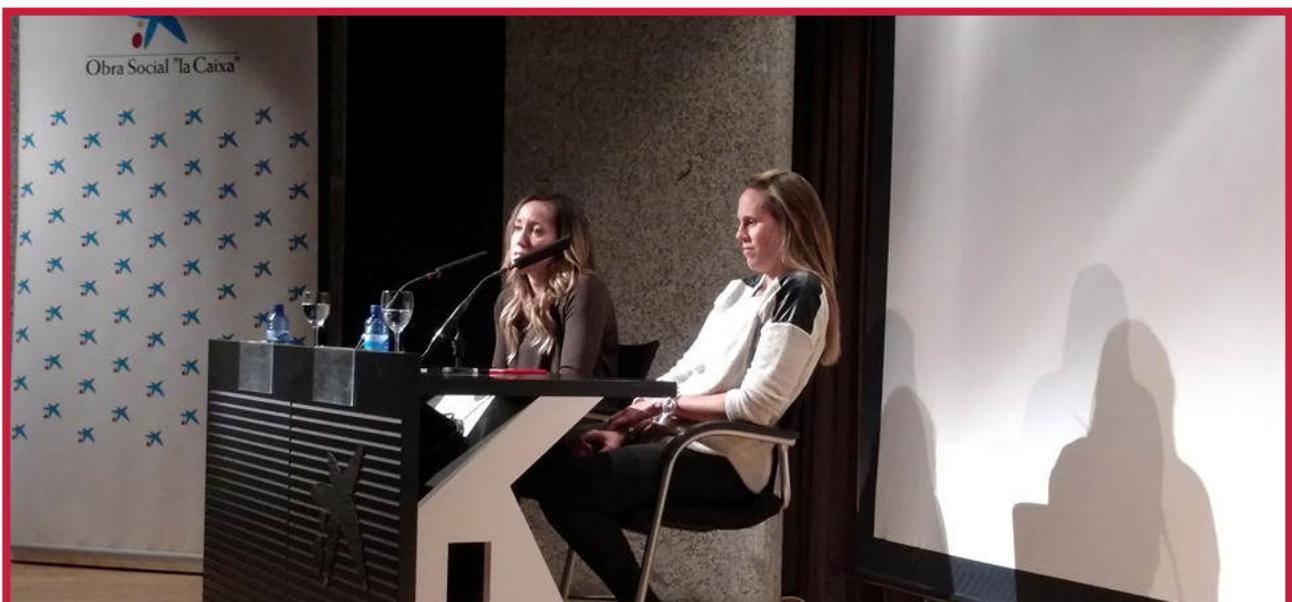
Intervinieron: Susanna Moll Kammerichs, regidora de Educación y Deportes del Ayuntamiento de Palma. Ana Muñoz Merino, ex directora general del Consejo Superior de Deportes (CSD). Nekane Arzallus Ituriza, presidenta de Gipuzkoa Basket (ACB). Theresa Zabell Lucas, ex vicepresidenta 1ª del Comité Olímpico Español (COE) y presidenta ejecutiva de la Fundación Ecomar. Milagros Díaz Díaz, gerente del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas y presidenta del Círculo de Gestores Deportivos de Madrid. Carlota Castrejana Fernández, abogada de derecho deportivo y asesora del CSD. Yolanda García Cuevas, directora de Deportes de RTVE. Inmaculada Concepción Ibáñez Peris, directora financiera del Valencia CF. Moderadora: M. Carmen Izquierdo Vergara, periodista deportiva y directora general de la Asociación de Deportistas Olímpicos (ADO).



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

El 5 de abril, Amaya Valdemoro, considerada la mejor jugadora de baloncesto de la historia en España, la deportista española más veces internacional absoluta, y Marta Fernández, internacional absoluta con la selección española, medalla de bronce en los Eurobasket de Grecia 2003 y Turquía 2005, y medalla de bronce en el Mundial 2010 de Chequia, presentaron el proyecto de la Federación Española de Baloncesto "Universo mujer 2018: inspiration women. más mujer, más progreso".

