



**#HAZDEPORTEPORELPLANETA**  
**16 DE JUNY 2024 - BARCELONA**  
**#FESESPORTPELPLANETA**



# Trayectoria **PLOGGING** TOUR

EL DEPORTE ES PROPÓSITO

**Plogging Tour** es una iniciativa colaborativa, promovida por **Eleven** y la **Fundación Blue Life**, pionera en el mundo, accesible para todas las edades y nivel de condición física que nace en Ibiza en 2017 y desde 2019 recorre 11 ciudades españolas para impulsar el Deporte y la Actividad Física como elemento clave para la transformación de las sociedad y de los territorios.

La iniciativa **Plogging Tour** junto al **Consejo Superior de Deportes** (CSD), 11 Ayuntamientos como el **Ajuntament de Barcelona**, 6 Gobiernos autonómicos, Universidades y empresas, y con el apoyo de **Nationale-Nederlanden**, **Decathlon**, **Garmin** y **Veritas**, da respuesta, a través de la participación ciudadana, del Deporte y de la Actividad Física, a problemáticas actuales, ambientales y sociales, como el cambio climático, la desconexión con la naturaleza, el aumento de la temperatura en los ecosistemas, el sedentarismo, el deterioro del medio ambiente o la pérdida de biodiversidad.

Más de **23.000 participantes** y **200 entidades** se han sumado al ecosistema Plogging, consiguiendo recuperar más de **54.000 kilos** de residuos.



# Misión **PLOGGING** TOUR



EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN TERRITORIAL Y SOCIAL

- 1** Impulsamos el deporte y la actividad física como herramientas de transformación social, ambiental y económica.
- 2** Damos a conocer, junto al Consejo Superior de Deportes, de qué manera se alinean los ODS y la economía circular con el deporte y sus valores.
- 3** Favorecemos la adopción y adherencia a un estilo de vida físicamente activo y mucho más saludable, para una sociedad cada vez más sedentaria.
- 4** Contribuimos a la conservación del medio ambiente y a la recuperación de espacios naturales, parques y zonas verdes.



# ODS 17: ALIANZAS CATALUNYA PLOGGING



Diputació  
Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
**Secretaria General de l'Esport  
i de l'Activitat Física**

#ecólatras by ecovidrio  
Personas con un ECO que les hace grandes



Consejo  
Superior  
de Deportes



#BEACTIVE



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE INDUSTRIA, COMERCIO  
Y TURISMO

Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



AETIB  
AGÈNCIA D'ESTRATÈGIA  
TURÍSTICA ILLES BALEARS

# #HAZDEPORTEPORELPLANETA

## ¿Qué es el Plogging?

El Plogging es la práctica de deporte y actividad física al aire libre, para todas las edades y niveles, que combina disciplinas como el senderismo, el snorkel, el running, el kayak, el buceo, el patinaje, el trail o el ciclismo, con el cuidado del medio ambiente y la conservación de su biodiversidad, a través de la recogida de la basura que se encuentra en el camino en entornos urbanos, senderos, playas, bosques y espacios protegidos.

Hacer deporte por el Planeta, ayuda, no sólo a ponerse en forma, reconectar con la naturaleza y combatir el sedentarismo, sino a impulsar comunidades más sostenibles que promueven a través del deporte y la actividad física, la conservación del patrimonio natural, las zonas verdes, parques y jardines de los pueblos y ciudades.



# TOUR PLOGGING

EL DEPORTE ES PROPÓSITO

#HAZDEPORTEPORELPLANETA

#FESESPORTPELPLANETA



#BEACTIVE



PLOGGING TOUR



# ¿Quiénes lo practican?

El Plogging es un deporte de moda que se caracteriza por ser una actividad colaborativa e inclusiva, es decir, para todas las edades, niveles y condición física, lo que ha facilitado que en pocos años se extienda por el mundo entre profesionales, principiantes y personas poco asiduas al deporte.

Los ploggers, término con el que se conoce en el mundo a estos deportistas con propósito, están especialmente sensibilizados de la importancia de mantener unos hábitos cardiosaludables para mejorar la calidad de vida de las personas, y de contribuir a la conservación y restauración de los espacios naturales y áreas urbanas donde se practica deporte y actividad física.

