



Govern d'Andorra

14a Cursa popular illa Carlemany

Dia de l'esport per a tothom 2025

Ministeri de Cultura, Joventut i Esports

Ministeri de Salut

Andorra la Vella, 15 d'abril del 2025



☐ **Objectiu de la 14a Cursa Popular Illa Carlemany**

- Promoure entre la població l'activitat física i els estils de vida saludable

☐ **Accions nacionals**

- Dia de l'esport per a tothom en format Cursa Popular
- Campanya nacional de promoció de l'activitat física

- L'activitat física és bona pel cor, el cos i la ment.
- Qualsevol quantitat d'activitat física és millor que res, quant més, millor.
- Tota activitat física compta.
- L'enfortiment muscular beneficia a totes les persones.
- Massa sedentarisme pot ser perjudicial.
- Totes les persones poden beneficiar-se d'incrementar l'activitat física i reduir els hàbits sedentaris.



❑ Activitat física:

- Nens i adolescents: mínim 60' al dia, 3 dies/setmana activitats que reforcin músculs i ossos.
- Adults: mínim 150 a 300' (entre 2 hores i mitja i 5 hores) a la setmana, i 2 dies a la setmana de treball muscular.
- Gent gran: mínim 150 a 300' (entre 2 hores i mitja i 5 hores) a la setmana, 2-3 dies/setmana de treball muscular i exercicis d'equilibri funcional.





- Adults amb patologies cròniques: mínim 150 a 300' (entre 2 hores i mitja i 5 hores) a la setmana, 2-3 dies/setmana de treball muscular i exercicis d'equilibri funcional.
- Embarassades i puerperi: mínim 150' (2 hores i mitja) d'activitat física moderada si no hi ha contraindicacions.