El proyecto UNIVERSO MUJER es una plataforma que puede hacer posible la evolución necesaria de la sociedad española a través de la figura de la mujer. Es un homenaje a las deportistas pero sobre todo es una oportunidad, es un reto, es el sueño de conseguir crear a través del deporte un nuevo modelo para todos. Se quiere convertir las deportistas en el referente optimista y luchador que necesita la sociedad española. Es un programa integral único de promoción de la mujer a través de los valores del deporte, que estará liderado por las mismas mujeres. Se dirige a todos los ámbitos del baloncesto. En la base, para "engancharr" a las niñas a este deporte y evitar su prematura renuncia a partir del nivel de secundaria. En la élite, con la máxima proyección de las selecciones y el desarrollo y el impulso de las ligas femeninas para retener en él las jugadoras de talento. En el mundo de la salud, para promocionar el baloncesto como actividad saludable y juego para las mujeres mayores y las madres con torneos de 3 x 3 y competiciones sociales. Y en el de la formación laboral, para fomentar el acceso de la mujer deportista en la industria del deporte a través del desarrollo de una escuela de negocios y otras actividades docentes, con el objetivo de incorporar a la mujer a un proceso global de revitalización del deporte en España a través de cursos, másters y grados. Un programa que culminará con la Copa del Mundo Femenina del año 2018.



CLAUSURA ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES Palau Municipal de l'Esport Son Moix 28 de mayo

El IME organizará una fiesta de clausura de todas las escuelas deportivas municipales en el Palacio Municipal de Deportes Son Moix el día 28 de mayo, para los niños que han participado en las diferentes modalidades deportivas del IME. Ese día los alumnos de las 19 escuelas municipales realizarán exhibiciones y torneos de las actividades que se han desarrollado este curso en las diferentes instalaciones del IME y los colegios públicos de Palma.

Con este evento se pondrán en valor el aprendizaje lúdico, la participación y la motivación de los niños durante el curso escolar, en línea con el impulso al deporte base que desarrolla el IME. En estos momentos, casi 3.000 niños de edades comprendidas entre los 4 y los 16 años están inscritos en las escuelas municipales que organiza el Instituto Municipal del Deporte. Sus objetivos se centran en promocionar las diferentes disciplinas deportivas, introducir valores a través del deporte y fomentar la iniciación a las diferentes modalidades como instrumento de hábitos saludables.



FIT SALUT I ESPORT

Parc de la Mar

24 y 25 de septiembre

El IME ha decidido unificar este año dos grandes eventos deportivos, la Feria del Deporte y la Fit Salud, manteniendo los contenidos básicos de los dos eventos. Esta fusión supone un importante ahorro económico al presupuesto municipal y responde a los objetivos de eficiencia en el gasto, la optimización de los recursos disponibles y la promoción de la organización. El IME considera que el mes de septiembre es un mes decisivo para impulsar la actividad deportiva y, por tanto, se fomentará de forma mucho más efectiva para coincidir con el inicio de curso escolar, momento en que los ciudadanos planifican sus actividades. Y en el marco incomparable del parque de la Mar, un espacio abierto y representativo de la ciudad de Palma y con capacidad para desarrollar múltiples actividades lúdico-deportivas. Este nuevo gran evento deportivo se integrará en un nuevo concepto de deporte, salud y fitness.

En el programa encontraremos fundamentalmente las mejores propuestas que los centros de fitness preparan para la nueva temporada, además de otras actividades recreativas. Sesiones de cycling, zumba, pilates, CrossFit, jumping, etc. Algunas de estas se desarrollarán en el medio acuático, como pilates o fitness encima tablas de paddle surf, piragüismo, etc. Asimismo, se habilitará una gran carpa, dotada del pavimento adecuado, para realizar actividades relacionadas con yoga, tai chi, pilates y artes marciales. Contaremos con una zona recreativa infantil, orientada a la promoción del juego y el ejercicio físico adecuado a cada edad, en la que los más jóvenes podrán practicar desde sesiones de zumba kids hasta bailes, actividades de psicomotricidad, juegos predeportivos, etc. Y encontraremos una gran zona expo donde las entidades deportivas y de salud nos informarán de las últimas novedades.

