DEPORTEesSALUD

RETO SOLIDARIO 24 HORAS
SAN BOROMBON

DEPORTE ES SALUD 2022 - Reto solidario "24 horas San Borombón"

Después del éxito de los dos primeras ediciones y recaudar más de 3000€ los dos años para la AECC ¡¡ya tenemos el siguiente reto en marcha!!

Durante el mes de Mayo y Junio del 2022, en Muel (Zaragoza), se volverán a llevar a cabo las jornadas “Deporte es Salud” con actividades para todas las edades y para concienciar a la gente de la importancia del deporte en nuestras vidas tanto a nivel físico como psicológico.

Rutas andando, corriendo, en BTT, charlas, entrenamientos con grandes deportistas de fama internacional, escuela de trail para niños, grandes colaboraciones, sorteos... y para terminar un reto solidario muy especial hecho con mucho cariño y mucho corazón... las “24 HORAS SAN BOROMBON”.

¿En qué consiste el reto?

Cerca de Muel se encuentra un cabezo a 632 metros de altitud llamado San Borombón, muy conocido por los vecinos, amantes de la naturaleza y deportistas del entorno, además de ser el centro de entrenamiento del Club Trail Muel.

Hemos trazado un circuito de 6,65 km y 240 d+ y el reto consiste en subir y bajar durante 24 horas todas las veces que se pueda al cabezo de San Borombón.

Todo el dinero que recaudemos será donado integramente a beneficio de la lucha contra el cáncer infantil (ASPANOA). Como bien sabéis, esta enfermedad no ha desaparecido en tiempos de pandemia, la sufren muchos niños y niñas, y es por eso que el reto que hemos pensado, se pueda traducir en una visibilidad y en una ayuda que los niños con cáncer y sus familias necesitan más que nunca. Además, por desgracia, a todos nos ha tocado o nos va a tocar de una manera u otra y hay que seguir luchando e investigando por esta enfermedad.

Recordar que esto no es una carrera, no es una quedada, no es ninguna competición... es un reto individual, San Borombón y yo, cara a cara durante 24 horas. Sólo tendré la ayuda de Pilar y de mis compañeros del Club Trail Muel que me avituallarán y me acompañarán de manera organizada durante todo el reto.

¿Como ayudarnos en este reto?

Muy fácil... para recaudar los fondos, las personas o empresas que queráis colaborar solo tenéis que introducir la cantidad con la que deseéis contribuir al reto y hacer click en el botón de “añadir al carrito" que aparece en la página que os ponemos a continuación (https://www.aspanoa.org/producto/reto-san-borombon-deporte-es-salud/). Los fondos recaudados para ASPANOA irán destinados a la investigación contra el cánce infantilr.

Los pequeños comercios que no quieran colaborar económicamente también nos pueden ayudar con productos o servicios relacionados con su actividad para sortear entre los asistentes a las jornadas. A lo largo del fin de semana del reto “24 horas San Borombón” se venderán tiras para realizar el sorteo con los productos donados.

Cualquier ayuda es bien recibida, no importa cómo de grande o pequeña sea. Cada granito de arena suma.

Podéis ayudarnos también compartiendo el reto en vuestras redes sociales o grupos.

A cambio os haremos publicidad por nuestras redes sociales así que os pedimos que si queréis colaborar nos hagáis llegar vuestra intención y vuestro logo al siguiente correo sanborombon24horas@gmail.com

Los vecinos de Muel podrán también hacer donaciones en una hucha que pondremos en la Ferretería Adiario desde el lunes 25 de abril hasta el sábado 18 de junio.

El primer año se consiguieron en las 24 horas 20 subidas al cabezo o lo que es lo mismo 135 kilometros… el segundo año 21 subidas y 142 kilometros…

¿Llegaremos a las 22 subidas este año?

¿Superaremos los 3000€ recaudados el año pasado?

Muchas gracias a todos por vuestra colaboración y... ¡¡juntos lo conseguiremos!!

José Vicente Pardo Bellido
Creador del reto

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Sábado 14 de Mayo - Ruta senderista

- Ruta nivel fácil: 10 km (zona del Huerva) - Habrá varios guías.

