



# FESTESPORT 2016

1, 2 I 3 DE JULIOL LA SELVA DEL CAMP



Ajuntament de la Selva del Camp

# PROMOCIÓ FESTESPORT!

**Fes-te soci del pavelló del dia 27 de juny  
al 3 de juliol i no paguis matrícula**

**Tota la  
informació  
al Pavelló  
Municipal  
d'Esports**



## COM FUNCIONA

Al programa trobareu el conjunt d'activitats que es duran a terme durant aquests dies. Totes les activitats estan detallades per horaris i amb la informació necessària.

Algunes activitats només es poden fer amb inscripció prèvia i d'altres tenen places limitades per raó d'espai.

### #01

Trobareu tota la informació al web:  
[www.laselvadelcamp.cat](http://www.laselvadelcamp.cat)  
A l'**stand del festesport** durant  
el 2 i 3 de juliol a l'Hort d'Iglésies



### #02

Podeu consultar i fer les inscripcions  
al **Pavelló Municipal d'Esports**  
**977 845 227** o al correu:  
[festesport@laselvadelcamp.cat](mailto:festesport@laselvadelcamp.cat)



### #03

**Per 5€**  
(\* dos refrescos a consumir  
a la barra del Festesport  
(espai habilitat a l'Hort d'Iglésies)



### #04

**Per 2€**  
Podeu adquirir el mapa de  
la xarxa de senders locals.



# BENVINGUTS A LA FESTA DE L'ESPORT!



Per cinquè any consecutiu el proper cap de setmana del 2 i 3 de juliol tornarem a gaudir d'un cap de setmana ple d'activitats esportives per a tots i totes amb el Festesport 2016. Aquesta és una activitat consolidada dins els calendari selvatà la qual estem molt orgullosos de poder continuar promocionant conjuntament amb els clubs del nostre poble, els qui treballen any rere any per assolir els grans objectius esportius que aconsegueixen.

Des de la regidoria d'esports ens esforcem any rere any per apropar-vos l'esport el màxim possible amb l'objectiu d'adquirir uns hàbits saludables per estar en forma i gaudir d'un bon estat de salut. Cada any intentem millorar de manera que gaudiu al màxim de diferents i variades disciplines esportives.

A les vostres mans teniu el programa que hem preparat amb la màxima il·lusió amb totes les activitats que es duran a terme.

**Us animem a gaudir al màxim del Festesport 2016!**

**Josep Masdeu Isern**

Regidor d'esports de la Selva del Camp



DIBUIX REALITZAT  
PER ALEIX GIRONA



# ACTES PREVISTOS

## 1 DE JULIOL / DIVENDRES

HORA	ACTIVITAT	ESPAI
19.00	Tallers taekwondo	Pavelló Municipal d'Esports
20.00	loga	Piscina d'Estiu
20.00	Partit futbol 25 anys leones	Pavelló Municipal d'Esports
21.00	Nocturna marxa nòrdica	Pavelló Municipal d'Esports

## 2 DE JULIOL / DISSABTE

HORA	ACTIVITAT	ESPAI
9.00	Fascitis plantar	Pavelló Municipal d'Esports
9.00	Campionat social tennis taula i joc obert	Pavelló Municipal d'Esports
10.00	Jocs de futbol	Pista del Gil Cristià
10 - 12	Vine a jugar a la petanca	Hort d'Iglésies
10.30	Prevenió de caigudes en gent gran	Piscina Municipal Coberta
10.30	Exercicis hipopressius (iniciació)	Pavelló Municipal d'Esports - sala petita
10.30	3x3 de bàsquet	Pavelló Municipal d'Esports
11 - 20	Festa aquàtica d'inflables	Piscina d'Estiu
12.00	Sessió d'aquaeròbic	Piscina Municipal Coberta
16.00	Projecte Tarragona 2017	Hort d'Iglésies
16.30	Walking spa	Piscina Municipal Coberta
16.30	Campionat d'escacs	Hort d'Iglésies
16.30	Exercicis hipopressius (avançat)	Pavelló Municipal d'Esports - sala petita
17.00	Masterclass d'spinning	Pavelló Municipal d'Esports
17.30	Gimcana al circuit de motocròs	Camp de motocròs
18.00	Festival gimnàstica rítmica	Pavelló Municipal d'Esports
18.00	Ball en línia	Casal d'avis
19.15	Zumba	Hort d'Iglésies
20.15	BOOIAKA!	Hort d'Iglésies
21.15	Cursa d'orientació	Hort d'Iglésies

