

# CAMINADA A SANT ANDREU

(marxa nòrdica)

12 DE MARÇ DE 2023



**CAMINADES BARNATRESC**  
**BARCELONA**  
**ALS TEUS**  
**PEUS.**

**VIU-LA**  
**PASSEJANT.**

DE GENER A DESEMBRE 2023

Passejades populars per descobrir els barris de la ciutat  
[www.euro-senders.com](http://www.euro-senders.com)

Ajuntament de  
Barcelona 

<b>Nom de l'acte:</b> Caminada a Sant Andreu
--

**Dia:** 12 de març de 2023

**Horaris de sortida:** De 9.00 h a 9.30 (sortida única esglaonada)

**Lloc de sortida i arribada:** Plaça Can Fabra (Metro Sant Andreu - L 1).

**Descripció de l'acte:**

Caminada urbana per la ciutat de Barcelona amb sortida i arribada a la Pl. Can Fabra. Aquesta caminada circular de 11,4 quilòmetres aproximadament tindrà el punt de control i avituallament al Parc Central de Nou Barris. La caminada està totalment senyalitzada i té un equip escombra que va tancant el recorregut. Està oberta a qualsevol tipologia de participant i és gratuïta, però és requereix tenir el carnet del Barnatresc. Aquesta caminada està dins del programa anual de caminades Barnatresc que realitza l'Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de Barcelona conjuntament amb l'Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès.

**Normativa**

1. Aquesta normativa és d'aplicació al conjunt i a cada una de les caminades que componen la Barnatresc 2023.
2. Les caminades estan obertes a tothom i són aptes per a totes les edats.
3. Per a participar a qualsevol de les caminades cal tenir el carnet del Barnatresc.
4. Els itineraris estaran convenientment senyalitzats.
5. La pluja o el mal temps no seran motiu de suspensió de les caminades.
6. Les dades tècniques de cada caminada seran facilitades a través de la pàgina web.
7. Per a optar als premis a la participació (pins amb tres categories –or, plata i bronze– caldrà que a l'arribada de cada caminada el participant passi pel control de marcatge del carnet.
8. Els participants hauran de respectar en tot moment les normes establertes per l'organització, especialment els criteris referents a les normes de sanitat. També hauran de respectar les normes de circulació establertes per als vianants (passos de vianants, semàfors, etc.), així com a contribuir a mantenir la ciutat neta.

9. L'organització declina tota responsabilitat respecte als diferents perjudicis que la participació a les caminades pugui causar als caminadors.

10. Els participants es fan responsables dels danys i perjudicis que puguin ocasionar a altres caminadors, a ells mateixos o a terceres persones físiques o jurídiques.

11. Les dades que figuren al calendari anual i als fulletons de cadascuna de les caminades estan subjectes a possibles modificacions, de les quals en seran informats els participants oportunament i través del web [www.euro-senders.com/barnatresc](http://www.euro-senders.com/barnatresc).

12. El fet d'inscriure's a qualsevol de les caminades significa acceptar aquesta normativa. En tot allò que no hi estigui previst serà d'aplicació el que decideixi l'organització de Barnatresc.

