

I CARREIRA SOLIDARIA MÓVETE POLA DIABETES

Sábado 9 de xullo, a partir das 20 h, na Pobra do Caramiñal



Asociación de Nenas, Nenos e Xente Nova con Diabetes de Galicia



Deputación
DA CORUÑA



A POBRA
DO CARAMIÑAL
DEPORTES



Saída dende a praza Maior da Pobra do Caramiñal
Sub-6 250 m l, sub-8 400 m l, sub-10 600 m l, de sub-12 a sub-16 1000 m l,
Outras categorías 3000 m l. Inscripcións en <https://atletismo.gal>



2022

23 de xaneiro de 1922 é a data na cal se empregou pola primeira vez unha inxección de insulina nun paciente con diabetes tipo 1, que ata aquel momento era unha doenza mortal. 100 anos da primeira inxección de insulina purificada a un neno que estaba ás portas da morte, non podemos deixar de pensar na súa familia, quen estivo disposta a probar no seu fillo algo que non sabía se ía funcionar. A partir desa data as nenas e nenos deixaron de morrer e conseguiron chegar á idade adulta e vivir toda unha vida.

A diabetes é hoxe en día unha enfermidade moi estendida en todo o mundo, mais este grande avance médico e científico permite prolongar enormemente a esperanza de vida a quen a padece.

Para conmemorar este centenario, imos celebra-la **I Carreira Móvete pola Diabetes no día 9 de xullo de 2022 na Pobra do Caramiñal**, en colaboración co Concello da Pobra do Caramiñal.

O que se pretende coa realización desta proba, en beneficio da Asociación de Nenos, Nenas e Xente Nova con Diabetes (ANEDIA), é visibilizala e informar sobre esta patoloxía.

Achégolle un breve *dossier* da proba.

Atentamente,

CONTACTOS COA ORGANIZACIÓN

M. Rego – ANEDIA – 644 97 14 54

Ana Romero – Concellaría dos Deportes da Pobra do Caramiñal: 981 83 25 90 / 981 83 15 45

Pepe Moure - Asociación de Atletismo de Deportes do Barbanza - 619 22 99 46

anediagalicia@gmail.com



QUEN É A ANEDIA?

A ANEDIA nace como asociación no ano 2013 froito da inquietude de varias familias con nenos e nenas con diabetes tipo 1.

A ANEDIA ten dentro dos seus obxectivos o de asesorar e proporcionar axuda social, sanitaria, psíquica, física, laboral, legal, terapéutica e de asistencia a tódalas persoas afectadas pola diabetes do tipo I de menos de 30 anos, así como ás súas familias e ó seu medio social, co fin de logra-la integración total de este colectivo, facendo fronte a esta enfermidade de forma activa e positiva.

A ANEDIA busca promover, crear e organizar accións sociais, sanitarias, educativas, informativas, de concienciación, divulgación etc. a través de obras de sensibilización, normalización e visibilización desta enfermidade cara á sociedade e cara ás institucións, obxectivo fundamental da organización desta proba.



Diabetes e saúde

O 14 % da poboación española padece diabetes, o cal supón case 6 millóns de persoas, e tanto a incidencia da diabetes do tipo 2, a máis prevalecente, cun 90-95 % de casos, coma da diabetes do tipo 1, non deixa de crecer. En ámbolos casos, o control glicémico é determinante para mellora-la calidade de vida das persoas que a padecen.

Para conseguilo, nos últimos anos está a se producir unha revolución en canto ás innovacións terapéuticas e dispositivos tecnolóxicos que permiten que as persoas con diabetes leven unha vida practicamente normal.

En diabetes do tipo 2, que é a máis frecuente, é vital a prevención, mediante unha alimentación saudable e tamén con actividade física regular.

En diabetes do tipo 1 a prevención non é posible, pero alimentación e actividade física son dous piares que xunto coa insulina fan que a calidade de vida mellore para tódalas persoas que viven con ela.