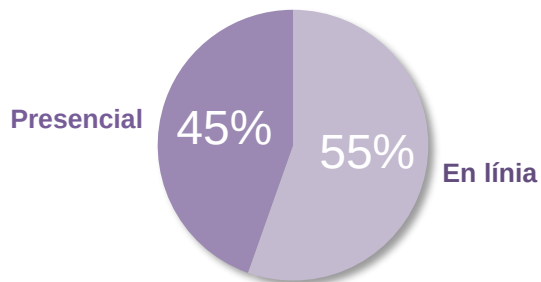




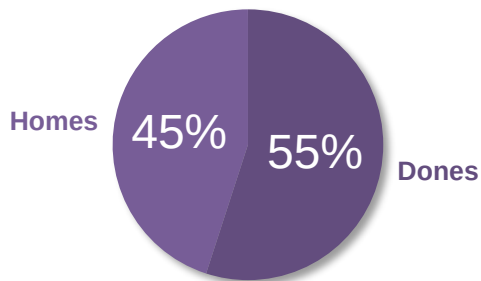
❑ Dades 2024

- 3.300 inscrits
 - + 300 sense dorsal

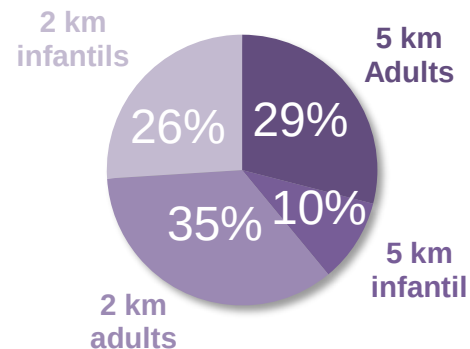
INSCRIPCIONS PER REGISTRE



INSCRIPCIONS PER SEXE



INSCRIPCIONS PER CURSES

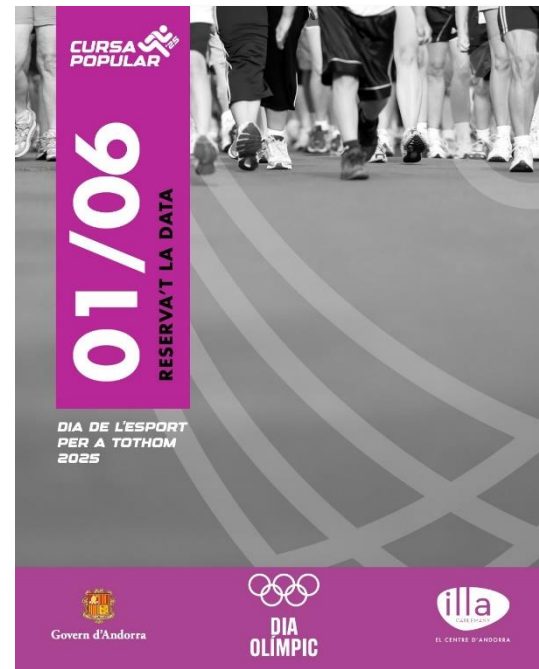


CURSA POPULAR ILLA CARLEMANY



❑ Edició especial Jocs dels Petits Estats
Andorra 2025

❑ Diumenge 1 de juny





- ☐ Lloc de la sortida: **centre comercial illa Carlemany** (carrer Consell de la Terra, Escaldes Engordany)
- ☐ Lloc arribada: parc central d'Andorra la Vella
- ☐ Hora de la sortida:
 - ☐ Cursa 5km **10.30 h / Campionat d'Andorra de 5 km masculí (FAA)**
 - ☐ Cursa 2km **10.40 h (adult i infantil)**
- ☐ Eslògan: **Mou-te per la teva salut / Dia olímpic**



❑ Inscripcions:

- Cursa 5 i 2 km adult :
 - Preu: 5€ inclou dorsal amb xip i samarreta amb els obsequis
 - Preu: 2€ inclou dorsal amb xip
- Cursa 5 i 2 km infantil (fins als 14 anys):
 - Preu: 3€ inclou dorsal amb xip i samarreta amb els obsequis
 - Preu: gratuïta inclou dorsal amb xip

❑ En línia:

- Fins al 18 de maig a les 23.59 h – www.esportperatothom.ad

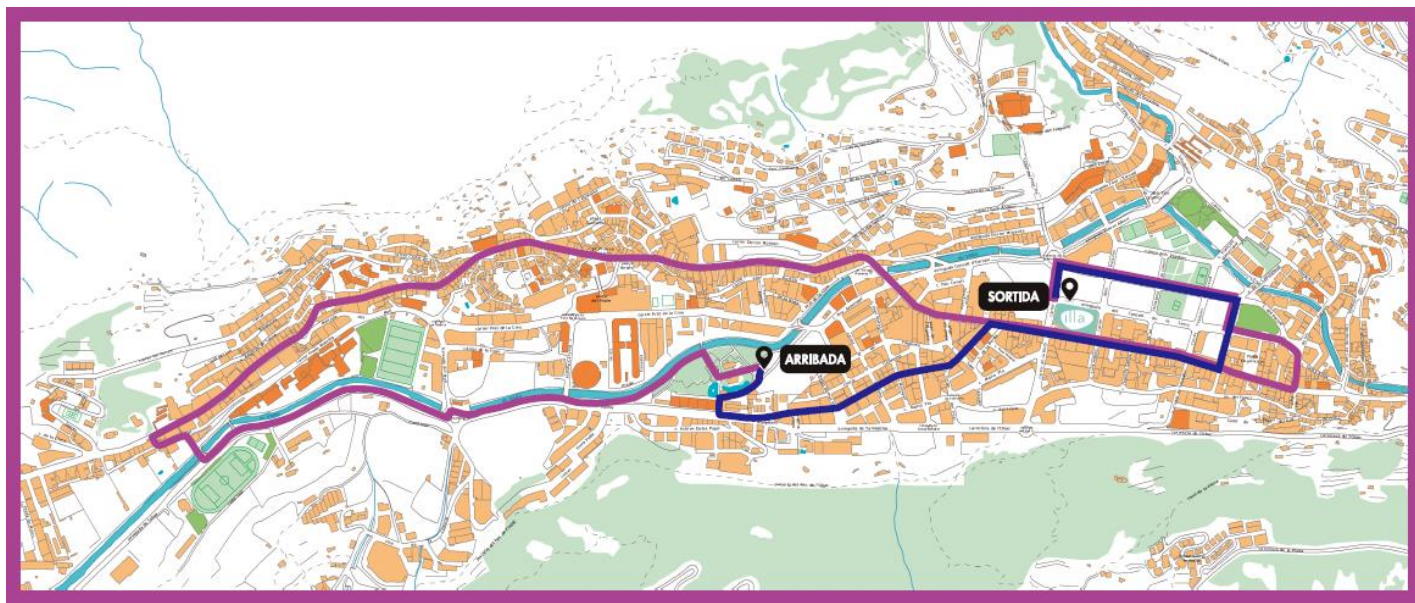
❑ Presencials i recollida de dorsals i samarreta:

