

PROYECTO NORDIC WALKING PARK PALAU

Autor: Mariano Moreno Redondo

Presento este proyecto de una instalación deportiva municipal, considerando que cumpliría con las condiciones estipuladas en los presupuestos participativos, dentro del apartado “calidad de vida”.

Se trataría de una instalación basada en un número de rutas urbanas señalizadas y aptas para la práctica de la marcha nórdica, dentro del término municipal

¿Qué es la marcha nórdica?

Aunque ya ha habido últimamente bastante difusión de esta actividad a través de muchos medios, revistas, televisión, redes, páginas web especializadas, etc. Daré unas breves pinceladas para centrar el tema. Podemos dar una definición simple que sería “Caminar utilizando dos bastones en coordinación con el paso e impulsándose correctamente con ellos”.



Sería esta acción, la de empujar / impulsar con los bastones de manera correcta, la que supondría muchos de los beneficios que sumaremos a aquellos tanto físicos como psicológicos de la propia caminata. Entre otros:

- Incremento de implicación muscular en el movimiento / optimización del tiempo empleado
- Incremento de pulsaciones / consumo de oxígeno / calorías consumidas
- Reparto de cargas a las cuatro extremidades durante el acto de caminata

Si tenemos que facilitar algún antecedente histórico, surge esta actividad en varios lugares del mundo, como una modificación de las formas de entrenamiento de los esquiadores de fondo en periodo veraniego. A finales de los '80 se desarrollan metodologías de uso activo de los bastones en Estados Unidos y a finales de los '90 en Finlandia. Desde entonces, se han desarrollado diversas metodologías de enseñanza de la marcha nórdica, con ligeras variaciones pero con la misma finalidad. Desde el año 2000 se detecta un incremento exponencial de practicantes, sobre todo en centro de Europa. Actualmente son millones las personas las que practican la marcha nórdica como ejercicio regular en todo el mundo.

Aunque haya sido reconocida como modalidad deportiva por el CSD, y tengamos competiciones de alto nivel donde los campeones se muevan a menos de 6 minutos/km, no es esta la finalidad del Nordic Walking Park. El ámbito de la marcha nórdica donde se desarrolla al máximo sus cualidades es en una actividad perfectamente aplicable a los niveles de intensidad que requeriría un ejercicio saludable.

Atendiendo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, en lo que se refiere a la actividad física saludable. La marcha nórdica cumpliría con los parámetros recomendados.

JÓVENES 5 - 17 AÑOS	ADULTOS 18 - 64 AÑOS	ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS
60 MINUTOS AL DÍA	75 MINUTOS POR SEMANA	ó 150 MINUTOS POR SEMANA
Actividad física de MODERADA A VIGOROSA RPE 4-8	Actividad física aeróbica INTENSIDAD VIGOROSA RPE 7-8	Actividad física aeróbica INTENSIDAD MODERADA RPE 4-6
Actividades de FORTALECIMIENTO MUSCULAR usando los principales grupos musculares		AL MENOS 2-3 DÍAS POR SEMANA
* Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre la actividad física para la salud.  Organización Mundial de la Salud		 AL MENOS 2 DÍAS POR SEMANA Actividades para mejorar el EQUILIBRIO y reducir el riesgo de caídas

Por eso, lo que pretenderíamos con esta instalación es facilitar a los aficionados a este deporte que realicen de manera regular los recorridos ya pautados, en dos-tres sesiones como mínimo a la semana.

Diferenciar marcha nórdica de senderismo

Aunque como actividad deportiva esté encuadrada dentro de las modalidades de montaña, reconocida en 2015 por la FEDME, muchas veces se confunde por los propios practicantes de actividades de montaña. Por un lado está la marcha nórdica –como actividad física diferenciada- con la técnica de marcha nórdica -uso de bastones aplicado al montañismo-




Es decir, algunos consideran que realizar el senderismo por el campo un domingo, usando la técnica y los bastones propios de la marcha nórdica es lo único que puede ofrecer esta actividad. Y no es así, eso es solo una mínima parte. Ya que precisamente la naturaleza de ser de este deporte es convertirse en una actividad física realizada de forma regular, pautada y versátil. A la vez que adaptable a cualquier terreno incluidas las zonas urbanas asfaltadas. Precisamente todo ello para poder considerarse que es beneficiosa para la salud.



Experiencias en Palau-Solità i Plegamans con la marcha nórdica


Que yo haya tenido conocimiento, han sido diversas las experiencias realizadas en el municipio con este deporte en los últimos años. Entre ellas podríamos mencionar:

Caminata anual "Marxa Nòrdica en família" organizada anualmente por la diputación o talleres para la Gent Gran.