A idea de realizar esta carreira xorde despois de varias conversas entre o Concello da Pobra, asociacións deportivas e a ANEDIA; entre todas e todos queremoslle dar un carácter non só deportivo, senón tamén formativo.

Para isto solicitámo-la colaboración de varias entidades para realizar actividades de xeito paralelo á carreira, como poden se-las seguintes:

- Zona de control de saúde, realizada por persoal do Hospital da Barbanza e do P.A.C. da Pobra do Caramiñal
- Área de nutrición
- Área de saúde e fisioterapia
- Área de deporte e actividade física



I Carreira Móvete pola diabetes

9 de Xullo - A Pobra do Caramiñal

PROBA BENÉFICA A FAVOR DE ANEDIA - Asoc. de nenas nenos e xente nova con diabetes de Galicia

CARACTERÍSTICAS DA PROBA

Trátase dunha carreira onde poden participar deportistas de tódalas idades, dende as máis pequenas e pequenos ata as persoas de máis idade.

O circuío está situado entre a praza Maior e o porto comercial, onde se atopa un circuío homologado en que as persoas participantes a partir de 16 anos farán 3 km, por unha zona urbana e sen desniveis.

As persoas menores de 6 anos correrán 250 m e recibirán unha medalla conmemorativa.

PERSOAS DESTINATARIAS E CATEGORÍAS

Esta proba está orientada á xente de tódalas idades. Poderán participar atletas federados/as e non federados/as.

SUB-6	2018-2017
SUB-8	2016-2015
SUB-10	2014-2013
SUB-12	2012-2011
SUB-14	2010-2009
SUB-16	2008-2007
SUB-18	2006-2005
SUB-20	2004-2003
SUB-23	2002-2001-2000
SÉNIOR H/M	de 1999 ata máster
MÁSTER 1 H/M	de 35 a 39 anos
MÁSTER 2 H/M	de 40 a 44 anos
MÁSTER 3 H/M	de 45 a 49 anos
MÁSTER 4 H/M	de 50 a 54 anos
MÁSTER 5 H/M	de 55 a 59 anos
MÁSTER 6 H/M	Maiores de 60 anos



PERCORRIDO

Búscase unha proba destinada non só a deportistas profesionais senón a tódalas persoas cunha boa forma física. A saída das probas estará colocada na rúa Fernández Albor e a meta estará situada no interior da praza Maior. Non haberá desniveis.

HORARIO DAS PROBAS

HORA	CATEGORÍA	NADAS/NADOS	DISTANCIA
20.00	SUB-6	2018-2017	250 m
20.15	SUB-8	2016-2015	400 m
20.30	SUB-10	2014-2013	600 m
20.45	SUB-12	2012-2011	1 km
21.05	SUB-14	2010-2009	1 km
21.25	SUB-16	2008-2007	1 km
22.00	SUB-18 – SUB-20 – SUB-23 SÉNIOR – MÁSTER 1, 2, 3, 4, 5 e MÁSTER	2006 e anteriores	3 km
22.45	ENTREGA DE TROFEOS		



I Carreira Móvete pola diabetes

9 de Xullo - A Pobra do Caramiñal

PROBA BENÉFICA A FAVOR DE ANEDIA - Asoc. de nenas nenos e xente nova con diabetes de Galicia

INSCRICIÓNS NA PROBA

As inscricións realizaranse en liña (*online*) ata mércores 6 de xullo, na páxina da Federación Galega de Atletismo, www.carreirasgalegas.com

Os prezos de inscrición serán os seguintes:

- | | |
|--|------------------------|
| - <i>Sub-6, sub-8, sub-10, sub-12, sub-14 e sub-16</i> | GRATUÍTO |
| - <i>Adultas/os (de sub-18 a máster)</i> | 6 € |
| - <i>Dorsal 0</i> | Donativo ANEDIA |

OS BENEFICIOS DESTA PROBA IRÁN DESTINADOS A SUBVENCIONAR OS CAMPAMENTOS DE VERÁN PARA NENAS, NENOS E XENTE NOVA QUE ORGANIZA ANEDIA.