

Mou-te pel mar!

BY TWINAPP

twinapp®

RUN WOMAN RUN

Col·laboren:





*Mou-te
pel mar!*

Promoció i difusió del plogging i eco-swimming

Mou-te pel mar! és un moviment que fomenta el plogging i l'eco-swimming posant en contacte a persones que comparteixen l'afició per l'esport i valors vinculats a la salut i al medi ambient.

Mantenir els eco-sistemes marins i litorals de la Costa Brava nets

Generar consciència mediambiental sobre la necessitat de mantenir els eco-sistemes marins i litorals nets, lliures de plàstics i residus amb la col·laboració dels Ajuntaments i Confraries de Pescadors de la Costa Brava.



Plogging

Jogging

(córrer/caminar)

+

Plocka upp

(en suec vol dir recollir)

Es tracta de recollir totes les escombraries que es troben mentre es fa esport.



Eco-swimming

Natació

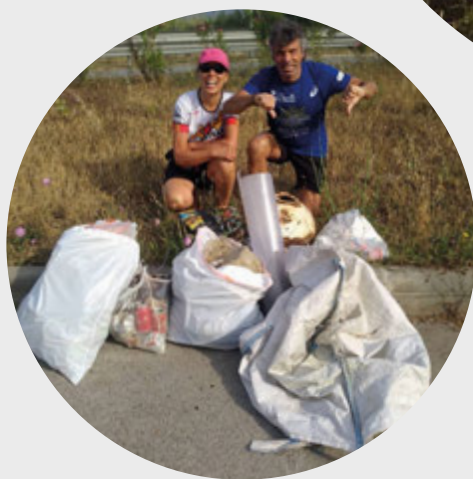
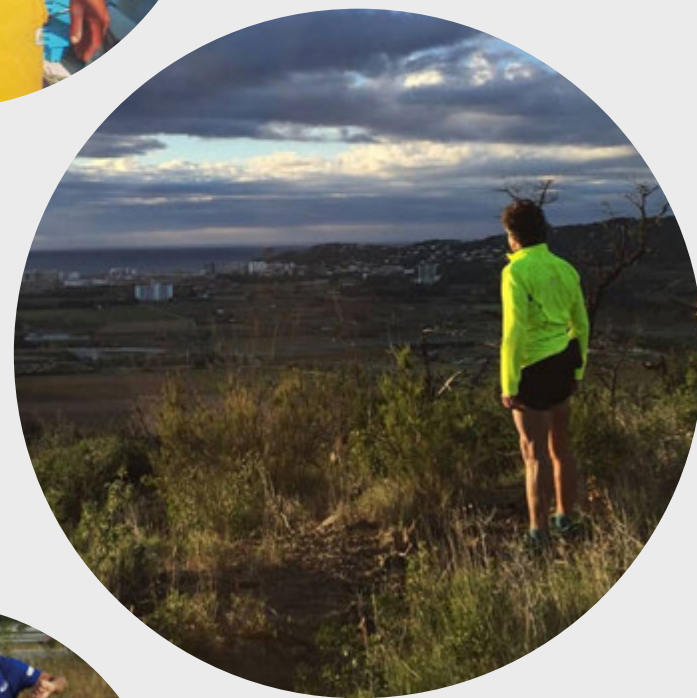
+

Recollir brossa

“Natació ecològica”

Agafar del fons marí la brossa que es va trobant al llarg del recorregut.

L'origen



Soc **Miquel Ferrés**, pescador de vocació i runner d'afició.

M'encanta sortir a córrer i gaudir dels meravellosos paisatges del meu entorn, i sobretot **m'agrada compartir les meves rutes amb altres persones**. Alhora que faig esport, milloro la meva salut i faig noves amistats.

La meva consciència mediambiental és alta, cada dia quan surto a pescar m'adono de la quantitat de plàstics que hi ha al mar. M'he interessat pel tema i he llegit diferents informes que exposen que el **70% dels residus**, principalment plàstics, que hi ha en els nostres mars venen per diferents canals **des de la terra**.

Soc conscient del **compromís mediambiental** que tinc com a pescador però especialment com a ciutadà i és per aquest motiu que he emprès una iniciativa, desenvolupar **Twinapp: una app que suma esport i consciència mediambiental**.