NOVEMBRE
26
2023

MÉS INFORMACIÓ
ESCANEA'M



PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

PUNT DE TROBADA: Pista exterior Pav. Mpal. d'Esports Maria Víctor
Passeig de la Carrerada / Carrer Folch i Torres (aparcament)

INSCRIPCIÓ LIMITADA: 150 PLACES

ACTIVITAT GRATUÏTA I SOLIDÀRIA

Arribada participants:

- 09.45 h** ▶ Persones inscrites que hagin sol·licitat material de marxa nòrdica
- 10.00 h** ▶ Persones inscrites que NO hagin sol·licitat material de marxa nòrdica

Horari de l'activitat: de 10.15 a 13.15 h

REALITZACIÓ DE TALLERS

- de 10.15 a 11.15 h** TALLER TÈCNIC DE MARXA NÒRDICA (≥ 12 anys)
- de 10.15 a 11.15 h** TALLER EDUCATIU (recomanat de 6 a 11 anys)


INICI CAMINADES PER A TOTHOM

- de 11.15 a 13.15 h** CAMINADA LLARGA (aprox. 8,5 Km)
ÚS OBLIGATORI BASTONS M.N.
- de 11.15 a 13.15 h** CAMINADA CURTA (aprox. 5,3 Km)
TALLER DE JOCS

13.15 h ▶ AVITUALLAMENT FINAL - RETORN DEL MATERIAL DE M.N.

CESSIÓ GRATUÏTA DE BASTONS DE MARXA NÒRDICA

TALLER D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA 2020



Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

ajpalauplegamans
@ajpalauplegamans
@palauplegamans
www.palauplegamans.cat

Y alguna más tengo entendido, algún taller puntual, pero no estructurada u ofrecida de modo permanente.

6 d'abril

Dia mundial de l'activitat física

7 d'abril

Dia mundial de la salut

Dilluns 8 d'abril
Taller de bàdminton
De 9.15 a 10.15 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor.

Dimecres 9 d'abril
Taller de marxa nòrdica
De 18 a 19.30 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor
Es bastons els posa l'Ajuntament.

Dimecres 10 d'abril
Taller de loga
De 18 a 20 h
A l'Ajuntament

Dijous 11 d'abril
Taller de bàdminton
De 9.15 a 10.15 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

Divendres 12 d'abril
Taller de manteniment físic
De 9.30 a 10.30 h
Pavelló Municipal d'Esports

Places limitades!

Dimecres 3 d'abril al diumenge 14 d'abril
Concurs de dibuix per commemorar el dia de l'activitat física (CAP Palau)
Exposició dels dibuixos
Al hall del Pavelló Municipal

Dijous 4 d'abril
Entrega dels premis
A les 18 h
Pavelló Municipal

Dimecres 3 d'abril al diumenge 21 d'abril
EXPOSICIÓ DE NUTRICIÓ:
En marxa per una alimentació saludable (AECC)
Al hall del Pavelló Municipal

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor, dilluns i dimecres de 12 a 14 h i de 15 a 19 h, dimarts, dijous i divendres de 10 a 13 h.
Telèfon d'informació: 93 864 55 02

Del 19 al 28 d'abril

SETMANA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT

Xiri bung
Dimecres 19 d'abril de 18 a 20 h
Plaça de l'Ajuntament

Taller de marxa nòrdica
Dijous 20 d'abril de 18 a 19.30 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor
Els bastons els posa l'Ajuntament.

Caminada
Divendres 21 d'abril de 18 a 19.30 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

Taller d'Autoprotecció, Suport Vital Bàsic i DEA
Dimarts 25 d'abril de 16 a 19 h
Auditori de Can Cortès
Impartida per Creu Roja. Places limitades
Inscripcions a: salutpublica@palauplegamans.cat

ACTIVITATS PER A JOVES

Tastet de loga
Dimecres 26 d'abril de 17 a 17.45 h
Espai Jove l'Escorxador

Circuit de Body Power
Dijous 27 d'abril de 16 a 17 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

Caminada
Divendres 28 d'abril de 16 a 18 h
Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
Espai jove l'Escorxador: 93 864 51 18










Otros ayuntamientos, organismos o clubes de otros municipios también han escogido nuestra localidad para realizar sus salidas de marcha nórdica.

CICLE DE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA PER A GENT GRAN 2023-2024
Palau-solità i Plegamans
 Dijous, 18 de gener de 2024

NO T'OBLLIDIS ELS BASTONS DE MARXA NÒRDICA!! SI NO EN TENS AVISA'NS I TE'LS DEIXAREM

HORARI: 8:00 h
LLOC: Antigues escoles
CAL PORTAR:

- Calçat apropiat i amb sola gruixuda)
- Gorra o barret
- Motxilla petita
- Aigua per tota la jornada
- Esmorzar i dinar
- Si el temps és insegur: protecció per a la pluja.

