



XII Marina WalkTrail 2026

Solidaritat, salut i recerca en càncer de mama

Informació pràctica

Data i horari

Diumenge, 18 d'octubre de 2026

8.30 h: recepció i check-in a Rambla Prim amb carrer de Llull, davant del Centre Fòrum. Recollida de bastons i inscripcions presencials. Lliurament del coll tubular rosa de la Marina WalkTrail i d'un obsequi de Tractopon, gentilesa de Vectem.

9.00 h: escalfament.

9.30 h: sortida conjunta de la ruta curta i la ruta llarga. Amb final a l'Hospital del Mar.

11.00 h: obertura del Village al pati de l'Edifici C de l'Hospital del Mar, amb avituallament.

11.00 h: primera sessió de ioga oncològic amb cadira, amb Núria Terrades, al pati de l'Edifici B.

12.30 h: segona sessió de ioga oncològic amb cadira, amb Núria Terrades, al pati de l'Edifici B.

13.30 h: finalització de la jornada.

Punt de sortida i arribada

- **Sortida:** Rambla Prim amb carrer de Llull, davant del Centre Fòrum de l'Hospital del Mar.
- **Arribada:** Hospital del Mar, pati de l'Edifici C.

Com arribar al punt de sortida

Es recomana utilitzar el transport públic:

- Metro: L4, estacions de Selva de Mar o El Maresme | Fòrum.
- Tram: T4.
- Bus: diverses línies amb parada a l'entorn de Rambla Prim i del Fòrum.



També s'hi pot arribar fàcilment a peu o en bicicleta.

Bastons de marxa nòrdica

Si la persona participant no disposa de bastons, l'organització n'hi facilitarà gratuïtament amb reserva prèvia i fins a exhaurir existències. Per recollir-los caldrà deixar el DNI o un dipòsit de 20 €, que es retornarà en lliurar-los.

Rutes

- **Ruta curta · 5 km aproximadament**
Passeig Marítim del Fòrum → Diagonal Mar → Mar Bella → Bogatell → Nova Icària → Hospital del Mar.
- **Ruta llarga · 10 km aproximadament**
Passeig Marítim del Fòrum → Diagonal Mar → Mar Bella → Bogatell → Nova Icària → Hospital del Mar → Barceloneta → espigó de Sant Sebastià → Hospital del Mar.

Hi haurà un punt d'avituallament amb aigua al passeig Marítim, davant de l'Hospital del Mar, per a qui finalitzi la ruta curta i per a qui continuï la ruta llarga.

Què inclou la inscripció?

- Participació en la ruta escollida de 5 o 10 km aproximadament.
- Assegurança de l'activitat.
- Avituallament durant el recorregut i a l'arribada.
- Accés al Village i a les activitats programades.
- Coll tubular rosa de la Marina WalkTrail.
- Obsequi de Tractopon, gentilesa de Vectem.
- Fotografia instantània impresa al moment al photocall, gentilesa de FUJIFILM Healthcare España.
- Préstec de bastons, amb reserva prèvia al formulari online i fins a exhaurir existències.

Espai Village

Durant el matí, el pati de l'Edifici C de l'Hospital del Mar acollirà el Village, obert als participants i a la ciutadania.

- Espai expositiu amb 3 plafons divulgatius sobre prevenció i detecció precoç, diagnòstic i tractament, recerca i acompanyament a les pacients.



- loga oncològic amb cadira, amb Núria Terrades: sessions a les 11.00 h i 12.30 h.
- Photocall Marina WalkTrail amb fotografia instantània.
- Avituallament d'arribada gentilesa de bonArea, Boris45 i Agrícola Alt Empordà.

Què cal portar?

- DNI o 20 € de dipòsit, si s'han reservat bastons.
- Calçat esportiu còmode i roba adequada a les condicions meteorològiques.
- Gorra i protector solar.
- Ampolla d'aigua reutilitzable, tot i que hi haurà avituallament.