 @miquelferres



L'equip

L'equip que lidera el projecte "Mou-te pel mar" està format per emprenedors que han desenvolupat **Twinapp**, aplicació que permet connectar persones per organitzar activitats esportives, amb la col·laboració de **RunWomanRun**, associació sense ànim de lucre que promou la pràctica esportiva per millorar la salut de les persones.

twinapp® + **RUNWOMANRUN**

*Mou-te
pel mar!*





Parlen de nosaltres:



31/08/2019

NUEVA CHINA

Un videoreportatge de China Xinhua parla sobre el plogging i l'app Twinapp

MÉS INFORMACIÓ



11/03/2019

TV3 · NOTÍCIES

Netejar i fer salut

MÉS INFORMACIÓ



02/04/2019

RÀDIO PALAMÓS

Promocionaran el 'plogging' a tota la Costa Brava

MÉS INFORMACIÓ

MÉS NOTÍCIES:

<https://www.palamoscomunicacio.cat/web/hemeroteca.php/1500010120/sortida-amb-twinapp-running-per-promocionar-el-plogging/0?page=>

<https://www.tvcostabrava.com/jessica-marti/esports/po-lespor-tiu/primer-plogging-costa-brava-per-fer-esport-i-netejar-lentorn-natural>

https://www.ara.cat/comarquesgironines/ARA-comarques-gironines-esport-ecologic_0_2209579124.html

https://www.ara.cat/comarquesgironines/Creixen-adesptes-esport-ecologic-Suecia_0_2209579025.html

https://www.ara.cat/estils/esport-es-tiu_0_2274972509.html

<https://www.palamoscomunicacio.cat/web/hemeroteca.php/1500010943/promocionaran-el-plogging-a-tota-la-costa-brava/0?page=>

<https://www.tvcostabrava.com/tv-a-la-carta/connecticat/connecticat-twinapp-la-aplicacio-que-uneix-els-runners>

*Mou-te
pel mar!*

Activitats 2019

*Mou-te
pel mar!*

Més informació

moute.twinapp.net/activitats

ECO-MARXES 2019



*Mou-te
pel mar!*

*Baix
empordà*



ECO-MARXA

Diumenge 29 de setembre 2019

PALAMÓS/SANT FELIU DE GUÍXOLS



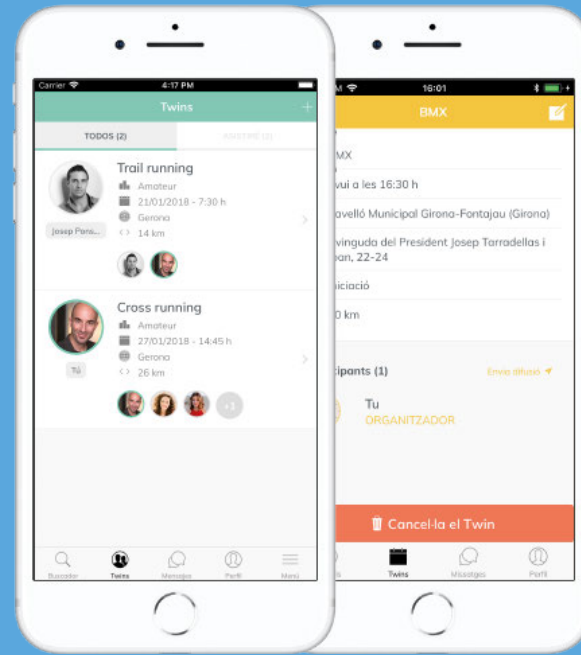
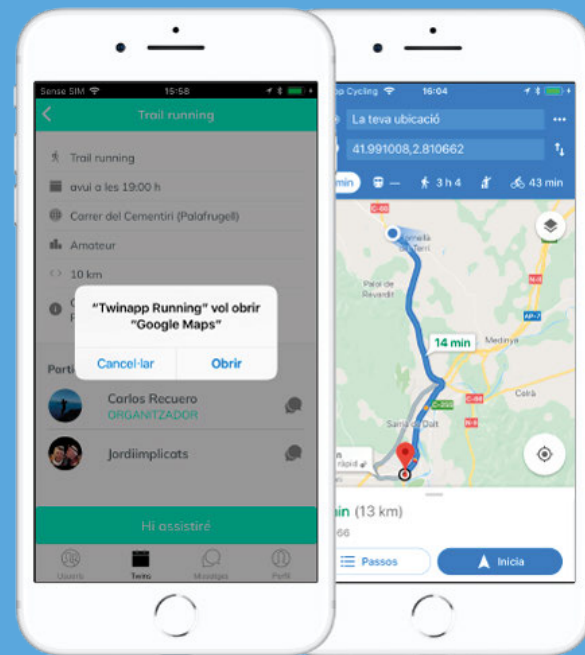
Inscriu-te!

GRATUÏTAMENT

moute.twinapp.net/inscripciones-baix-emporda

twinapp®

ESPORT I CONSCIÈNCIA AMBIENTAL



Sortides esportives de plogging i eco-swimming

Twinapp proposa una eina que generi comunitat a l'entorn de l'esport compromès i permet organitzar i dinamitzar sortides amb diferents modalitats esportives.

Disponible per a iOS i Android

Premi Cactus 2018 a la millor App



Finalistes premis E-Tech 2018



Seleccionat pel GALP amb Fons Europeus (FEMP)



MÉS DE
5.000
USUARIS



MÉS DE
1.500
TWINS



15.000
KM
RECORREGUTS

Campanyes de sensibilització

Segons dades publicades en mitjans especialitzats, en l'actualitat **8 milions de tones** d'escombraries arriben als mars i oceans.