INSCRIU-TE GRATUÏTAMENT!!

A l'Ajuntament a l'Oficina Atenció al Ciutadà (OAC), al Casal de Cultura, al Casal de Gent Gran, per telèfon al 93 777 01 00 o per correu electrònic a cibf.esports@collbató.cat

fins el 15 de gener

ITINERARI DE 9 Km, NIVELL DE DIFICULTAT BAIX

ORGANITZA: Ajuntament de Collbató
COL-LABORA: CASAL DE GENT GRAN, Diputació de Barcelona

Cicle de passejades de Marxa Nòrdica per a la gent gran.
 (PER A MAJORS DE 60 ANYS)

SORTIDES PROGRAMADES

- 13 de novembre: Palau-solità i Plegamans
- 21 de gener: Santpedor
- 25 de febrer: Vilanova del Vallès
- 8 d'abril: Vilanova i la Geltrú

NOVETAT!
TALLER DE MARXA NÒRDICA
 25 d'octubre de 10 a 13 h
 Cal inscripció
esports@vilanova.cat

Inscripcions:
 Ajuntament de Vilanova i la Geltrú
 Regidoria d'Esports
 Grup de la Vila, 12, 2n pis
 08800 Vilanova i la Geltrú
 Més informació: www.vilanova.cat

AJUNTAMENT DE Vilanova i la Geltrú

Es por eso que, entiendo que existe, o ha existido un mínimo de interés de este consistorio hacia fomentar este tipo de actividad entre otras.

En este caso, al igual como en el senderismo facilita la accesibilidad a este deporte el disponer de una serie de caminos o sendas señalizados de forma normalizada para que los usuarios, de forma independiente (sin guía ni instructor) puedan realizar sus sesiones regulares de marcha nórdica.

¿En qué consiste una sesión de marcha nórdica?

Históricamente, y en prácticamente todos los métodos ha sido desarrollada de manera similar. Estructuraríamos la sesión marcha nórdica al igual que las actividades deportivas "indoor" o incluso como las actividades dirigidas, es decir:

- 5-10 minutos de ejercicios de calentamiento
- 30-45 minutos de marcha nórdica
- 5 minutos de "cool down" vuelta a la calma
- 5-10 minutos de ejercicios de estiramiento

Lo que conformaría una sesión típica de marcha nórdica de entre 45 a 60 minutos de duración.

Complementos a la marcha nórdica.

En prácticamente todas las metodologías, se considera positivo como complemento a la propia caminata combinarla con ejercicios de todo tipo. En nuestro método, estas que combinan la propia caminata con ejercicios complementarios, son calificadas como sesiones FITTREK plus.



Tal y como vimos que menciona la OMS en sus recomendaciones, determinados ejercicios, ya sea de fuerza, coordinación y equilibrio son necesarios para considerar una actividad saludable.

Es por eso que considero necesario que las diferentes rutas pasen en alguna parte de su recorrido por zonas ajardinadas donde los usuarios puedan realizar esos ejercicios, ya sea por la existencia de elementos o aparataje concreto para calistenia o utilizando los diversos elementos del paisaje urbano, sean escaleras, bancos, barandillas, etc.

¿Pero, qué es un Nordic Walking Park?

No es un término nuevo, ya que se definió en el centro de Europa al poco de que se diseñara la marcha nórdica como tal.

Igual como en las zonas naturales existe una red de caminos señalizados convenientemente, algunos de ellos normalizados como senderos GR, PR, SL, etc, con indicadores durante el recorrido y que permite al usuario ser conocedor, no solo de por donde va, sino además poder consultar que atractivos/dificultades supone el recorrido escogido, no solo a nivel de distancia y desnivel.

En el caso del Nordic Park, debemos considerarlo igualmente como una instalación deportiva, diseñada con los criterios propios de este deporte.

Como he comentado, al poco tiempo de surgir esta actividad deportiva, en muchos lugares, especialmente Alemania, Austria, Finlandia, etc.. se establecieron por interés de clubes o ayuntamientos, los Nordic Park.

Muchos de ellos están instalados en zonas naturales, pero existen también en las ciudades sobre todo de pequeño o mediano tamaño.