Damián Quintero, Borja Vives, Carolina Navarro, Roberto Brasero o Himar González son algunos rostros que se han sumado a esta tendencia y han ayudado a promover la práctica del Plogging en sus ciudades.

**PLOGGING**



# PLOGGING



## Beneficios del Plogging

CUIDA TU SALUD Y LA DE TU ENTORNO

A nivel de actividad física y promover hábitos de vida saludables, en promedio, se calcula entre 288 y 300 calorías en media hora de práctica del Plogging frente a las 235 calorías en media hora en un trote regular.

La práctica del Plogging como actividad física y deportiva, te da la oportunidad de superarte y de sentirte parte activa del cambio, ya que contribuye a tu salud, incrementa la energía y la capacidad física al mejorar la oxigenación del organismo, aumenta la densidad ósea y disminuye el riesgo de sufrir osteoporosis, quema calorías, ganando musculatura y mejorando tu forma física, reduciendo el riesgo de problemas cardíacos y aumentando la capacidad pulmonar.

**El abandono de residuos se ha convertido en una catástrofe ambiental de dimensiones abrumadoras que afecta, no solo a la flora y fauna, sino también al ser humano.**

# TOUR PLOGGING

**Plogging Tour** y la **Asociación DalecandELA**, suman esfuerzos para impulsar la sostenibilidad social a través de los eventos deportivos en Barcelona, transformando el 100% de los ingresos por inscripciones en iniciativas de apoyo al la investigación sobre la ELA y prestar ayuda a las familias.

Con la misión de mejorar la **inclusión** y las **oportunidades** de las comunidades desprotegidas, **Plogging Tour** con el apoyo del Consejo Superior de Deportes y Ayuntamientos, junto a distintas entidades locales, promueve la **participación** activa de centros sociales y colectivos con necesidades especiales en cada ciudad.

**Inscripción 100% solidaria social**



# APOYO AL DEPORTE BASE PLOGGING CAMPUS

Durante la jornada en el village **Plogging Campus** se realiza un programa de actividades, juegos, exhibiciones de deportes minoritarios, zona de Realidad Virtual y talleres alternativos que promueven a través del Deporte y la sostenibilidad, hábitos de vida y alimentación saludable, y valores y competencias como la cultura regenerativa, la cooperación, el respeto por los demás y por la naturaleza, el trabajo en equipo, el arte, la economía circular, la cultura, la movilidad sostenible, el reciclaje o la reutilización, la inclusión, la actividad física en el medio natural y la educación ambiental.





# PLOGGING CAMPUS PROGRAMA

EL PUNTO DE ENCUENTRO ENTRE CIUDADANOS Y ENTIDADES CON PROPÓSITO

UN ESPACIO DE TENDENCIAS Y ESTILO DE VIDA CON EL PROPÓSITO DE MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS Y CUIDAR EL PLANETA



**SPORTS ÁREA**



**EDUC-ARTE & INNOVA**



**ECONOMÍA CIRCULAR**

¡SÚMATE A LA COMUNIDAD Y PARTICIPA!

**TOUR  
PLOGGING**

**LA EXPERIENCIA**

**BARCELONA**

**CIRCUITO NACIONAL 2024**



#BEACTIVE



PLOGGING TOUR



# DATOS DEL EVENTO



16  
JUNIO



9:00 a 12:45 H.