  Hora de salida: 9:30

  Lugar: Plaza de España (Ayuntamiento)

  Material: agua, ropa deportiva

- Ruta nivel intermedio: 16 km (San Borombón / Cueva la Hiedra) - Habrá varios guías.

  Hora de salida: 9:30

  Lugar: Plaza de España (Ayuntamiento)

  Material: agua, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 12 de mayo o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

Clase de hipopresivos

"SISTEMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN TÉCNICAS" : HIPOPRESIVAS, REEDUCACION POSTURAL Y RESPIRATORIA, NEURODINAMIA, TRABAJO MIOFASCIAL.

El cual a través de nuestra postura y nuestra respiración consiguimos o mejoramos diferentes aspectos tales como:
-Reeducacion postural
-Normalizacion del tono abdominal y perinéal
-Disminución del contorno de cintura
-Disminución del dolor de espalda.
-Mejoras a nivel genito-urinario (prolapso, incontinencia)
-Recuperación post parto
-Mejora de la circulación de retorno y tránsito intestinal
-Aumento del rendimiento deportivo
Y un largo etc de beneficios.
A cargo de CORAL BERNAD.

Hora: 17:30

Lugar: Parque de Muel

Material: colchoneta, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 12 de mayo o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

Domingo 15 de Mayo - Entrenamiento con Yaiza Miñana y charla sobre “Nutricición deportiva”

Yaiza Miñana es puro talento, disciplina y dedicación, pero sobre todo eso es una amante de la montaña.

Desde los 6 años ha estado vinculada al deporte. Comenzó caminando por los senderos del pirineo, bailando, jugando al fútbol, al baloncesto o al tenis de mesa.

Lo de correr vino más tarde, con 14 añicos y 2 después ya estaba en el grupo de tecnificación de carreras por montaña de la Federación Aragonesa. Los títulos empezaron a ser una realidad.

A los 18 llegó a Adidas y ha disputado varios campeonatos del mundo consiguiendo muy buenas marcas.

Yaiza está estudiando Nutrición Humana y Dietética y le da una gran importancia al autoconocimiento para poder crecer tanto personalmente como profesionalmente.

Con ella charlamos de cómo el trail running llegó a su vida, de la situación de la mujer en esta disciplina, de su pasión por la montaña pero sobre todo del trastorno de la conducta alimentaria que le ha llevado a replantearse su vida.

- Entrenamiento 12 km (recorrido del Ranking eTrail Zaragoza)

  Hora de salida: 10:00

  Lugar: Plaza de España (Ayuntamiento)

  Material: agua, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 12 de mayo o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

- Charla sobre “Nutrición deportiva”

  Hora: 17:30

  Lugar: Casa de Cultura - Entrada gratis hasta completar aforo

Sábado 4 de Junio - III Reto solidario “24 horas San Borombón” en beneficio por la lucha contra el Cáncer infantil (ASPANOA)

Hora de salida: 18:00

Lugar: Campo de Fútbol

Sábado 11 de Junio - Entrenamiento con Diego Ballesteros y charla sobre “Deporte y superación”

Me llamo Diego Ballesteros Cucurull, soy de Barbastro (Huesca), tierra de buenos vinos y mejores gentes. Desde niño he disfrutado del deporte y he aprendido sus valores.

Lucha, esfuerzo, tenacidad, constancia, perseverancia son palabras que guían mi vida. Aprendo de los éxitos y más de los fracasos.

Cuando me van mal las cosas, pienso: siempre puede ser peor. Intento no dejar para luego lo que puedo hacer ahora.

Tengo buenos amigos aunque no los cuido como se merecen, disculpadme, sabéis que os quiero. No tengo grandes ídolos. Admiro a las buenas personas. Odio la hipocresía y la falsedad. Estoy lleno de defectos (exigente, olvidadizo, pesado y muchos más). Me gusta leer. Viajar es mi pasión.