NORDIC WALKING PARK BRENZONE SUL GARDA



En España, únicamente la Empresa Nordic Walking Gunea, inició hace ya años su actividad instaurando y montando a petición de los ayuntamientos, lo que ellos denominaron “Centros Nordic Walking”. Limitándose en principio a Euskadi y Navarra

centro nordic walking

azagra

Ayuntamiento de Azagra

C. Plus Ultra, 6. 31560 AZAGRA (NAVARRA)
948 69 20 42
ayuntamiento@azagra.es

Pablo Ariza

Fue el creador del club de atletismo de Azagra, un firme impulsor de la marcha nórdica en Azagra, así como excelente competidor y ganador de las primeras pruebas realizadas en España.

Entre sus triunfos destacan:
> Copa de España 2018
> Campeonato de España 2017
En recuerdo a Pablo Ariza, en el año 2019, se creó el Club de Marcha Nórdica Azagra Pablo Ariza.

Ildefonso Fosi Navarrete

Conoció la marcha nórdica gracias a su gran compañero Pablo Ariza. Desde ese momento empezó a asistir a todas las pruebas de la zona, animando a todos los marchadores de Azagra a participar en ellas. Entablaba amistad con muchos "walkers" de otras localidades incentivando su asistencia a las pruebas de Azagra.

Fue un gran deportista y excelente marchador, con varios podiums en su haber. Fosi fue un referente organizador de las pruebas de marcha nórdica en Azagra.

La Barca

Fuente de La Vellida

Ermita de la Virgen del Olmo

- ruta pablo ariza
3,3 Km, 22 m, 1h 40'
- ruta paseo del soto
6,2 Km, 25 m, 1h 10'
- ruta río ebro
10,6 Km, 57 m, 1h 40'
- ruta ildefonso navarrete
10,9 Km, 207 m, 1h 55'
- ruta por los viñedos de azagra
16,5 Km, 310 m, 2h 35'

www.centrosnordicwalking.com

Cartel informativo del Centro Nordic Walking en Azagra-Navarra-

Por lo que podríamos decir que, de llevarse a cabo esta propuesta, sería una experiencia pionera en Catalunya.

Requisitos

Para el diseño del Nordic Walking Park, considero que hay que tener en cuenta una serie de requisitos:

- La accesibilidad al recorrido, ausencia o minimizar en lo posible el riesgo por obstáculos, escasa visibilidad o circulación excesiva de vehículos
- Un cierto atractivo ambiental bordeando zonas boscosas, agrarias, Riera, jardines vías arboladas, etc.
- Si es posible combinar con el atractivo turístico pasando por lugares emblemáticos.
- Discurrir por zonas con adecuada iluminación, dado que en los 365 días están disponibles las 24 h.
- Dotarla de diversidad de distancias y desniveles, con al menos de una ruta de cada nivel de dificultad
- Las diferentes rutas debieran coincidir en tramos comunes a fin de quien lo desee poder conectar con otra de mayor o menor distancia o dificultad
- El punto de salida debe ser común y ofrecer no solo una buena accesibilidad, disponibilidad de estacionamiento e incluso llegado el caso posibilidad de acceso a zona apta de WC o agua a disposición de los usuarios.
- La ruta debe discurrir por zonas urbanas aptas al uso de los bastones, equipados de pads (tacos) de goma para facilitar la técnica, gracias a su adherencia al terreno y evitar las molestias por el "picoteo".
- La anchura de aceras será suficiente, si bien llegado el momento en caso de ausencia o estrechez de estas, habría que compartir el uso de la vía pública con otros usuarios.
- En caso de tener que caminar o discurrir por la calzada, en vías para vehículos sin aceras, será preferentemente por lugares de poca circulación y adecuada visibilidad.
- Deben de pasar por zonas aptas para realizar ejercicios complementarios, fuerza, coordinación, flexibilidad, etc. para cumplir con los parámetros recomendados por la OMS
- Deberían evitar en lo posible, zonas de abundante circulación de camiones, vehículos comerciales o zonas industriales.
- Al ser una instalación municipal discurriría siempre por dentro del término, sea en zona urbana o periurbana.
- Disponen de enlace con rutas externas, habitualmente a senderos normalizados- GR y PR- , pero que no forman parte del Nordic Walking Park

Clasificación de las rutas

Considerando que la velocidad media de la marcha humana está en unos 4-5 km/h, he ajustado las distancias a lo que los diferentes usuarios serían capaces de recorrer en este tiempo.

Aunque tengamos en cuenta que personas mayores o en desniveles pueden reducirse a unos 3-4 km y en jóvenes y adultos preparados físicamente pueden desarrollar hasta 7-8 km/h o más

Del mismo modo, he adaptado las rutas propuestas a unos determinados desniveles, estableciendo las dificultades, desde la mínima de 17 metros hasta la máxima de 90 metros de desnivel acumulado.