2,2K; 5,6K; 11K



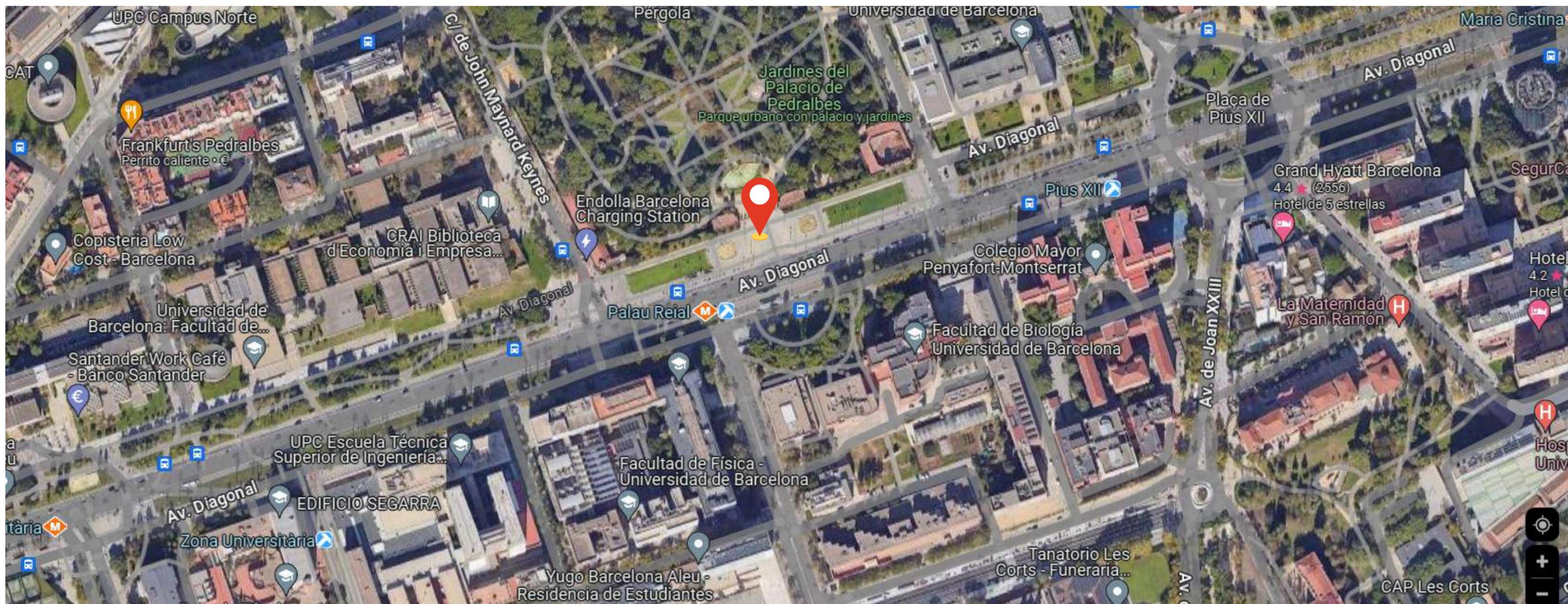
600 PARTICIPANTES



**MÁXIMO 200**  
PARTICIPANTES  
SIMULTÁNEOS  
POR RECORRIDO



# LOCALIZACIÓN



<https://maps.app.goo.gl/8KXTJ2PYSvXWfKbca>

# MONTAJE EVENTO



**Fecha y hora de inicio del montaje:** 1 o 15 junio 2024, 16:00 a 20 horas y 2 o 16 de junio 2024, 07:00 a 09:00 horas. \*Desde las 20 horas de 28/9 hasta el inicio del evento el 29/9 se mantendrá un vigilante de seguridad.

**Localización:** Explanada frente al Palacio Real de Pedralbes (Diagonal, Barcelona).



# DESMONTAJE EVENTO



**Fecha y hora de inicio del desmontaje:** 2 o 16 de junio 2024, 13:00 horas

**Localización:** Explanada frente al Palacio Real de Pedralbes (Diagonal, Barcelona).



# ESCALETA BARCELONA



- 09:00 - 09:40** Acreditaciones y recogida de dorsales. Asignación de grupos
- 09:30 - 09:40** Foto oficial (Photocall 1)
- 09:40 - 09:55** Ejercicios de calentamiento y estiramiento Nationale-Nederlanden
- 10:00 - 10:02** Acto de corte de cinta Autoridades (Set up salida)
- 10:02 - 10:12** Salida Ploggers Profesionales y Principiantes
- 10:00 - 12:30** Recicl-ARTE, Mujeres liderando y Piensa Circular, Educ-ARTE, Sports Area. Actividades deportivas, juegos y talleres (Plogging Campus)
- 10:12 - 12:00** Recorridos Familias y Campeones
- 12:00 - 12:10** Llegada Meta Familias y Campeones
- 12:05 - 12:10** Llegada Meta Ploggers Principiantes
- 12:10 - 12:15** Llegada Meta Ploggers Profesionales
- 12:00 - 12:20** Clasificación de basura recuperada (Zona Triage lateral)
- 12:20 - 12:25** Agradecimientos y clausura (Set up de llegada)
- 12:35** Exhibición deportiva. Baile y Fin del Evento