## 3 DE JULIOL / DIUMENGE

HORA	ACTIVITAT	ESPAI
10.00	Sortida amb bicicleta	Pavelló Municipal d'Esports
10 - 14	Portes obertes a la Piscina Coberta	Piscina Municipal Coberta
10.00	Sessió de ioga en família	Piscina d'Estiu
11.00	Tir amb arc	Camp de futbol
11.00	Riureteràpia	Pavelló Municipal d'Esports
11 - 20	Accés gratuït a la Piscina d'Estiu	Piscina d'Estiu
11 - 13	Bateig submarinisme	Piscina Municipal Coberta
11.15	Sessió d'aquaeròbic	Piscina d'Estiu
12.00	Capbussada del Mulla't per l'esclerosi múltiple	Piscina d'Estiu
17.30	Gimcana	Hort d'Iglésies
19.00	Entrega de premis i fi de festa amb la festa de l'escuma	Hort d'Iglésies

# 1 DE JULIOL / DIVENDRES

## TALLERS TAEKWONDO

**Hora: 7 del vespre**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Tallers de 20 minuts de nocions de taekwondo. 20 minuts de sessió infantil (7.00 - 7.20) + 20 minuts de sessió adults (7.20 - 7.40) + 20 minuts sessió defensa personal (7.40 - 8.00).

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

Activitat gratuïta.

Places limitades.

Organitza: Taekwondo Laissa  
20 persones màxim x torn.

## IOGA

A càrrec de Daniel Ribas

**Hora: 8 del vespre**

**Lloc: Gespa de la piscina d'estiu**

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 844 527) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

S'ha de dur una esterilla o màrfega i roba còmode.

Activitat gratuïta.

## PARTIT FUTBOL 25 ANYS LEONES

**Hora: 8 del vespre**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

## MARXA NÒRDICA

**Hora: 9 del vespre**

**Durada de l'activitat: 2 hores aproximadament**

**Lloc: sortida del Pavelló Municipal d'Esports**

Cal portar roba i calçat adequat per caminar, aigua i frontal o llanterna.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 844 527) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

L'activitat és gratuïta. El cost de lloguer dels bastons és de 3€ i es farà efectiu el mateix dia abans de començar l'activitat amb l'entrega dels bastons.

Els nens han de venir acompanyats d'adults.

### **Coneixes la marxa nòrdica?**

*Enguany, hi tornem!*

*Vine i aprèn la tècnica diagonal, una tècnica de caminar amb bastons molt beneficiosa per la salut i apta per a tots els públics. El curs va a càrrec d'instructors homologats per la federació espanyola de Nordic Walking.*



# 2 DE JULIOL / DISSABTE

## FASCITIS PLANTAR

**Hora: 9 del matí**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Activitat enfocada a persones amb fascitis plantar i esportistes regulars. Obert a tothom.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

Activitat gratuïta.  
Places limitades.

*La fascitis plantar consisteix en la inflamació de la fàscia plantar, una banda de teixit elàstic que s'estén des del calcani fins a la zona metatarsal, situada davant dels dits. Aquesta estructura té una funció essencial en el caminar, ja que és una de les principals responsables de mantenir l'arc plantar, absorbir i tornar l'energia que es produeix quan el peu impacta contra el terra. A més, s'encarrega de protegir els metatarsians evitant un excés de flexió dels dits.*

