



V CARREIRA SOLIDARIA: CORRE CON IMPLICADAS

CONTEXTO XERAL

Implicadas/os no Desenvolvemento (www.implicadas.com) é unha organización crítica e feminista de cooperación ao desenvolvemento fundada en 1998 que basea o seu traballo na procura da igualdade de xénero como pilar para o desenvolvemento humano perdurable. Implicadas entende o traballo contra a pobreza como un exercicio de responsabilidade da cidadanía do Norte en busca de espazos para que a cidadanía do Sur, e en concreto as mulleres, poidan tomar decisións sobre as súas vidas.

Para Implicadas a pobreza é un problema político e polo tanto traballa na sensibilización e busca da participación da cidadanía galega na incidencia política, algo que promove a través de colaboracións co mundo da cultura, do deporte, con outras organizacións feministas e grazas á súa base de activistas.

“Corre con Implicadas”

Implicadas No Desenvolvemento organiza, por quinto ano consecutivo, o **domingo 08 de maio de 2016 ás 11:30h.** a **V CARREIRA SOLIDARIA** en **Oleiros** coa colaboración da Federación Galega de Atletismo a través da súa Delegación en Coruña, do Concello de Oleiros e da Universidade da Coruña a través do Inef Galicia, DJ Dani, Masaje Ayurvédico Piero Piga e Las Delicias de Teresa.

A carreira quedará supeditada ao seguinte **REGULAMENTO**

1) **“CORRE CON IMPLICADAS”**

Nesta **carreira** poderán participar tanto persoas populares como atletas federadas/os de todas as idades. Tamén haberá unha **andaina** para aquela xente que non poida ou non lle guste correr pero si participar nesta V edición de Corre con Implicadas.



2) LUGAR, HORA DE SAÍDA E PROBA

Todas as categorías sairán do aparcamento de Inef (Bastiagueiro), punto que tamén será a meta para todas elas.

HORARIO	CATEGORIA	PROBA
11:30h	BENXAMÍN e ALEVÍN FEMININO/MASCULINO	1.100m aprox
11:35h	ANDAINA	4.000m aprox
11:50h	JUNIOR, PROMESA, SÉNIOR E VETERÁNS FEMININO/MASCULINO	5.200m aprox
11:50h	INFANTIL, CADETE e XUVENIL FEMININO/MASCULINO	2.500m aprox
12:40h	PREBENXAMÍNAS E PREBENXAMÍNS	300m aprox
12:45h	PITUFAS E PITUFOS	100m aprox



3) PERCORRIDOS:

PLANOS DE CADA UNHA DAS PROBAS

JUNIOR, PROMESA, SÉNIOR E VETERÁNS FEMININO/MASCULINO: 5.200m. Dúas volta ao percorrido da liña
Na segunda volta, despois de pasar por meta hai que seguir o percorrido da liña

● META / SAÍDA





INFANTIL, CADETE E XUVENIL: 2.500m (Unha volta ao percorrido da liña -----)



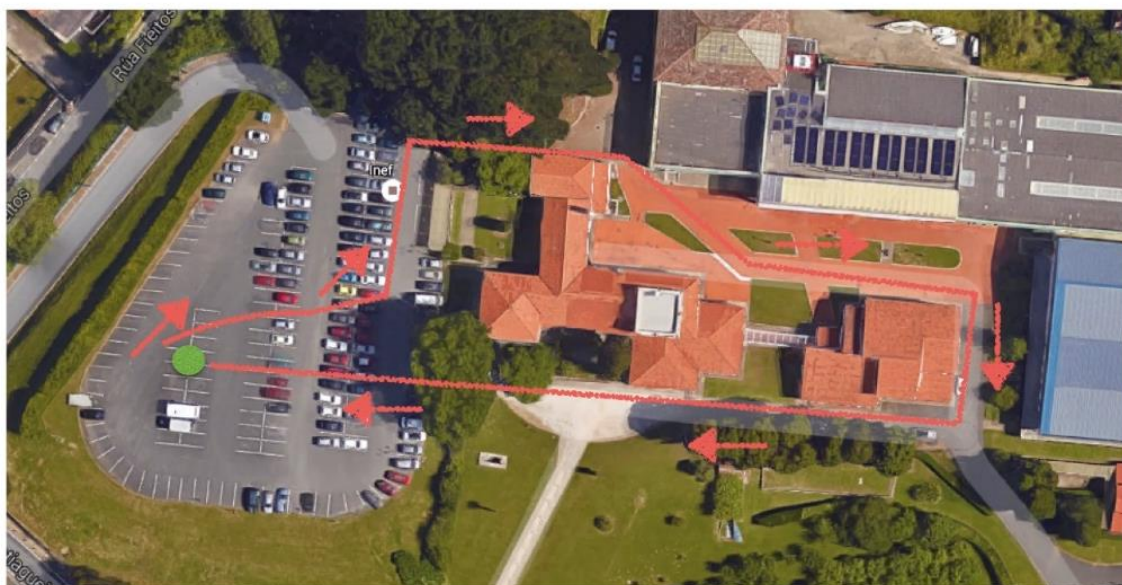
BENXAMÍNS - ALEVÍNS FEMININO/MASCULINO: 1.100m (Unha volta ao percorrido)