# AGENDA PLOGGING CAMPUS BARCELONA - 2024

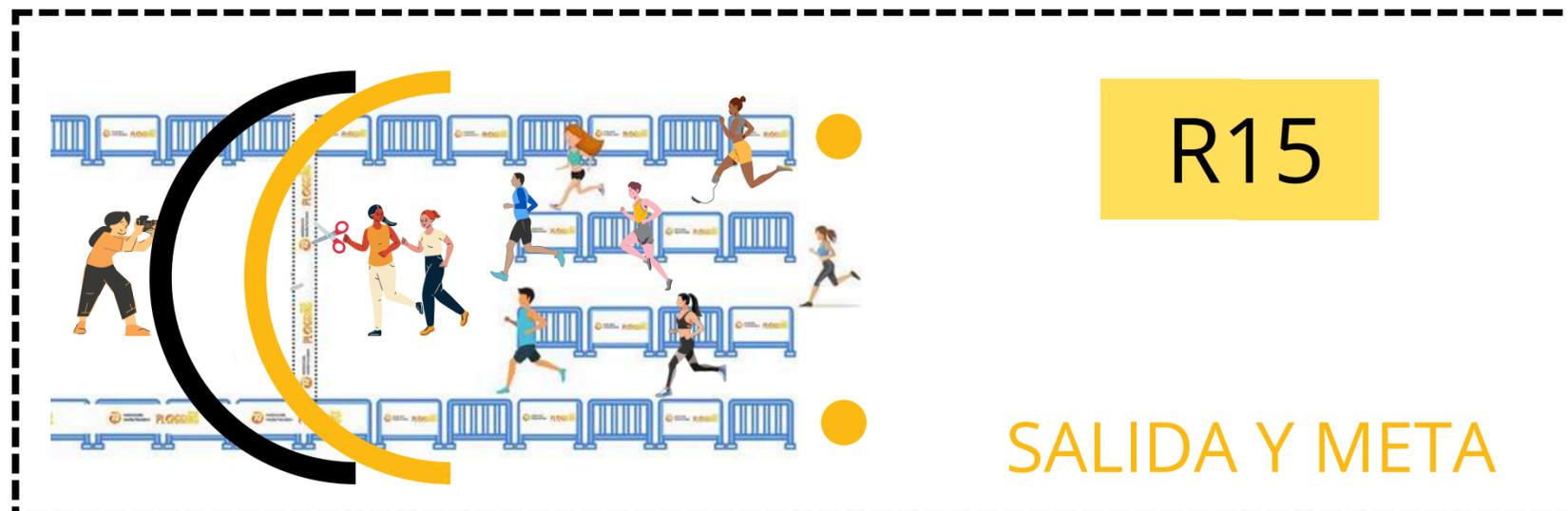