## CAMPIONAT SOCIAL DE TENNIS DE TAULA I JOC OBERT

**Hora: 9 del matí**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Organitza: Club Tennis de Taula la Selva

*Enguany el CTT LA SELVA té previst fer el campionat social de la temporada 15-16 a partir de les 9 del matí i fins les 13 hores, a la pista del pavelló municipal d'esports; posarà 4 taules de tennis de taula per poder gaudir d'aquest esport que ha estat catalogat per la Unió Europea com l'esport més difícil i complert practicat en competició d'alt nivell. Tothom és convidat a venir i jugar una estona amb nosaltres, els nens i nenes que vinguin acompanyats amb els pares, els obsequiarem amb una pala i una pilota per que puguin seguir practicant casa seva (obsequi fins a final d'existències).*

## JOC DE FUTBOL

**Hora: 10 del matí**

**Lloc: Pista del Gil Cristià**

Jocs de conducció amb la pilota, xuts a porteria, etc.

Dirigit a nens i nenes d'entre 5 i 14 anys.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny o el mateix dia al camp de futbol.

Activitat gratuïta.

Organitza: Futbol Club la Selva.



## VINE A JUGAR A LA PETANCA

**Hora: De 10 a 12 del matí**

**Lloc: Hort d'Iglésies**

Organitza: Club Petanca la Selva



*El club de petanca farà el seu entrenament de 10 del matí a 12 del migdia. De les quatre pistes disponibles, en unes entrenarà el club i la resta es deixaran per a ús del públic en general per aprendre'n. A l'hora resoldran tots els dubtes que tingueu si us voleu unir al club.*

## PREVENCIÓ DE CAIGUDES EN GENT GRAN

**Hora: 2/4 d'11 del matí**

**Lloc: Piscina Municipal Coberta**

Activitat per a gent gran.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

Activitat gratuïta.

Places limitades.

Cal portar banyador i casquet de bany.

*Les caigudes al mateix nivell i per escales son molt freqüents en la gent gran degut a l'estat muscular i dels ossos. Aquest és factor molt important en la qualitat de vida i salut. En l'activitat aprendrem a fer exercicis a la piscina per a treballar principalment l'equilibri i la flexibilitat per tal d'evitar aquestes caigudes.*

## EXERCICIS HIPOPRESSIUS

**Iniciació**

A càrrec de Miquel Nadal

**Hora: 2/4 d'11 del matí**

**Sessió de 90 minuts**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Preu: 5€. Places limitades.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 844 527) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

S'ha de dur esterilla o tovallola.  
No es pot participar amb hipertensió o embarassades.



*Els exercicis hipopressius engloben diverses tècniques hipopressives amb postures i moviments que aconsegueixen una disminució de la pressió en les cavitats toràcica, abdominal i pèlvica. Les tècniques hipopressives van ser creades pel doctor Marcel Caufriez que, a través de la seva dedicació a la reeducació uroginecològica, es va adonar que els abdominals tradicionals, en el postpart, perjudicaven el sòl pèlvic i accentuaven problemes d'incontinència urinària, etc. L'objectiu d'aquests exercicis és reduir el perímetre abdominal i aportar millores estètiques, posturals i funcionals. Són una excel·lent prevenció a tot tipus d'hèrnies i, a més, serveixen per regular els paràmetres respiratoris, entre d'altres*



## 3X3 DE BÀSQUET

**Hora: 2/4 d'11 del matí**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Obert a tothom a partir de 4

anys. S'organitzaran els partits depenent dels grups inscrits.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins dijous 30 de juny.

Activitat gratuïta.

Organitza: Club Bàsquet la Selva.

## FESTA AQUÀTICA D'INFLABLES

**Hora: De les 11 del matí a les 8 del vespre**

**Lloc: Piscina d'estiu**

Durant tot el dia a la piscina hi haurà instal·lats inflables.

L'activitat és gratuïta. L'accés a la piscina és l'habitual: abonament o entrada puntual.

## SESSIÓ D'AQUAERÒBIC

**Hora: 12 del migdia**

**Sessió de 50 minuts**

**Lloc: Piscina Municipal Coberta**

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

Activitat gratuïta.

Places limitades.