Estos dos parámetros son los que, conjugados establecen la clasificación y la señalética correspondiente.

Los colores que se utilizan en la señalética, así como la escala para aplicarlos no están normalizados, si bien son muy similares tanto en España como en el resto de Europa, por similitud a los criterios de catalogación de dificultad de las pistas de esquí.

- **Verde**- distancia reducida, desnivel bajo
- **Azul**- distancia reducida con desnivel medio
- **Rojo**- distancia media, con desnivel medio-alto
- **Negro** – distancia larga- desnivel alto

En ocasiones se utiliza el color **amarillo** como referencia en rutas de distancia media y desnivel bajo. Pero todo depende del lugar.



Propuesta de rutas

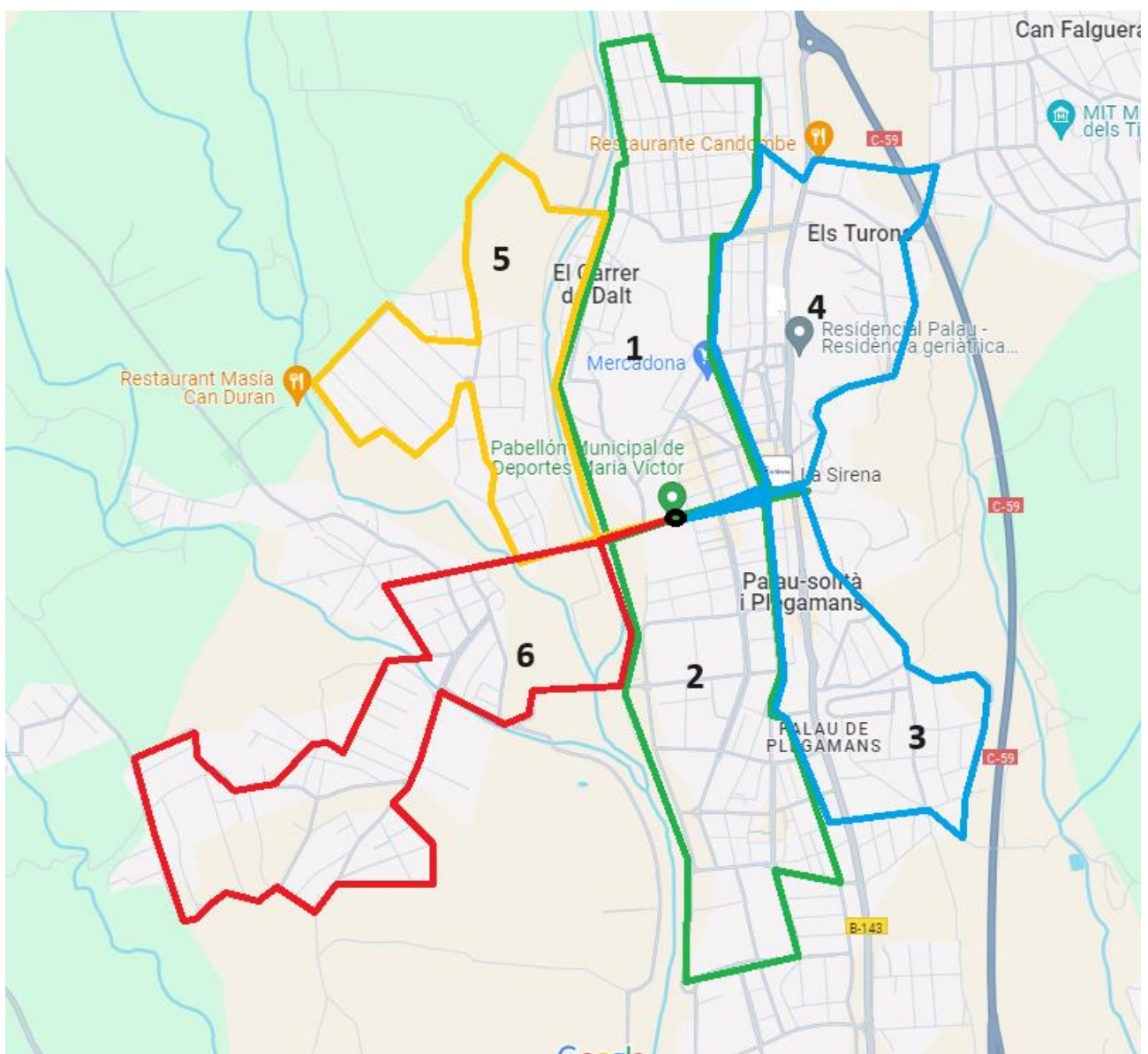
Esta es una propuesta inicial de 6 rutas de diferente dificultad, con lo que se cubre buena parte del territorio de Palau.