## 1. Fitxa Tècnica:

### **CAMINADA A SANT ANDREU**

**Organitza:** Institut Barcelona Esports i AEEB

**Dates caminada presencial:** 12 de març de 2023

**Dates caminada virtual:** del 13 al 26 de març de 2023

**Realització:** Agrupació Excursionista Muntanya

**Lloc de sortida i arribada:** Plaça Can Fabra (Metro Sant Andreu - L 1).

**Horari de sortida:** de 9.00 a 9.30 h

**Hora límit d'arribada:** 13.00 h

**Punt de control i avituallament:** Parc Central de Nou Barris

**Horari punt de control:** de 10.00 a 11.30

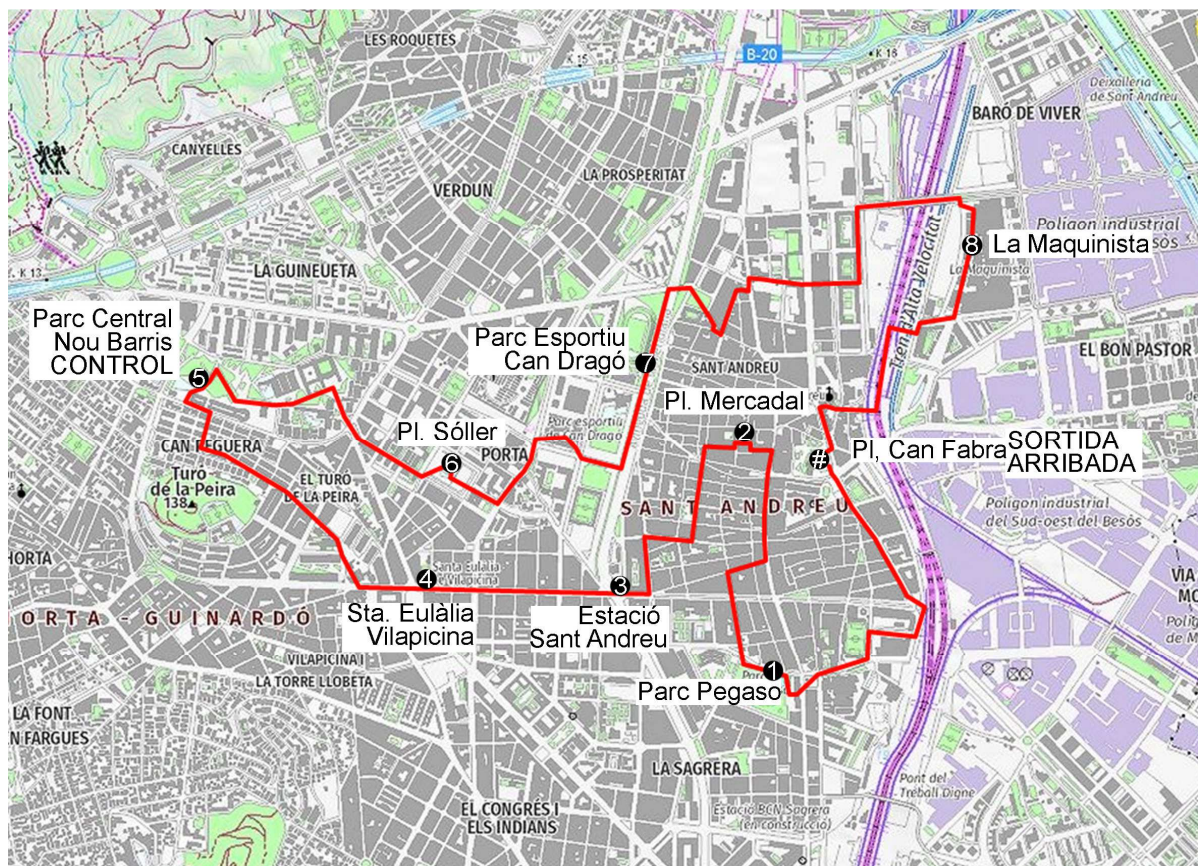
**Distància aproximada:** 11,4 km aproximadament

**Durada aproximada:** 3.30 hores

## Itinerari:

Pl. Can Fabra (#), c. Segre, pl. Pere Falqués, c. Josep Soldevila, pl. Can Portabella, c. Virgili, c. Pare Manyanet, pl. Dr. Cararach, parc de la Pegaso (1), pl. Nadal, c. Nadal, c. Monges, c. Llenguadoc, c. Gran de Sant Andreu, c. Mercat, pl. Mercadal (2), c. Montpelier, c. Basconia, c. Pare Secchi, pl. Palmeres, c. Sòcrates, c. Concepción Arenal, rambla Fabra i Puig, Estació Sant Andreu Comtal (3), rambla Fabra i Puig, Santa Eulàlia de Vilapicina (4), ptg. Grau, c. Rosario, c. Aneto, c. Vila-Seca, c. Darnius, pg. Urrutia, parc Central de Nou Barris (5) (Control de pas i avituallament), c. Albert Einstein, pl. Major de Nou Barris, c. Dr. Pi i Molist, pl. de las Madres de la Plaza de Mayo, c. Deià, parc Plaça de Sóller (6), pg. Ciutat de Mallorca, c. Piferrer, Centre Comercial Heron City, pl. Luís Buñuel, c. Pintor Alsamora, av. Meridiana, parc Esportiu Can Dragó (7), pg. Valldaura, pl. Miquel Casablanques, c. Dragó, c. Agustí Milà, c. Grau, c. Gran de Sant Andreu, c. Residència, c. Estefania de Requesens, c. Fernando Pessoa, c. Palomar, Centre Comercial La Maquinista (8), c. Sao Paulo, c. Ferran Junoy, Pont passatge d'Isabel, pg. Coberta Vies Tren, Nova Estació Sant Andreu de Palomar, pl. Estació, c. del Pont, pl. Orfila, pg. Torras i Bages, església de Sant Andreu (9) i pl. Can Fabra (#).