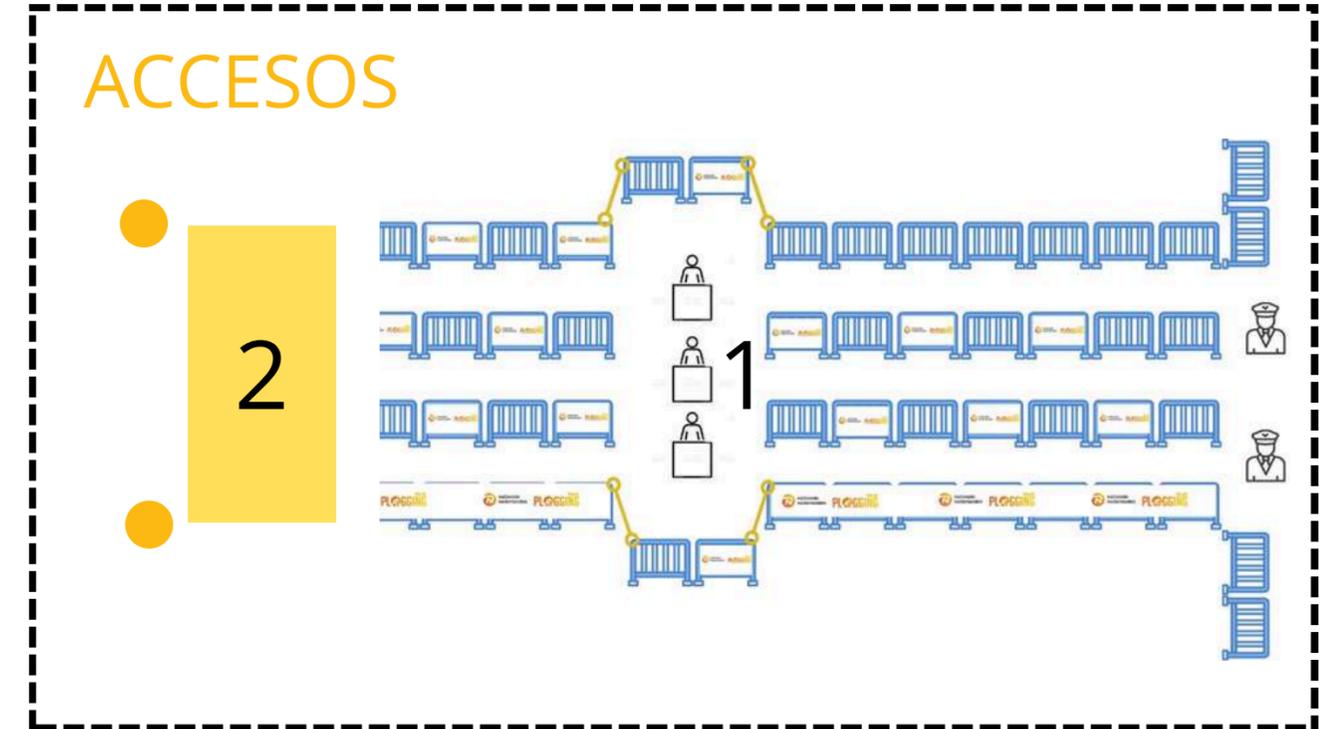
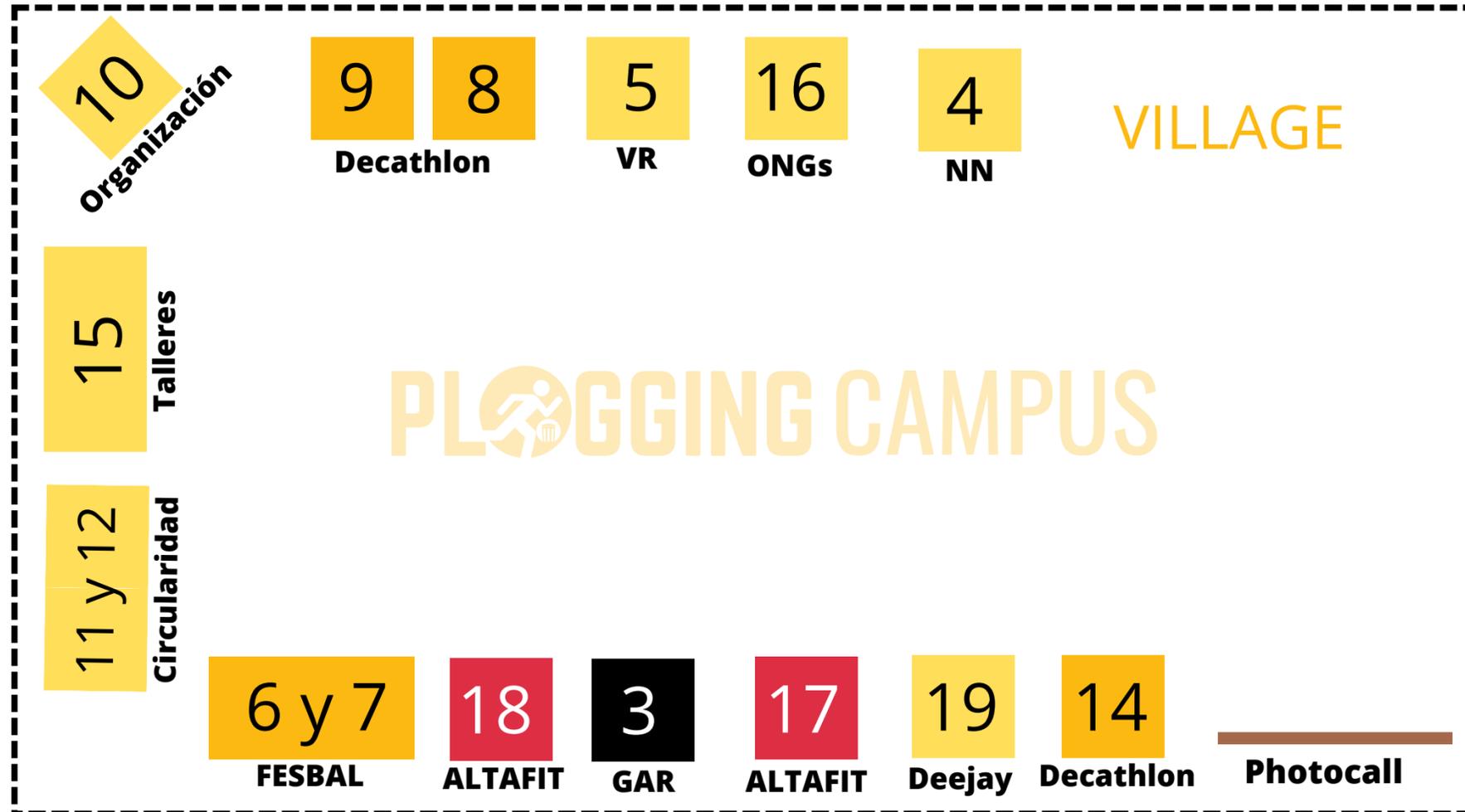