Es de tipo orientativo y puede modificarse en base a necesidades que puedan surgir u otros criterios a tener en cuenta.

No considero que existan desniveles que justifiquen una ruta de nivel negro. La unión de dos o más rutas supondrían una dificultad añadida a voluntad del usuario.

Salida y llegada siempre desde el Polideportivo, donde estará instalado el panel informativo.

Plano general:



Ruta 1

Categoría **VERDE**

Distancia: 3,83 km

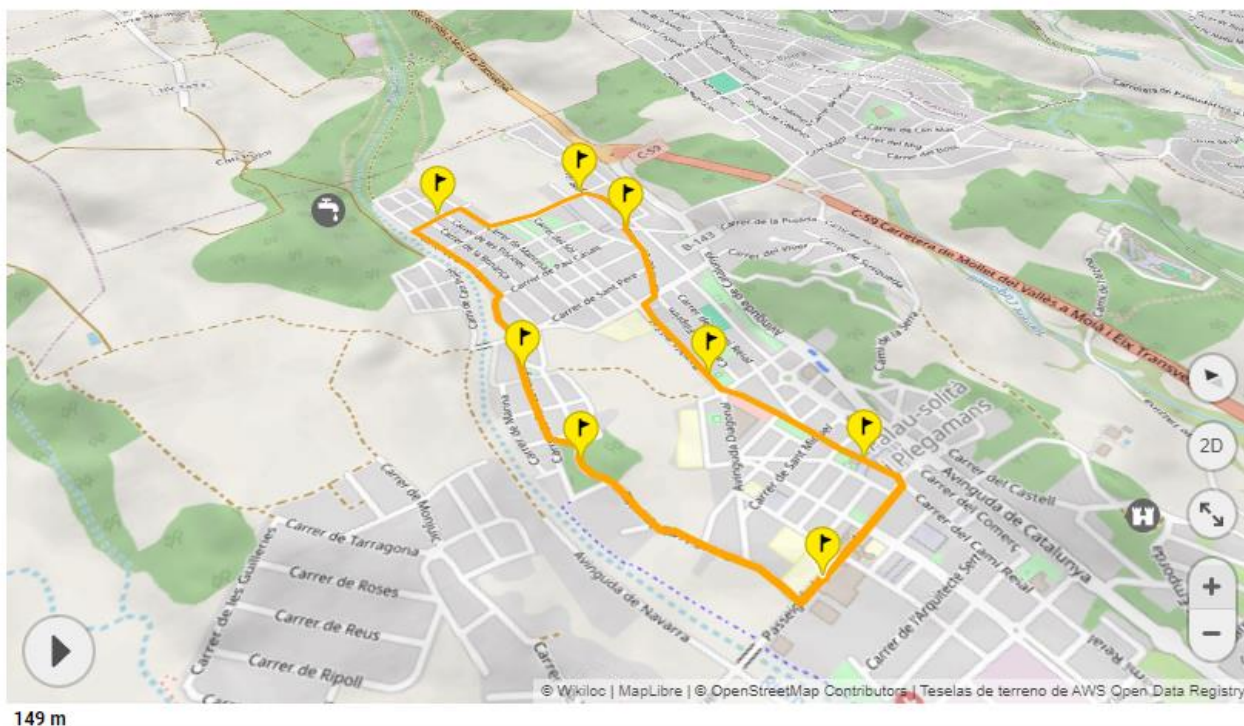
Desnivel positivo: 16 metros

Recorrido: Polideportivo, Cami Can Pavana, C/ Torras i Bages, Cami del Moli, C/ del Rieral, C/ de la Pineda, c/ Hospitalet, c/ Manresa, C/ Nou del Nord, Cami Reial, c/ Arquitecte Falguera, Rambla del Sol, Cami del Molí, Cami Reial, Pg. Carrerada a finalizar en Polideportivo.

Los waypoints, son salida y llegada, parques con o sin elementos para ejercicios, atractivo turístico u otros.