● META / SAÍDA

Saímos e facemos o percorrido da liña ———

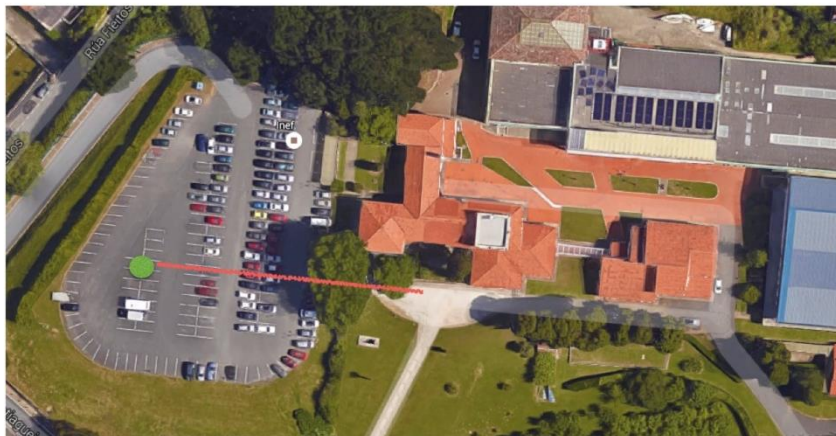
Damos volta en meta e facemos o percorrido da liña - - - - -



PREBENXAMÍNAS E PREBENXAMÍNS: 300m.

Unha volta ao percorrido - - - - -

● SAÍDA - META



PITUFAS E PITUFOS: 100m.
Ida e volta ao percorrido da liña

SAÍDA - META

ANDAINA 4.000m. (Una volta a este percorrido)



PUNTO DE SAÍDA - META

SEGUIMOS AS FRECHAS AMARELAS E FACEMOS O PERCORRIDO DA LIÑA



4) CATEGORÍAS DOS/AS PARTICIPANTES:

CATEGORIA	ANOS	PROBA
PITUFAS/OS	2011 e posteriores	100m aprox
PREBENXAMÍN	Atletas nados en 2009 e 2010	300m aprox
BENXAMÍNS	Atletas nados en 2007 e 2008	1.100m aprox
ALEVÍN	Atletas nados en 2005 e 2006	1.100m aprox
INFANTIL	Atletas nados en 2003 e 2004	2.500m aprox
CADETE	Atletas nados en 2001 e 2002	2.500m aprox
XUVENIL	Atletas nados en 1999 e 2000	2.500m aprox
JUNIOR	Atletas nados en 1997 e 1998	5.200m aprox
PROMESA	Atletas nados en 1994, 1995 e 1996	5.200m aprox
SENIOR	Atletas nados entre 1993 ata Veteráns/as A	5.200m aprox
VETERÁNS/AS A	Atletas dende 35 até 44	5.200m aprox
VETERÁNS/AS B	Atletas dende 45 até 54	5.200m aprox
VETERÁNS/AS C	Atletas de 55 en adiante	5.200m aprox
ANDAINA	TODAS AS PERSOAS QUE O DESEXEN	4.000m aprox



5) INSCRICIÓN:

As inscricións de todas as categorías faranse a través da páxina web: www.carreirasgalegas.com con prazo ata o xoves **05 de maio ás 23:59 horas**. As categorías xuvenil, junior, promesa, senior e veteranas, tanto masculinas como femininas, requirirán chip para o seu control (sempre e cando a participación sexa masiva).