## MAPA CIRCUIT



**Equip escombra:**

Es procedirà a retirar la senyalització a partir del moment que es tanqui el punt de sortida. El punt d'arribada es tancaran a l'hora establerta o en el moment que hi arribi l'equip escombra, encara que sigui abans de l'hora límit establerta.

**MARXA NÒRDICA****VOLEU PRACTICAR LA MARXA NÒRDICA?**

Si voleu conèixer aquesta nova modalitat de caminar veniu a aquesta caminada del Barnatresc i us proporcionarem gratuïtament uns bastons i un monitor que us donarà les indicacions de com es practica i us acompanyarà al llarg de la caminada.

El nombre de bastons està limitat a 100 i s'adjudicaran per rigorós ordre d'arribada.

Per donar com a vàlida una participació al Barnatresc cal haver passat el codi de barres del carnet pels lectors situats a la sortida, al control de pas i a l'arribada.

**Què és la marxa nòrdica?**

En la societat actual el sedentarisme i l'estrès tenen una gran incidència en les nostres vides i això ens perjudica la salut. Per trencar aquest cercle viciós, el millor que es pot fer és incorporar l'exercici físic a la rutina setmanal.

La marxa nòrdica és segurament l'activitat física més completa. Afavoreix el bon funcionament de la majoria de sistemes i funcions corporals, tant locomotrius, metabòliques, com de circulació, etc...

És una activitat física saludable, apta per a tothom, que consisteix en incorporar uns bastons específics a la manera natural de caminar.

Per ser una activitat física poc agressiva i amb un nivell d'esforç que determina el propi practicant, ha esdevingut en els últims anys una modalitat esportiva que cada dia guanya nous adeptes, ja que la poden practicar des d'una persona amb baix nivell físic que vol realitzar exercici suau, fins a un esportista d'alt rendiment que practica la marxa nòrdica com a entrenament.

Però cal tenir present que els tres fonaments bàsics de la marxa nòrdica són:

Tècnica correcta del caminar.

Una postura correcta, controlant l'alineació del cos

Ús adequat de la tècnica específica dels bastons

Hi ha un gran avantatge de realitzar correctament la tècnica de la marxa nòrdica. La correcta utilització dels bastons implica l'activament de la part superior del cos en l'acte de caminar,

desplaçant-lo cap endavant. L'esforç físic es distribueix de forma equilibrada i apropiada, sobre diversos grups musculars de tot el cos, com l'espatlla, l'esquena, els pectorals, l'abdomen i els braços. A més, gràcies a la utilització dels bastons, s'incrementa la progressió de la gambada i s'augmenta el treball muscular de les cames alhora que s'impliquen la gran majoria de músculs de la resta del cos.

El recorregut de la pràctica de la marxa nòrdica serà el mateix però reduït a un total de 10 km amb el mateix punt de control i avituallament que l'itinerari normal.

## **2. Procediment per participar**

Només podran participar totes aquelles persones que tinguin el carnet del Barnatresc.

## **3. Nombre de participació**

La participació està oberta a tothom que vingui a la sortida de la caminada. En aquests moments la participació està entre 1.200 i 1.500 participants.