## TARRAGONA 2017

**Presentació del projecte,**

**crida als voluntaris i resolució de dubtes**

**Hora: 4 de la tarda**

**Lloc: Hort d'Iglésies**

Durant tot el dia hi haurà instal·lada una carpa on també podeu demanar informació i inscriure-us com a voluntaris.

## WALKING SPA

**Hora: 2/4 de 5 de la tarda**

**Sessió d'1 hora**

**Lloc: Piscina Municipal Coberta**

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

No dutxar-se abans d'iniciar l'activitat.

Al inscriure's cal indicar si es pateix algun problema de salut.

Activitat gratuïta.

Places limitades.

### *Què és el walking spa?*

*El walking spa és una activitat dirigida a tothom que vulgui gaudir d'una manera guiada de l'ús de l'spa per aprofitar i conèixer millor com funciona. És una forma amena de gaudir del relax i d'autotractar petites sobrecàrregues i tensions musculars.*

*Un altre objectiu del walking spa és acompanyar i aconsellar l'ús de l'spa depenent de les diferents patologies i*

*malalties que pateixin, ja que la sessió està guiada per un fisioterapeuta especialitzat en teràpies aquàtiques.*

*La sessió es divideix en tres parts:*

- 1. Treball en sec de diferents tècniques de relaxació i coneixement del cos.*
- 2. Repartició per les diferents zones de l'spa.*
- 3. Descans i rehidratació.*

*Entregar full activitat quan s'inscriuin*

## CAMPIONAT D'ESCACS

**Hora: 2/4 de 5 de la tarda**

**Lloc: Porxos Hort d'Iglésies**

Partides de 5-10 minuts.

Inscripcions a [vmorros@terra.com](mailto:vmorros@terra.com) fins dijous 30 de juny a 2/4 de 8 del vespre.

Activitat gratuïta. Oberta a tothom. Organitza: Club d'Escacs la Selva.

## EXERCICIS

### HIPOPRESSIUS

**Dirigit a aquells que ja hagin fet la iniciació**

A càrrec de Miquel Nadal

**Hora: 2/4 de 5 de la tarda**

**Sessió de 90 minuts**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

**Preu activitat: 5€**

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 844 527) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

S'ha de dur esterilla o tovallola.

No recomanat a persones amb hipertensió o embarassades.

## MASTERCLASS D'SPINNING

**Hora: 5 de la tarda.**

**Sessió de 45 minuts**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Les inscripcions es poden fer al pavelló municipal d'esports (977 845 227) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny.

Places limitades.

Activitat gratuïta.

## GIMCANA AMB MOTOS AL CIRCUIT DE MOTOCRÒS

**Hora: 2/4 de 6 de la tarda**

**Lloc: Camp de motocròs**

Gimcana off road, vespinos i infants. Cal disposar de motocicleta i equipament propi. Organitza: Amics Motor Selva.

## FESTIVAL GIMNÀSTICA RÍTMICA

**Festa de Fi de Curs**

**Hora: 6 de la tarda**

**Lloc: Pavelló Municipal d'Esports**

Organitza: Club Rítmica la Selva.



## BALL EN LÍNIA

**Hora:** 6 de la tarda

**Lloc:** al Casal d'avis

Organitza: Associació de jubilats i pensionistes.

## MASTERCLASS DE ZUMBA

**Hora:** a 1/4 de 8 del vespre

**Lloc:** Pista Hort d'Iglésies

Rechia torna a dirigir una sessió oberta de zumba. Coreografies basades en passos senzills i repetitius. La zumba permet tonificar, elevar les pulsacions i, sobretot, passar una estona divertida.



## BOOIAKA!

Masterclass a càrrec de MasVi Fitness

**Hora:** a 1/4 de 9 del vespre

**Lloc:** Hort d'Iglésies

*Es tracta d'un entrenament intens de cardio dance que fusiona diversos estils de ball com hip hop, r&b, old school, reggaeton, ritmes brasilers, jamaicans, africans... d'una manera divertida i molt fàcil! És un nou i addictiu programa de fitness i ball que combina les coreografies més canyeres amb els últims èxits musicals de tot el món!*

## CURSA D'ORIENTACIÓ

**Hora:** a 1/4 de 10 del vespre

**(de 8 a 9 inscripcions)**

**Punt de trobada:** Hort d'Iglésies

Dues categories: De 10 a 15 anys (inclosos) i a partir de 16 anys  
Premis: Per la parella guanyadora de cada categoria.