Enlace a ruta en Wikiloc

<https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/nordic-walking-park-palau-ruta-1-176370519>



Ruta 2

Categoría **VERDE**

Distancias: 3,94 km

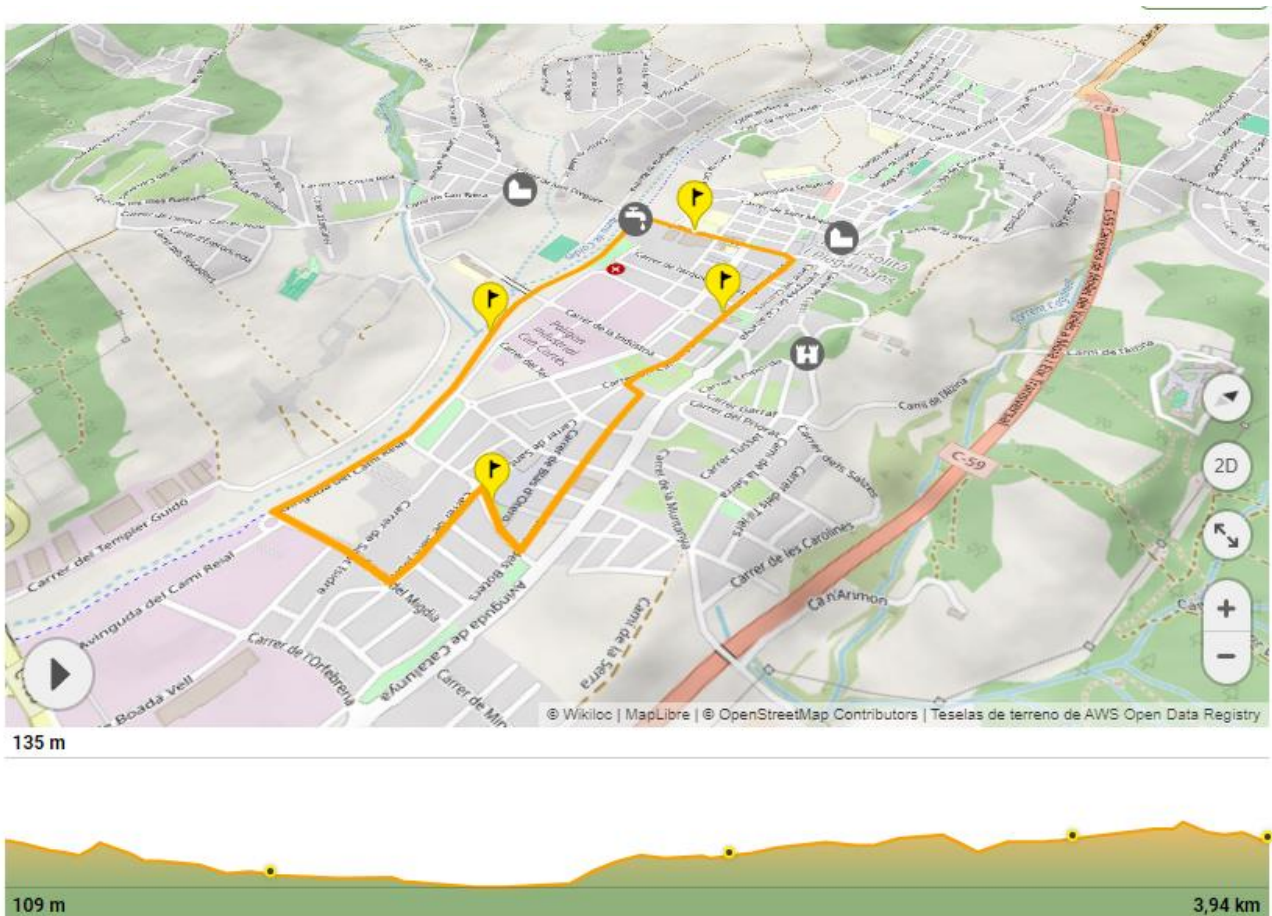
Desnivel positivo: 23 metros

Recorrido: Polideportivo, Pg Carrerada hacia Escorxador, Riera verda, C/ del Migdia, C/ Sant Joan, C/ del Sud, C/ Boters, C/ Pedra Llarga (monolit), C/ Monolit, Camí Reial, Pg Carrerada hasta Polideportivo.

Los waypoints, son salida y llegada, parques con o sin elementos para ejercicios, atractivo turístico u otros.

Enlace a ruta en Wikiloc

<https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/nordic-walking-park-palau-ruta-2-176338218>



Material y Coste económico previsto

No se prevé un coste excesivo de esta instalación con lo que no solo entraría en los límites previstos para los presupuestos participativos y además permitiría sobradamente que se ejecutaran otros proyectos votados por la ciudadanía.

Material:



Un Panel informativo con reseña de las diferentes rutas, distancias, perfil altimétrico, color de dificultad, códigos QR de enlace a Wikiloc (por ejemplo) e indicaciones de tipo general. Material similar al de "Visita'ns" y de dimensiones de aproximadamente 150cm x 100 cm.

Etiquetas indicadoras.

