



Concello da Coruña

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

16-22 DE SEPTIEMBRE

2026

“MOBILIDADE PARA TODAS AS PERSOAS”



PROGRAMA ACTIVIDADE DEPORTIVA:

MARCHA NÓRDICA

SEMANA MOBILIDADE 2026

ÍNDICE

1.	CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
2.	OBXECTIVOS DA ACTIVIDADE PROPOSTA	3
3.	PERSOAS DESTINATARIAS E NÚMERO DE PRAZAS:.....	3
4.	PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN	4
5.	OUTRAS CONSIDERACIÓNS:.....	4



1. CONTEXTUALIZACIÓN

A **Semana Europea da Mobilidade (SEM)**, promovida pola Comisión Europea, celébrase do 16 ao 22 de setembro de 2026.

O obxectivo principal é a concienciación sobre a **mobilidade urbana sostible en Europa**. Pretende fomentar o cambio a favor da mobilidade activa, o transporte público e outras solucións de transporte limpas e intelixentes.

En 2026, a semana céntrase na **mobilidade interxeracional**, convidándonos a imaxinar unha mobilidade onde os sistemas de transporte se adapten a todas as idades e respondan ás necesidades das xeracións actuais e futuras. Tamén fomenta a colaboración entre diferentes grupos de idade e o uso das habilidades e recursos de cada xeración para facer a mobilidade máis inclusiva.

Durante esta semana, **anímase ás autoridades locais a probar medidas innovadoras de planificación**, promover novas infraestruturas e tecnoloxías, medir a calidade do aire e obter opinións públicas.

Dentro deste marco, o Concello da Coruña únese á celebración da Semana Europea da Mobilidade baixo o lema **"Mobilidade para todas as persoas"**, promovendo unha mobilidade máis accesible, inclusiva e sostible para toda a cidadanía.

O domingo 20 de setembro terá lugar tamén o tradicional **Día Sen Coches**.



2. OBXECTIVOS DA ACTIVIDADE PROPOSTA

Desde a área de Deportes propónse a incorporación no programa SEM da celebración de seis (6) saídas de marcha nórdica coa finalidade de facilitar o coñecemento e práctica desta modalidade na poboación que mellora o benestar físico e psíquico, a condición física xeral e a saúde a través dun movemento biomecánicamente correcto e simétrico.

3. PERSOAS DESTINATARIAS E NÚMERO DE PRAZAS:

Persoas destinatarias: sen límite de idade.

Oferta: 20 prazas por turno (120 prazas)

Turnos: seis (6) turnos organizados da seguinte forma:

- Mércores 16 de setembro de 10:30 a 11:30 e de 12:00 a 13:00 h. (saída desde Praza Tabacos)
- Venres 18 de setembro de 10:30 a 11:30 e de 12:00 a 13:00 h. (saída desde Praza Tabacos)
- Sábado 19 de setembro de 10:30 a 11:30 h. (saída desde zona Marina Coruña)
- Luns 21 de setembro de 16:30 a 17:30 (saída desde Praza Tabacos)

Saídas e chegadas desde **Praza Fábrica de Tabacos** (días 16, 18 e 21 de setembro) e **Marina** (día 19 de setembro), punto de encontro onde o/a monitor/a que dirixe a actividade explicará aos asistentes a técnica básica e normas da actividade, así como procederá á distribución dos bastóns de marcha nórdica necesarios para a realización da mesma.



4. PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN

- a. Para a reserva de praza as persoas interesadas deberán cubrir o formulario específico que está a súa disposición na páxina web de Deportes www.coruna.gal/deportes

b. PRAZOS:

	INICIO	FIN
SOLICITUDES	7 SETEMBRO	24 horas antes do inicio da
Admisión por orde de chegada		actividade

- **SOLICITUDES:** As solicitudes presentaranse a través do FORMULARIO habilitado na web www.coruna.gal/deportes a partir do 7 de setembro.

5. OUTRAS CONSIDERACIÓNS:

- Material necesario: bastóns marcha nórdica (cedidos pola organización para a realización da actividade)
- Taxa: gratuíto
- Indumentaria: deportiva
- Idade: sen límite
- Entidade colaboradora: AMI (Agrupación de Montañeros Independientes)