Inscripcions: S'han de fer per parelles. De 8 a 9 abans de la cursa.

Preu per parella: 3€

Organitza: Club Excursionista Arítjol.



### Què són les curses d'orientació?

*Per practicar l'orientació només cal un mapa, ganes de córrer i una brúixola, per a les competicions d'experts. La lectura d'un mapa d'orientació permet conèixer les distàncies i els desnivells del terreny, l'existència de construccions, camins, vegetació, tàlvegs, roques, rases i clots. Les curses d'orientació són un esport en què el participant utilitza un mapa detallat d'una àrea per trobar uns determinats elements característics i diferenciadors situats en l'esmentada àrea, sovint amb l'ajut d'una brúixola. El repte és trobar la millor ruta per arribar a aquests elements i fer-ho en el menor temps possible. Una cursa d'orientació es pot prendre com un agradable passeig enmig de la natura o com un esport competitiu. Cal portar brúixola, frontal o llanterna i aigua fresca.*

## 3 DE JULIOL / DIUMENGE

### SORTIDA AMB BICICLETA

Tomb pel poble i voltants  
Porteu bicicleta i casc!

**Hora:** 10 del matí

**Sortida des del Pavelló Municipal d'Esports**

Les inscripcions es faran al mateix moment.

Organitza: Club Ciclista Selvatà Tot Bike.

### PORTES OBERTES A LA PISCINA MUNICIPAL D'ESPORTS

**Hora:** de 10 del matí a 2 del migdia

### SESSIÓ DE IOGA EN FAMÍLIA

**Hora:** 10 del matí

**Sessió d'1 hora**

**Lloc:** Piscina d'estiu

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins dissabte 2/07 o per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny. Places limitades. Activitat gratuïta.

## TIR AMB ARC

**Iniciació**

A càrrec de Manel Rojas Agulló\*

**Hora:** d'11 del matí a 1 del migdia

**Activitat de 30 minuts per torn**

**Lloc:** Camp de futbol

Dirigida a famílies (infants a partir de 6 anys) o a nivell individual.

Us podeu apuntar a una de les 4 sessions que es faran (11.00, 11.30, 12.00 i 12.30), fins a exhaurir les places.

Places limitades.

Activitat gratuïta.

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins dissabte 2/07, per correu electrònic a [esports@laselvadelcamp.cat](mailto:esports@laselvadelcamp.cat) fins el 30 de juny o fins a l'inici de l'activitat si hi ha places.

*\* Manel Rojas Agulló, Tècnic Federat de Tir amb Arc; Medalla de Bronze al Campionat d'Europa de 1996 (Mol, Bèlgica); amb més de 30 anys d'experiència professional en diferents disciplines d'aquest esport, en competició i com a instructor, us guiarà en una experiència que us farà gaudir d'un dia diferent alhora que aprofundi en vosaltres mateixos, i feu esport.*

*El Tir amb Arc és un esport que, a part de tenir la part competitiva, com a tal; té una component lúdica innegable, ja que amb unes nocions bàsiques de la seva tècnica per part d'un expert, es poden fer grans tirades; i també és una meditació en moviment, assolint amb la seva pràctica gran capacitat de concentració i consciència.*



*La proposta que fem consisteix en donar una petita preparació tècnica així com una introducció a la filosofia del Tir amb Arc, que us oferirà la possibilitat de conèixer-us més a vosaltres mateixos: emportant-vos alguna sorpresa pel que fa a la vostra lateralitat, a l'hora que alineu cos, ment i emocions, per a tirar la fletxa a on voleu que vagi.*

## TALLER DE RIURETERÀPIA

A càrrec de Carme González

**Hora: 11 del matí**

**Lloc: al Pavelló Municipal d'Esports**

Preu: 2€

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins dissabte 2/07 o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins el 30 de juny.