## **4. Sortida i arribada:**

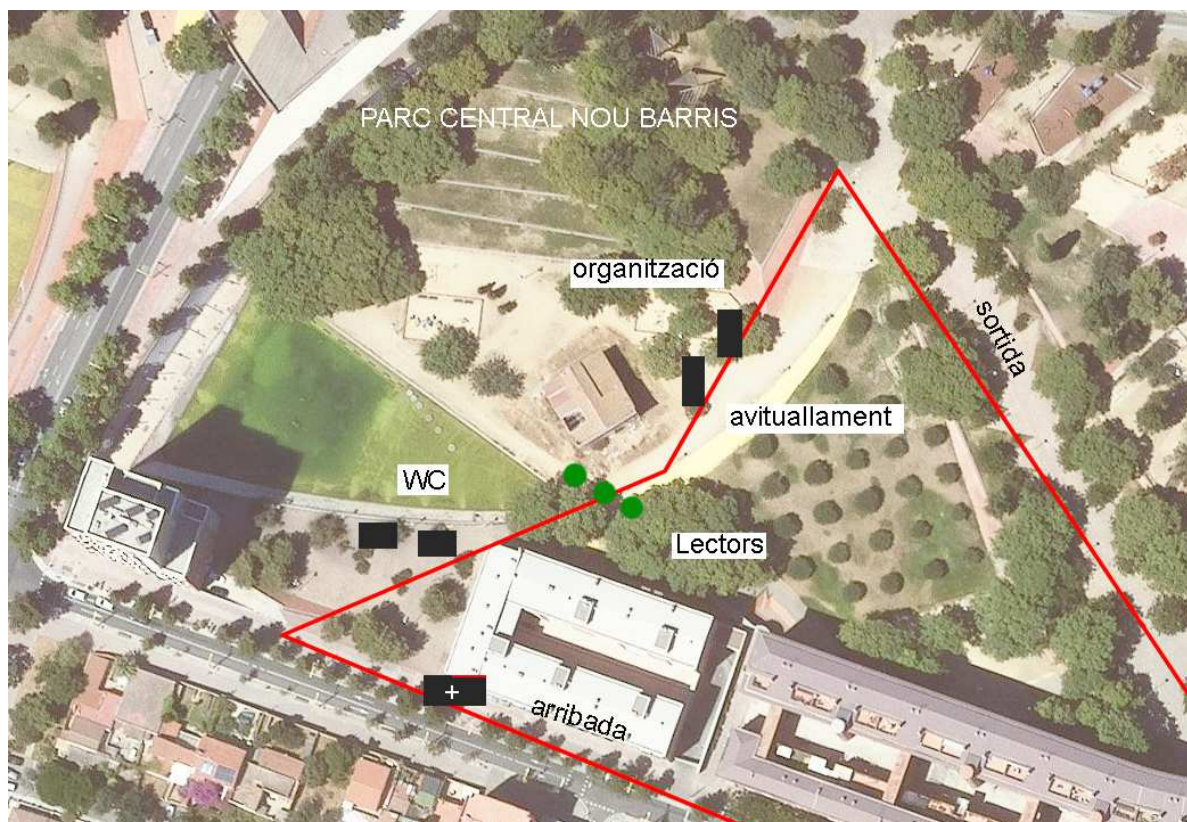
**Hi ha el següent material:**

- megafonia
- 3 lavabos
- plomes de senyalització
- Papereres
- 1 carpa per l'organització + 1 taula + 4 cadires

**Horaris muntatge i desmuntatge:** 7.00 i a les 13.30 h aproximadament







## 5. Circuit

Al ser una caminada, no es requereix cap tall de tràfic i circulació, els participants han de respectar les senyals i els passos de vianants.

Tot el circuit estarà senyalitzat amb sagetes i cintes de plàstic, de color verd amb el nom de l'activitat, que seran retirades per el personal de l'organització.





## 6. Suport sanitari

**Ubicació:** Una ambulància bàsica a la pl. Can Fabra que es va moment pel circuit

1 sanitària d' emergències sanitàries al punt de control i avituallament al Parc Central de Nou Barris.



## 7. Personal de l'organització

És compten amb uns 30 voluntaris de l'entitat de l'AEEB a la sortida i arribada,. Aquests voluntaris s'encarreguen de les següents tasques:

- Organitzar i ordenar als participants a l'entrada dels tubs de sortida
- Comprovar que els participants portin la mascareta mentre esperant la sortida i es netegin les mans amb hidrogel
- Llegir amb els lectors làser la sortida, arribada.
- Fan tasques d'orientadors al llarg del recorregut i de canalització en l'entrada i sortida.

Tots els voluntaris van identificats amb una armilla del Barnatresc i aniran protegits amb mascaretes i pantalles protectores, i disposaran d'hidrogel i guants per a les seves tasques habitual.