Un atropello me dejó en silla de ruedas, a pesar de ello, soy afortunado, debería estar muerto y no lo estoy, debe ser por algo. Procuro no pensar en lo que no puedo hacer y dirijo mi energía hacia lo mucho que me queda por hacer. Miro las montañas del Pirineo con anhelo, me encantaría caminar por ellas. Entreno casi todos los días.

Creo que sin esfuerzo, no hay recompensa y que todo esfuerzo, tiene su recompensa. Me siento querido y agradezco todos los saludos, pitidos o mensajes. La familia me apoya. Me siento amado por mi pareja. Somos felices. Queremos tener niños. Tengo un sueño, ser paralímpico con la handbike.

No renuncio a las cosas que me importan. La vida no es un camino sencillo, debemos dar lo mejor de nosotros para superar los obstáculos. Mi lema es QUERER ES PODER. Vivir es un lujo, no lo desaproveches.

Diego Ballesteros Cucurull, mejor deportista discapacitado de Aragón 2012

MIS AVENTURAS EN BICI

No hay reto imposible.

De la Expo a las Olimpiadas.

12822 km de España a China en bicicleta.

- Entrenamiento: 60 km (zona Dorleta) - La ruta discurrirá íntegramente por carretera.

  Hora de salida: 9:30

  Lugar: Plaza de España (Ayuntamiento)

  Material: casco, agua, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 9 de junio o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

- Charla sobre “Deporte y superación”

  Hora: 17:30

  Lugar: Piscinas Municipales - Entrada gratis hasta completar aforo

Domingo 12 de Junio - Ruta en BTT

- Recorrido corto: 23 km (Muel-María de Huerva-Muel)

  Hora de salida: 9:30

  Lugar: Plaza de España (Ayuntamiento)

  Material: casco, agua, ropa deportiva

- Recorrido largo: 47 km (Muel- María de Huerva-Plana-Montepinar-Jaulín-Muel)

  Hora de salida: 9:30

  Lugar: Plaza de España (Ayuntamiento)

  Material: casco, agua, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 9 de junio o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

Clase de Spinning

- 1ª sesión: Grupo máximo 25 personas

  Hora: 17:00

  Lugar: Piscinas Municipales

  Material: agua, ropa deportiva

- 2ª sesión: Grupo máximo 25 personas

  Hora: 18:00

  Lugar: Piscinas Municipales

  Material: agua, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 9 de junio o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

Sábado 18 de Junio - Escuela de trail para niños

- Entrenamiento Grupo 1: niños/as de 5 a 9 años - Grupo máximo 30 personas (habrá varios guías o responsables)

  Hora de salida: 9:30

  Lugar: Piscinas Municipales

  Material: agua, ropa deportiva

- Entrenamiento Grupo 2: niños/as de 10 a 16 años - Grupo máximo 30 personas (habrá varios guías o responsables)

  Hora de salida: 11:30

  Lugar: Piscinas Municipales

  Material: agua, ropa deportiva

Inscripción 2€: apuntarse en el Ayuntamiento de Muel del 25 de abril al 16 de junio o mandando un correo electrónico a la siguiente dirección sanborombon24horas@gmail.com (indicar nombre, apellidos, DNI, móvil y edad si es menor de edad) y pagando por BIZUM al siguiente móvil 654477743 indicando nombres y apellidos de los inscritos y DNI.

Se podrá donar en la siguiente dirección (https://www.aspanoa.org/producto/reto-san-borombon-deporte-es-salud/), en la hucha de ASPANOA que estará en la Ferretería Adiario desde el 25 de abril hasta el 18 de junio o comprando tiras durante el fin de semana del reto. El sorteo de los regalos será el domingo 5 de junio al finalizar el reto.

Todo el dinero recaudado irá destinado íntegramente a la asociación ASPANOA.

Todas las actividades estarán cubiertas por un seguro de accidente y se realizarán o podrán ser modificadas por la organización.

Los niños/as menores de 18 años deberán entregar un permiso de sus padres y los menores de 10 años deberán ir acompañados de un adulto.

Organiza: Ayuntamiento de Muel

Colabora: Club Trail Muel

A beneficio de: Aspanoa

Info: sanborombon24horas@gmail.com

@sanborombon24horas **@sanborombon24horas**