ACTIVIDADES, TALLERES, EXHIBICIONES Y JUEGOS

- 09:00 - 09:40** Control acceso - Acceso 1, 2 y 3
- 09:00 - 09:40** Recogida Dorsales, Kit Plogger y Acreditaciones (DNI obligatorio) - Carpa 1
- 09:05 - 09:45** Asignación de Monitores deportivos por niveles - Carpa 2
- 09:30 - 10:02** Foto oficial, entrevistas y corte de cinta Nationale-Nederlanden Plogging Tour (Photocall 1 y set up salida)
- 10:00 - 12:30** Educ-ARTE y Piensa Circular: Actividades - Carpa 3 a 18 - Zona Plogging Campus
- 10:00 - 12:30** Innovación - Carpa 6, 7 y 15 (Realidad virtual, Garmin y Speaker set) - Plogging Campus
- 10:00 - 12:30** Área de Deporte. Exhibiciones deportivas y clases dirigidas de zumba - Carpa 12 a 14 y pista - Plogging Campus
- 12:00 - 12:20** Clasificación de residuos - Zona Triage (Carpa R15)
- 12:35** Fin de evento



# ÁREAS DEL EVENTO

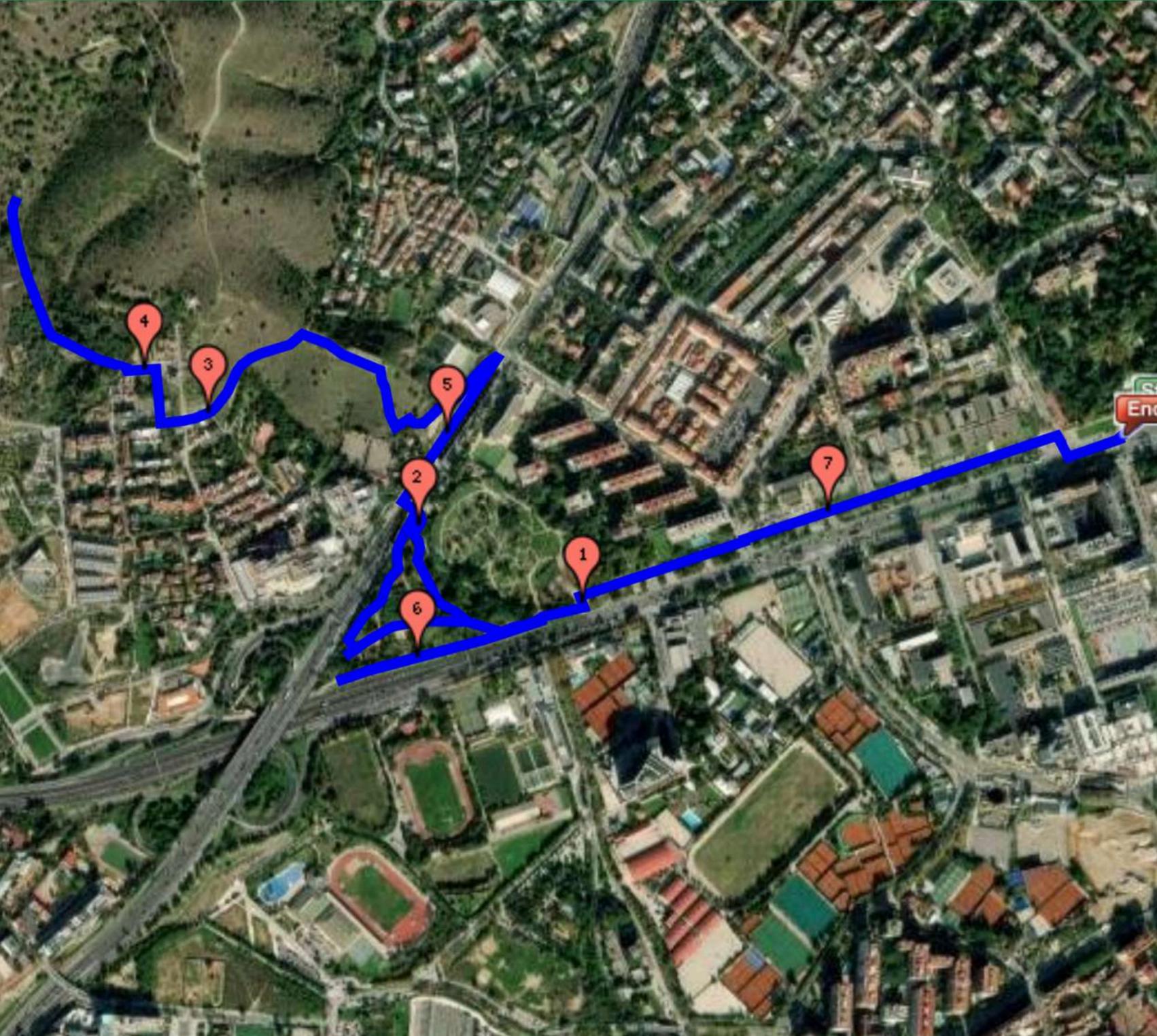


**MAXIMO 200 PARTICIPANTES EN GRUPOS DE 30/50  
DIRIGIDOS POR MONITORES PLOGGING TOUR**

## **RECORRIDO FAMILIAS MULTIAVENTURA (2,2 k)**

Recorrido circular de 2,2 km desde la zona de la explanada situada frente al Palau Real de Pedralbes (Diagonal), transcurriendo en grupos de 30/50 participantes liderados por monitores deportivos del Plogging Tour, por vía peatonal en todo momento y respetando la circulación, cruzando por calle de John Maynard Keynes hasta el cruce Avinguda de l'Exèrcit con calle de González Tablas donde cruzan para acceder al Parque de Cervantes. Recorrido para los niños/as y personas con necesidades especiales y diversidad funcional (grupos coordinados por monitor/a deportivo y combinan la actividad física y deportiva durante el circuito con talleres, juegos y otras actividades en el entorno y la zona del Plogging Campus situada en el set up de salida y meta de la explanada frente al Palau Real de Diagonal ).