Es calcula que a les platges del Mar Mediterrani, **el 72% de residus que s'aboquen a la mar són plàstics**: filtres de cigarrets, gots, tapes, bosses, etc.

La majoria dels plàstics **vénen des de la terra (80%)**, d'aquests el 70% es queda al fons del mar, el 15% en la columna d'aigua i el 15% en la superfície.

Mou-te
pel mar!


moute.twinapp.net



**AL MAR
DES DE 1989
30 ANYS**

És un dels elements més polèmics de les deixalles domèstiques. Primer perquè en ser un aerosol, excepte especificació contrària, ja és un agent contaminant pels seus CFC (clorofluorocarbonis). Per la resta, la seva estructura metàl·lica el fa resistent a la degradació natural. El primer pas és l'oxidació.


#mou-te
pel mar!



**AL MAR
DES DE 1819
200 ANYS**

Les bambes estan compostes per cuir, tela, goma i, en alguns casos, escumes sintètiques. Per això tenen diverses etapes de degradació. El primer que desapareix són les parts de tela o cuir. El seu interior no pot ser degradat: només es redueix.
1 a 2 anys

#mou-te
pel mar!



**AL MAR
DES DE 850 AC
4.000 ANYS**

L'ampolla de vidre, en qualsevol dels seus formats, és un objecte molt resistent. Tot i que és fràgil perquè amb una simple caiguda pot trencar-se, per als components naturals del sòl és una tasca titànica transformar-la. Formada per sorra i carbonats de sodi i de calci, és reciclable en un 100%.

#mou-te
pel mar!



**AL MAR
DES DE 1019
1.000 ANYS**

Els seus components són altament contaminants i no es degraden. La majoria té mercuri, però altres també poden tenir zinc, crom, arsènic, plom o cadmi. Poden començar a separar-se després de 50 anys a l'aire lliure. Però s'ho fan per romandre com a agents nocius.

#mou-te
pel mar!





AL MAR
DES DE 1989

30 ANYS

És un dels elements més polèmics de les deixalles domèstiques. Primer perquè en ser un aerosol, excepte especificació contrària, ja és un agent contaminant pels seus CFC (clorofluorocarbonis). Per la resta, la seva estructura metàl·lica el fa resistent a la degradació natural. El primer pas és l'oxidació.

#mou-te
pel mar!





AL MAR DES DE 1819

200 ANYS

Les bambes estan compostes per cuir, tela, goma i, en alguns casos, escumes sintètiques. Per això tenen diverses etapes de degradació. El primer que desapareix són les parts de tela o cuir. El seu interior no pot ser degradat:

només es redueix.

1 a 2 anys

*#mou-te
pel mar!*





AL MAR
DES DE 850 AC

4.000 ANYS

L'ampolla de vidre, en qualsevol dels seus formats, és un objecte molt resistent. Tot i que és fràgil perquè amb una simple caiguda pot trencar-se, per als components naturals del sòl és una tasca titànica transformar-la.

Formada per sorra i carbonats de sodi i de calci, és reciclable en un 100%.

#mou-te
pel mar!





AL MAR DES DE 1019

1.000 ANYS

Els seus components són altament contaminants i no es degraden. La majoria té mercuri, però altres també poden tenir zinc, crom, arsènic, plom o cadmi. Poden començar a separar-se després de 50 anys a l'aire lliure.

Però s'ho fan per romandre com a agents nocius.

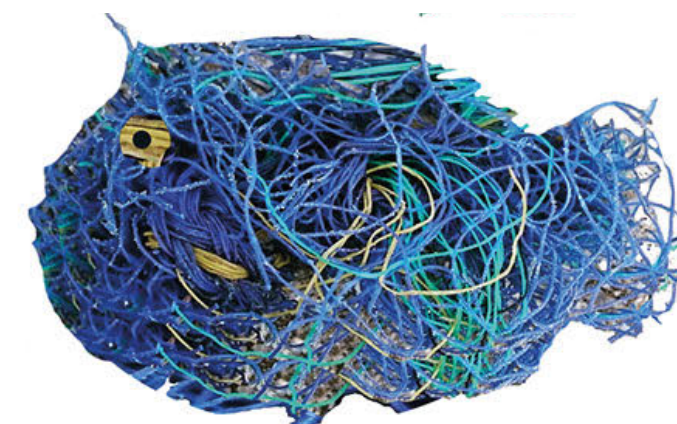
*#mou-te
pel mar!*



tanquem el cicle!

Tens una empresa o projecte que transforma material de rebuig?

CONTACTA'NS



*Mou-te
pel mar!*

MÉS INFORMACIÓ

moute.twinapp.net

www.twinapp.net

SEGUEIX-NOS!



[@twinapp_oficial](https://www.instagram.com/twinapp_oficial)



[@twinapp.oficial](https://www.facebook.com/twinapp.oficial)



[@twinapp_oficial](https://www.twitter.com/twinapp_oficial)

COL·LABORA!

www.verkami.com/projects/24218-mou-te-pel-mar

*Mou-te
pel mar!*