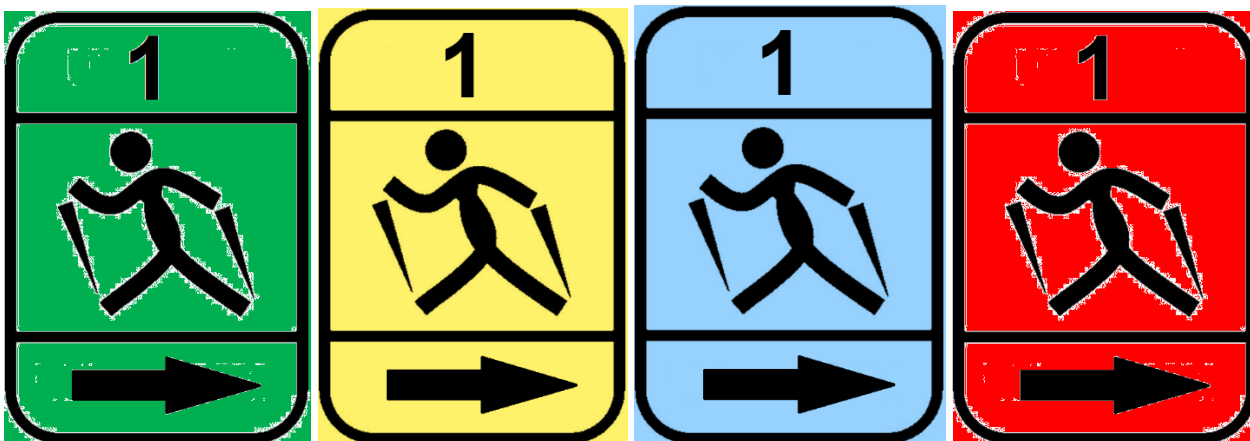
En las experiencias previas hay diversidad abundante en lo referente a la señalética.



Considero que para no incrementar en exceso la “contaminación” por cartelería diversa, podría ser realizado mediante etiquetas autoadhesivas de buena resistencia al arranque y a la intemperie.

De un tamaño de 6 cm x 10 cm, aproximadamente, sería visible fácilmente debido a sus colores vivos.

Ejemplo de diseño que puede ser variado:



Para evitar el gasto en postes específicos, podrían ser instaladas en postes de señalización de rutas ya existentes o bien en los postes de señalización viaria vertical o en las farolas. Salvo que por normativa municipal este tipo de instalaciones esté prohibida, cosa que dudo ya estamos hablando de una señalización de una instalación municipal.

Coste aproximado.

- Panel informativo, de dimensiones aproximadas de 100x150 mm , en material resistente a inclemencias.
1500€
- Etiquetas adhesivas, de alta resistencia a inclemencias y pegado fuerte, unas 300 por ruta. 1500€
- Flyers, 2500 folletos tipo díptico para información sobre la instalación, con diseño.
500€
- Información en la web corporativa y QR con enlace a ruta por wikiloc
0€ - realizado por personal municipal
- Instalación del Poste y las etiquetas en los recorridos
0€ -realizado por personal municipal

TOTAL 3500 €

Costes añadidos de implementación de la actividad y mantenimiento del Nordic Walking Park

La instalación está diseñada para ser utilizada por los usuarios, tantas veces como sea necesarias, sin que sea precisa una supervisión de ningún guía o monitor. Dado que está disponible las 24 horas del día y los 365 días del año, sin restricción alguna.

Solamente requeriría un mantenimiento de la señalética, si ha habido aviso de ningún usuario o verificando cada seis meses que no ha sido vandalizada y es visible, sustituyendo la dañada o sustraída cuando sea necesario.

Otra cuestión es que el Ayuntamiento considere incorporarla dentro de las actividades regulares fomentadas por el consistorio. Supondrá dotarse de técnicos deportivos con formación en la marcha nórdica y/guiado de grupos o formar a los que estén ya en plantilla.

Como he mencionado y es de costumbre incorporar los talleres de marcha nórdica el día de la actividad física, sería bueno utilizar la instalación para esos recorridos. Lo cual no debiera suponer un coste añadido al ya presupuestado para la actividad normal.

Pero lo ideal es que sea utilizado por personas que ya conocen la técnica de la marcha nórdica a nivel de usuario o por haber realizado un curso de formación básica, lo cual se les supone conocimiento elemental sobre los ejercicios de calentamiento y estiramiento, así sobre como realizar la técnica de forma adecuada para obtener de la actividad el mayor beneficio físico.

Considero que la instalación es perfectamente compatible con el programa "Visita'ns" dirigido tanto a residentes como a foráneos.



Mariano Moreno Redondo

06/07/2024