## 8. Assegurança

Pòlissa de Responsabilitat Civil de l'Ajuntament de Barcelona i de l'Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès.

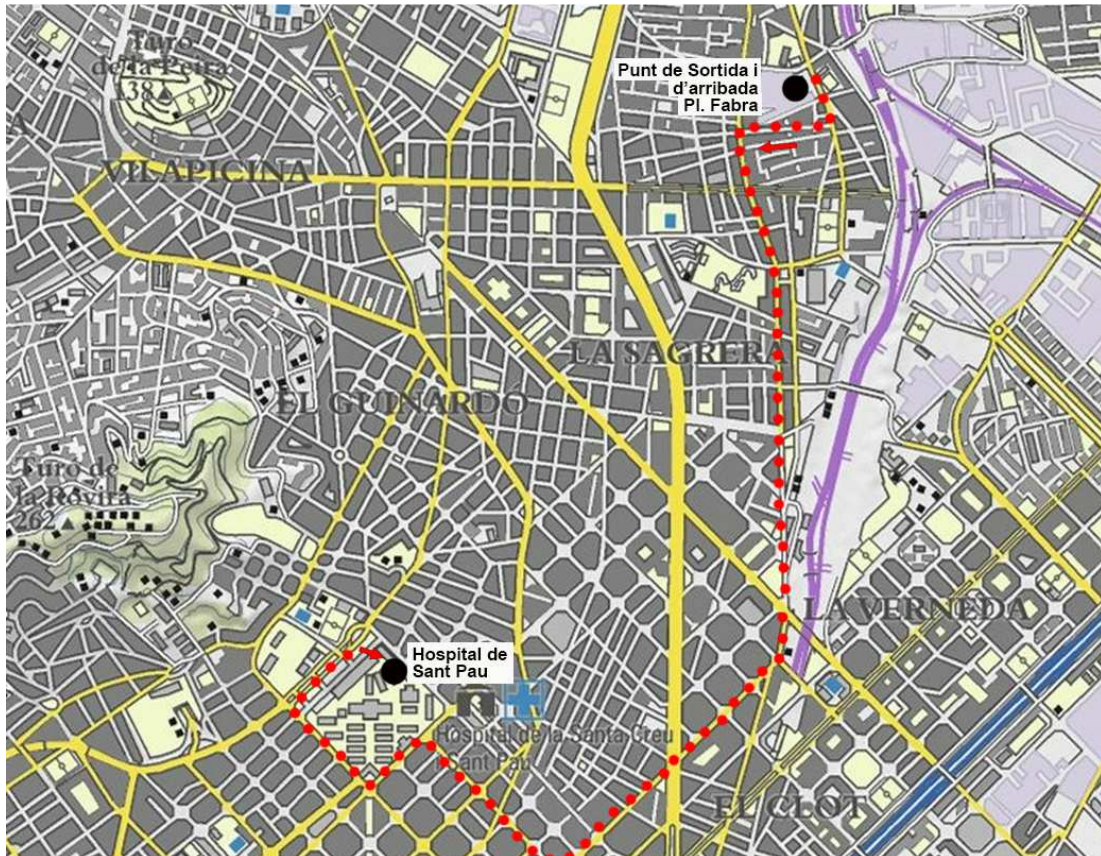
### VIES D'ACCÉS I RUTES D'EVACUACIÓ I DE SORTIDA

<b>Hospital Sortida i Arribada i punt d'avituellament</b>	Hospital de Sant Pau
<b>Bombers Caserna</b>	Av. Rio de Janeiro 68-72
<b>Comissaria Mossos d'Esquadra</b>	112 Pg. Torras i Bages, 129 93 2761326
<b>Comissaria Guàrdia Urbana</b>	092 C. Sagrera, 179 932563070

### CENTRE HOSPITALARI DE REFERÈNCIA

<b>preferent per evacuacions des de tots els punts:</b>	
Punt de sortida i arribada	C. del Segre
Punt d'avituellament	Pg. Urrutia

## MAPA EVACUACIÓ PUNT DE SORTIDA I ARRIBADA



## MAPA EVACUACIÓ PUNT DE CONTROL I AVITUALLAMENT