- Del 26 al 31 de maig al centre comercial illa Carlemany

CURSA POPULAR ILLA CARLEMANY



□ Recorreguts: 5km i 2km



CURSA POPULAR ILLA CARLEMANY



☐ Samarreta commemorativa



☐ Obsequis





❑ Novetats premis:

5 km

PER ORDRE D'ARRIBADA

- Premi 5km Campionat Andorra (Federats masculí)
- * Premi 5km (Federades femení)

PER TEMPS REAL ASSOLIT

- Adults no federats (1r/2n/3r)
- Juvenil (1r/2n/3r)
- Infantil (1r/2n/3r)



2 km adults

PER TEMPS REAL ASSOLIT

- * Premi 2km. Femení no federat (1r/2n/3r)
- * Premi 2km. Masculí no federat (1r/2n/3r)



2 km infantil

PER TEMPS REAL ASSOLIT

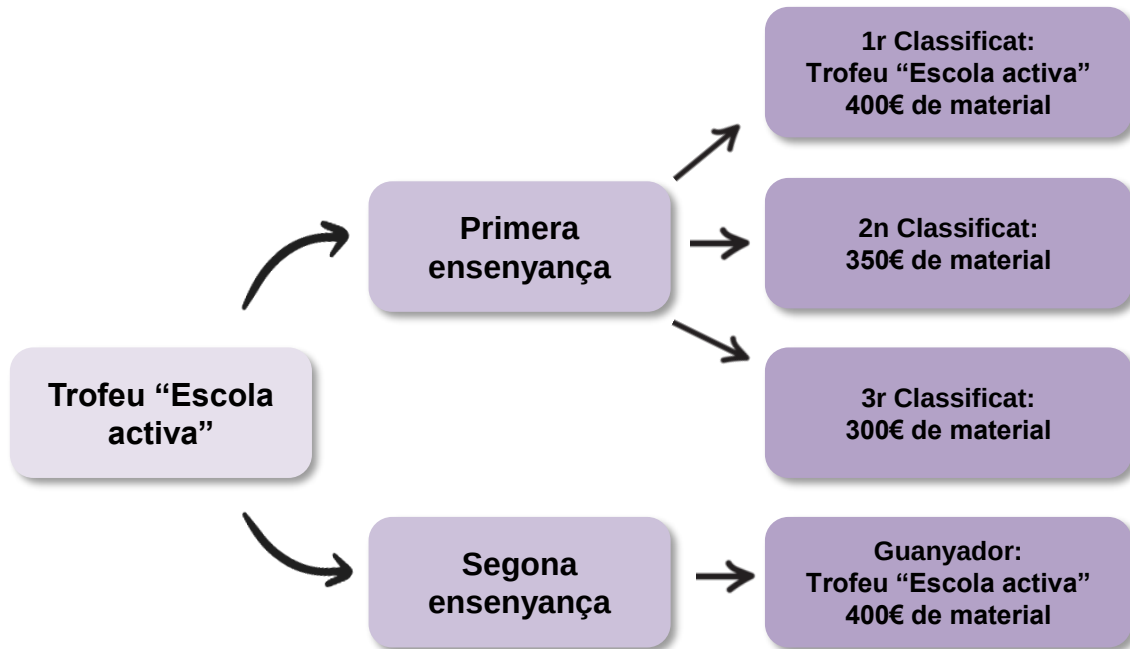
- Categoria 1. 2017 i posteriors (1r/2n/3r)
- Categoria 2. Entre el 2015 i 2016 (1r/2n/3r)
- Categoria 3. Entre el 2011 i el 2014 (1r/2n/3r)





❑ **Trofeu Escola Activa**

Es reconeixerà a les 3 escoles de primera ensenyança i 1 de segona ensenyança com a escoles més actives amb un trofeu i un premi en material esportiu escollit per l'escola.



CURSA POPULAR ILLA CARLEMANY



❑ Sorteig

Es realitzarà un sorteig de 15 targetes regal illa Carlemany de 150 € entre tots els participants majors d'edat que comprin dorsal amb xip de cronometratge i finalitzin la cursa.





☐ Causa solidària:

Amb la venda de cada samarreta es destinaran 2€ en benefici de UNICEF per garantir que cada nen i nena tingui accés a una educació de qualitat, a serveis de salut adequats i estigui protegit davant qualsevol forma de violència o vulneració dels seus drets.

unicef 
per a cada infant

30
aniversari
Andorra

Amb la col·laboració de:



Gràcies per la vostra atenció



Govern d'Andorra