## GRUPOS DE 30/50 PARTICIPANTES DIRIGIDOS POR MONITORES PLOGGING TOUR



## RECORRIDO CARRERA POPULAR - PRINCIPANTES (6,5 K)

Recorrido circular de 6,5 km (ida y regreso) para participantes poco asiduos a la práctica deportiva (se puede realizar caminando o trotando a distintas intensidades) con set up de salida y meta en desde la zona de la explanada situada frente al Palau Real de Pedralbes (Diagonal), transcurriendo en grupos de 30/50 participantes liderados por monitores deportivos del Plogging Tour, por vía peatonal en todo momento y respetando la circulación, cruzando por calle de John Maynard Keynes hasta el cruce de Avinguda de l' Exèrcit con calle de González Tablas donde cruzan para acceder por el Parque de Cervantes y atravesarlo por los caminos peatonales hasta la zona de la font pública de Cana. Desde ese punto se dirigirán por Avda. de Esplugues por vía peatonal en todo momento hasta la altura de la calle González Tablas de nuevo, para cruzar en ese punto la Avda. Esplugues respetando la circulación y por vía peatonal en dirección al Mirador de Finestrelles y posteriormente hacia sendero paralelo al camí de Finestrelles les corts. Desde ese punto el recorrido llega hasta el camino superior a la altura del Mirador de los Cipreses, donde los participantes inician el recorrido en sentido contrario por el mismo recorrido establecido de ida, hasta llegar al Parque de Cervantes, donde en este caso en el regreso lo bordean para dirigirse por el mismo recorrido por la vía peatonal de Avda. Diagonal, igual que la ida, hasta la zona de meta situada en la explanada frente al Palacio Real de Pedralbes (Diagonal).

## RECORRIDO PLOGGING PRO (11 K)

**GRUPOS DE 30/50  
PARTICIPANTES  
DIRIGIDOS POR  
MONITORES  
PLOGGING TOUR**

Recorrido circular (ida/regreso) de 11 km para profesionales o participantes que practiquen habitualmente deporte con set up de salida y llegada desde la zona de la explanada situada frente al Palau Real de Pedralbes (Diagonal), transcurriendo en grupos de 30/50 participantes liderados por monitores deportivos del Plogging Tour, por vía peatonal en todo momento y respetando la circulación, cruzando por calle de John Maynard Keynes hasta el cruce de Avinguda de l'Exèrcit con calle de González Tablas donde cruzan para bordear el Parque Cervantes hacia la Avda. de Esplugues por vía peatonal en todo momento y hasta la altura de la calle González Tablas de nuevo para, en ese punto, cruzar la Avda. Esplugues respetando la circulación y por vía peatonal en dirección al Mirador de Finestrelles y posteriormente hacia el camí de Finestrelles para llegar por el camino autorizado paralelo al Mirador de los Cipreses, donde los participantes continuarán por los caminos señalizados hasta la zona del Espai Mireia donde tomarán el camino para llegar hacia la batería antiaérea de San Pedro Màrtir y continuar hacia la zona de Sant Pere Màrtir por los caminos señalizados peatonales. Desde este lugar, continuarán por los mismos hasta la zona de Mare de Déu de Collserola para llegar al Mirador del Cerro de las Cortes. En este punto por camino paralelo peatonal inician el recorrido de regreso en sentido contrario hacia Mare de Déu de Collserola, para dirigirse hacia Sant Pere Màrtir donde harán el mismo recorrido por camino hasta llegar a la Avda. Esplugues que atravesarán en grupos para dirigirse hacia la calle González Tablas que en este caso es por donde se dirigen por zona peatonal en todo momento y respetando la circulación hacia la Avda. Diagonal, para llegar a la zona de meta situada en la explanada frente al Palau Real de Pedralbes (Diagonal).

# COMUNICACIÓN BARCELONA



**WEB:** <https://www.ploggingtour.com/>

**INSCRIPCIONES BARCELONA:** <https://www.ploggingtour.com/barcelona/>

**FACEBOOK:** <https://es-la.facebook.com/ploggingtour/>

**INSTAGRAM:** <https://www.instagram.com/ploggingtour/?hl=es>

**YOUTUBE:** <https://www.youtube.com/@ploggingtour3233>

**Para solicitar notas de prensa, imágenes y material para medios:** [prensa@ploggingtour.com](mailto:prensa@ploggingtour.com) / María D.

Contacto: 692.043.145

**#HAZDEPORTEPORELPLANETA**

**#BEACTIVE**

**#FESESPORTPELPLANETA**



# PLOGGING TOUR



#HAZDEPORTEPORELPLANETA

#FESESPORTPELPLANETA

WWW.PLOGGINGTOUR.COM