Places limitades.

Recomanacions per a fer el taller de risoteràpia: Roba còmode (millor si porteu per canviar-vos), mitjons antilliscants o sabatilles de sola flexible i ampolla d'aigua per hidratar-vos.

*Per què se li anomena Riureteràpia? Riure produeix nombrosos beneficis per la salut: elimina l'estrès, alleuja les tensions, millora la circulació, combat l'insomni, enforteix el cor, reforça el sistema immunològic, oxigena la pell, baixa la hipertensió, aixeca l'ànim, és una eficaç arma contra la depressió... Tot això influeix positivament en la nostra salut física, mental i emocional: té efectes terapèutics, per això se li anomena Riureteràpia. mínim 8 màx. 25*

## ACCÉS GRATUÏT PISCINA D'ESTIU

**Hora: d'11 del matí a 8 del vespre**

Accés gratuït. Aforament limitat.

## BATEIG SUBMARINISTA

**Hora: d'11 del matí a 1 del migdia**

**Diferents torns a escollir**

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) fins a l'inici de l'activitat o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins el 30 de juny.

Places limitades.

## SESSIÓ D'AQUAERÒBIC

**Hora: 1/4 de 12 del migdia**

**Sessió de 45 minuts**

**Lloc: Piscina d'estiu**

Activitat gratuïta.

## MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

**Lloc: Piscina d'estiu**

**A les 12 del migdia,**

**capbussada conjunta**

*Des del 1994, cada any es convida tota la societat a "mullar-se" en el sentit literal de la paraula, llançant-se a l'aigua de la piscina més propera per col·laborar en la lluita contra l'esclerosi múltiple.*



## GIMCANA: CREA LA TEVA AVENTURA

**Hora: 2/4 de 6 de la tarda**

**Lloc: Hort d'Iglésies**

Inscripcions al mateix moment

Activitat gratuïta dirigida a nens i nenes a partir de 2 anys.

Hi ha diferents modalitats.

Amb la col·laboració del Club Montsant.

## COCA I XOCOLATA PELS ASSISTENTS

En acabar la gimcana.

## ENTREGA DE PREMIS I FI DE FESTA AMB LA FESTA DE L'ESCUMA

**Hora: a les 7 de la tarda**

**Lloc: Hort d'Iglésies**



# 9 DE JULIOL / DISSABTE

## 13a CAMINADA NOCTURNA A L'ALBIOL

**Hora: 2/4 de 8/ del vespre**

**Lloc: Concentració al Pavelló Municipal d'Esports**

Dificultat: Mitjana. Són 20km (pujada i baixada) i 600 metres de desnivell. Una caminada ja popular al calendari del Club Excursionista Arítjol que ens apropa a la vila de l'Albiol tot caminant sota els estels i amb la fresca. Després de sopar, hi haurà rom cremat per a tothom. L'organització servirà beguda fresca i avituallament a l'Albiol. Cal portar calçat còmode, llanterna o frontal, sopar i aigua.

Preu: 1€ socis i 2€ no socis  
Inscripcions: Es poden fer a info@arítjol.org i fer el pagament el mateix dia. Per a aquesta activitat es recomana estar en possessió de la llicència federativa.

Qui no en tignui podrà obtenir-la abonant 5€ per la llicència temporal que assegura el participant per a la caminada. Organitza: Club Excursionista Arítjol.





## PREMI FESTESPORT 2016 (CLUBS)

**Objectiu:** Reconèixer els mèrits esportius d'un club o d'una entitat esportiva del municipi.

**Candidatures:** Podran presentar la seva candidatura totes les entitats, associacions i clubs esportius de la Selva del Camp que estiguin reconegudes com a tals per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de la Selva del Camp.

Les candidatures es presentaran per escrit, en format paper o per correu electrònic, i es dirigiran a la Regidoria d'Esports. S'hi ha de fer constar un breu resum de l'activitat esportiva de la temporada, dels resultats obtinguts i de tot allò que es consideri prou significatiu a l'hora de valorar la trajectòria del Club i, molt especialment, de l'última temporada.

