



La Iluromarxa torna el 30 de març, no hi pots faltar!

- **Aquesta segona edició arriba novament a Mataró com una cita esportiva no competitiva i solidària, ineludible per als maresmencs.**
- **Una caminada per a totes les edats que combina esport, natura i solidaritat en benefici del Proyecto Alpha. Inscriu-te ja a www.iluromarxa.cat.**

El Consorci Sanitari del Maresme impulsa la segona edició de la Iluromarxa, una caminada de marxa nòrdica solidària oberta a tota la població del Maresme, que se celebrarà el pròxim 30 de març. Després de l'èxit de la primera edició, que va comptar amb més de 400 participants, l'esdeveniment es consolida com una cita anual a la comarca, amb l'objectiu de promoure hàbits de vida saludables i donar suport a causes solidàries.

Enguany, els beneficis es destinaran novament a l'associació Proyecto Alpha, dedicada a donar suport a persones afectades per la distròfia muscular de cintures, una malaltia rara que afecta la mobilitat i la força muscular. La recaptació ajudarà a finançar la recerca i contribuir a millorar la vida de les persones afectades.

Dades pràctiques:

- **Data i hora:** Diumenge 30 de març de 2025, a partir de les 08.45 hores.
- **Lloc:** Sortida i arribada a l'Estadi Municipal d'Atletisme de Mataró, situat a prop de l'Hospital de Mataró.
- **Recorregut:** Els participants poden escollir entre un circuit familiar de 5 km pel Parc Forestal, amb un desnivell de 130 metres, i un circuit més exigent d'11 km, amb un desnivell de 311 metres.
- **Inscripcions:** El preu de la inscripció és de 15 euros (gratuït per als menors de divuit anys).

La marxa nòrdica és una activitat física que consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons específics, que porten dragonera (cinta que acompanya l'empunyadura del bastó) per poder obrir i tancar la mà, fet que permet activar fins al 90% de la musculatura corporal. Aquesta pràctica millora la coordinació, la força, l'equilibri i la flexibilitat, a més de ser de baix impacte articular, fent-la adequada per a persones de totes les edats i condicions físiques, amb independència de la seva condició física, edat o experiència esportiva prèvia.





L'activitat estarà conduïda per Antonio Briebe, instructor-coach de marxa nòrdica, qui garantirà una experiència enriquidora i adaptada a tots els participants.

Amb aquesta iniciativa, el Consorci reafirma el seu compromís amb la salut, el benestar i la solidaritat, promovent estils de vida saludables i donant suport a causes que milloren la qualitat de vida de les persones afectades per malalties rares.

Tota la informació i inscripcions a www.iluromarxa.cat.

El Consorci Sanitari del Maresme és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.

