



“El gimnasio empieza en casa” es una iniciativa puesta en marcha dentro del proyecto europeo ProMotion, que fomenta caminar, utilizar la bicicleta, el transporte público y el coche compartido en Sarriguren.

Dentro del proyecto se ha creado un **foro de participación del vecindario** para identificar barreras y realizar propuestas de mejora, que ha apoyado el lanzamiento de esta iniciativa.

Se han creado también algunos **servicios para residentes en Sarriguren**, que puedes utilizar.

Actualmente son:

- Servicio de **coche compartido**.
- **Asesoramiento** para la elaboración de **planes de movilidad familiar o individual**.

Para más información, participación y solicitudes de inscripción en actividades:

- La Web www.promotionsarriguren.es
- El **Centro de Recursos Ambientales de Navarra (CRANA)**. Telf: 948 140818. Email: energia2@crana.org. Persona de contacto: Maribel Gómez.

Buzones para depositar las papeletas de la campaña
 Distancias dentro de Sarriguren



¡Sarriguren no es tan grande!
Sarriguren ez da hain handia!

DISTANCIAS Y TIEMPOS

Distancias	A pie	En bicicleta
De 300 a 350 m.	3-4 minutos	Hasta 1 minuto
De 350 a 400 m.	4-5 minutos	1 minuto
De 400 a 450 m.	4-5 minutos	1 minuto
De 450 a 500 m.	5-6 minutos	Menos de 2 minutos
De 500 a 550 m.	6-7 minutos	Menos de 2 minutos

Súmate a la iniciativa
**¡El gimnasio empieza en casa!
Lehenbiziko gimnasioa, etxea!**



**Del 1 al 27 de junio
desplázate a la Ciudad
Deportiva a pie o en bicicleta**


**Ekainaren 1a eta 27 artean
joan zaitetz oinez edo
bizikletaz Sarrigurengo
Kirol Hiriraino**

Yo participé la pasada edición, adquirí el hábito de venir sin CO:che a la Ciudad Deportiva y...
¡Conseguí esta bicicleta!
Participa y ¡no te pierdas la entrega de premios el día 30!

¡Apúntate ya! y amplia información en la Ciudad Deportiva
Eman izena oraintxe bertan! eta eskatu argibideak Kirol Hirian

¿Cómo participar? Nola parte hartu?

Rellena el boletín y la encuesta e insíbete en la Ciudad Deportiva, cuanto antes mejor y durante toda la campaña.

Cada vez que llegues a la Ciudad Deportiva a pie o en bicicleta anótalo en el **registro de desplazamientos**, solicita una papeleta, escribe tu nombre y la fecha y deposítala en alguno de los **tres buzones** colocados en Sarriguren, en tu camino de vuelta a casa (ver mapa de contraportada). 

Al finalizar, se considerará válida tu participación si has conseguido **acceder sin coche al menos 4 veces** a lo largo del mes.

Las personas que **más desplazamientos** hayan acumulado serán reconocidas públicamente y podrán optar a mayores premios.

¿Quiénes pueden participar? Nork har dezake parte?

Usuarios habituales de la instalación, **residentes en Sarriguren y mayores de 16 años.**

Entrega de premios Sari banaketa

El **miércoles 30 de junio** organizamos una **jornada festiva** para presentar los resultados y premiar vuestro esfuerzo:

- **Merienda y un rato divertido** para participantes y sus familias.
- Sorteo de **dos bicicletas plegables** cedidas por **Conor**, una de ellas entre todos los y las participantes, y otra entre los y las participantes que asistan a la jornada festiva.
- Sorteo de **seis bonos descuento de 50 euros** para utilizar libremente en actividades deportivas, cursos o tratamientos corporales, ofrecidos por **la Ciudad Deportiva de Sarriguren**, entre las **veinte personas que mayor distancia a pie y/o en bicicleta hayan recorrido.**



Boletín de inscripción y encuesta Izena emateko buletina eta inkesta

Solicito mi inscripción para participar en la iniciativa “¡El gimnasio empieza en casa!”

DATOS PERSONALES / NORBERAREN DATUAK (*)

Nombre / Izena:

Apellidos / Abizenak:

Dirección / Helbidea:

Teléfono / Telefonoa:

E-mail / Posta-e:

Firma / Sinadura:

ENCUESTA / INKESTA

CONTESTA, POR FAVOR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

■ ¿Eres propietario/a de un coche?

SI NO

■ ¿Cómo te desplazas habitualmente dentro de Sarriguren?

ANDANDO EN BICICLETA EN COCHE

■ ¿Cómo te desplazas habitualmente a la Ciudad Deportiva?

ANDANDO EN BICICLETA EN COCHE

■ Si optas por el coche en estos desplazamientos, ¿por qué lo haces?

■ ¿Crees que deben mejorar las condiciones de movilidad de Sarriguren? ¿Cómo?

■ ¿Te interesa compartir coche en desplazamientos fuera de Sarriguren?

■ ¿Te interesa planificar tus desplazamientos y los de tu familia y ahorrar en transporte?

■ ¿Qué servicios crees que harían falta en Sarriguren para reducir la movilidad motorizada?

REPARTO A DOMICILIO TAXI COMPARTIDO TRANSPORTE ESCOLAR OTROS

■ ¿Quieres hacer alguna aportación?

(*) "Cumpliendo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos que nos proporciona serán tratados confidencialmente y empleados para los fines por los que se recopilan".