La Regidoria d'Esports s'encarregarà de recollir les memòries de les candidatures presentades i les tramitarà a totes les entitats, associacions i clubs que s'hagin inscrit per participar al premi Festesport.

**Votació:** Cada entitat disposarà d'un total de 10 vots que distribuïran de la manera que considerin més adequada, sempre tenint en compte la memòria i els mèrits esportius de cada entitat.

La votació serà secreta. El vot es lliurarà en un sobre tancat al Pavelló Municipal d'Esports.

## PREMI ESPORTIVA'T 2016 (ESPORTISTES, EQUIPS O INDIVIDUAL)

**Objectiu:** Reconèixer els mèrits esportius d'un equip, un esportista individual o una persona molt vinculada al món de l'esport.

Hi haurà un premi per a cada modalitat esportiva que es desenvolupa al municipi. Els premis ho seran a proposta de cada club, segons un acord de junta.

**Premi:** Un trofeu i un abonament anual familiar al Pavelló Municipal d'Esports i a les piscines cobertes.

## PREMI PARTICIPA (CLASSIFICATS EN LES ACTIVITATS DEL FESTESPORT)

Durant les diverses activitats del Festesport es lliurarà un trofeu a aquells participants que individualment o en equip hagin assolit alguna classificació premiada en qualsevol de les activitats esportives competitives programades dins el Festesport.

## PREMIATS EL 2015

### Premi Esportiva't 2015

Amics Motor Selva: José Domene  
Club Bàsquet la Selva: Guillem Roigé  
Club d'Escacs la Selva: Albert Girona  
Club Excursionista Arítjol: Rosa Molar  
Club Gimnàstica Rítmica: Josepa Llauradó  
Club Tennis de Taula: David Campanyà  
Club Ciclista Tot Bike: Andrei Massana  
Futbol Club la Selva: Carlos Martínez

### Premi Festesport 2015:

Club Tennis de Taula la Selva



# CONCURS INSTAGRAM



## BASES DEL CONCURS

T'encanta "retratar" el que passa i aplicar un filtre? El Festesport també segueix a Instagram.

I vosaltres, us animeu a participar al concurs? El concurs consisteix en la publicació de fotografies sobre les diverses activitats programades en el marc del Festesport.

El concurs s'inicia divendres a les 10 del matí i finalitza el diumenge amb el fi de festa. Publiqueu un màxim de 4 imatges per participant amb l'etiqueta #festesport2016. Heu de comptar amb el consentiment de les persones que hi aparèixen (especialment si hi ha menors d'edat).

Poseu títol a cada imatge i identifiqueu-vos com autor. L'organització del Festesport podrà publicar les imatges presentades al concurs.

Totes les fotografies presentades al concurs podran optar al premi i la participació al concurs suposa l'acceptació d'aquestes bases. Els guanyadors es donaran a conèixer a partir del 30 de juliol al web [www.laselvadelcamp.cat](http://www.laselvadelcamp.cat)

## PREMIS

**1r premi:** 2 entrades a l'Aquatònic (Hotel Termes Montbrió)

**2n premi:** 2 hores de pista per jugar 4 persones al Club Pàdel Wellnes (Hotel Mas Passamaner)

**3r premi:** 5 entrades puntuals pel Pavelló Municipal d'Esports i piscina coberta

# MAPA ESPAIS





**Ajuntament de  
la Selva del Camp**

esports@laselvadelcamp.cat  
[www.laselvadelcamp.cat](http://www.laselvadelcamp.cat)

Organitza:  
**Regidoria d'Esports de  
l'Ajuntament de la Selva del Camp**

Col·labora:  
**Amics Motor Selva  
Club Bàsquet la Selva  
Club d'Escacs la Selva  
Club Ciclista Tot Bike  
Club Excursionista Arítjol  
Club Rítmica la Selva  
Club Tennis de Taula la Selva  
Futbol Club la Selva  
Club Natura-Sub  
Club Pentanca la Selva  
Grup de Dones**