Dada que é unha carreira solidaria en beneficio de Implicadas No Desenvolvemento o prezo da inscrición será o seguinte:

- **CARREIRA:** Donativo de **5 euros** nas categorías **promesa, junior, senior** e **veteráns masculina e feminina**. Donativo de **3 euros** para as **restantes categorías**.
- **ANDAINA:** Donativo de **5 euros** **excepto** para nados dende 1999 até 2016 que o seu donativo será de **3 euros**.
- **DORSAL 0:** donativo de 1 euro, 3 euros, 5 euros ou 10 euros por querer colaborar con Implicadas e non poder participar na carreira.
- **Donativo:** todos aquelas persoas participantes na *proba absoluta* ou na *andaina* que desexen realizar un donativo a Implicadas poderán facelo dentro da propia inscrición da carreira.

O pago farase mediante pasarela de pago instalada no boletín de inscrición na web

www.carreirasgalegas.com

Calquer dúbida ou problema poden enviar un e-mail a secretaria@implicadas.com

IMPORTANTE: a data límite para inscribirse e poder participar na carreira solidaria **XOVES 05 DE MAIO ás 23:59 horas**. A preinscrición non se efectuará se non se fai o pago a través da pasarela de pago instalada no boletín de inscrición na web www.carreirasgalegas.com



6) RECOLLIDA DE DORSAIS E CHIPS

O mesmo día da proba, é dicir, o **08 de maio** nas carpas habilitadas para tal efecto no lugar de saída ata 30 minutos antes do comezo de cada proba. Recoméndase chegar con suficiente tempo de antelación para evitar colas de última hora. **Tamén poderán recollese o VENRES 06 de MAIO nas instalacións do INEF. De 10:00 a 12:00h ao lado de conserxería.**

As instalacións do INEF tamén estarán abertas e á disposición das persoas participantes o día da carreira para facer uso das duchas.

DESCALIFICACIÓNS: toda persoa que incumpra as normas da competición ou as impostas nos regulamentos das probas en ruta pola FGA e RFEA será descalificada.

7) CONTROL DE CHEGADA:

Todas as probas serán controladas polo Comité Galego de Xuíces-Xuízas da Federación Galega de Atletismo e o sistema de chips.

8) PREMIOS:

Ao finalizaren as probas farase a entrega dos premios segundo a orden temporal na que se foron executando as mesmas.

- Toda persoa participante que chegue e pase a meta terá un pequeno agasallo de Implicadas, unha auga e unha froita.
- MEDALLAS:** ás tres persoas mellores clasificadas de cada categoría (excepto para a andaina).
- MEDALLA DOCE:** para participantes PITUFOS/AS E PREBENXAMÍNAS/PREBENXAMÍNS.
- LOTES SORPRESAS:** sorteo de lotes sorpresas (un bono dunha masaxe aiurvédica donado por Piero Piga, lotes de merchadising de Implicadas).



DESTINO DA RECADACIÓN

A **recadación** resultante de cada inscrición irá destinada a **apoiar e dar continuidade** aos **proxectos de cooperación ao desenvolvemento** que **Implicadas No Desenvolvemento** ten na **India**: **“ERRADICACIÓN DO INFANTICIDIO FEMININO”** en Salem e **“EMPODERAMENTO DE MULLERES II”** en Tiruchy.

Implicadas/os No Desenvolvemento é unha ONG galega de cooperación ao desenvolvemento fundada no ano 1998 e de base voluntaria. Conta con aproximadamente 50 persoas activistas e unha soa persoa contratada a media xornada en Galicia. O seu obxectivo é traballar a prol da erradicación da pobreza nas comunidades máis afectadas por ela, en concreto coas mulleres, na procura da igualdade de xénero, a través da eliminación das estruturas de opresión Norte-Sur e contribuír a que todas as persoas teñan unha vida digna.

Dende os seus comezos Implicadas desenvolve proxectos de cooperación baseados na igualdade de xénero e na autosuficiencia das comunidades, traballando man a man coas organizacións civís do Sur. Unhas das tarefas principais de Implicadas en Galicia é a sensibilización da nosa sociedade sobre a pobreza, as súas causas e as súas solucións, para conseguir un mundo máis xusto e solidario.

O programa de **ERRADICACIÓN DO INFANTICIDIO FEMININO en Salem** é unha iniciativa promovida por Implicadas e a ONG támil [People's Development Initiatives](#) (PDI) en colaboración con numerosos actores locais (gobierno, feministas, activistas) dende 2007 para tentar poñer fin ao infanticidio. É esta unha forma de violencia extrema contra as mulleres pola cal unha comunidade admite que se asasen as nenas acabadas de nacer pola baixa consideración social das mulleres. Esta práctica leva a que a pirámide de sexos estea invertida para o distrito de Salem (hai máis homes que mulleres, o cal contradí a tendencia natural) e que de cada 1000 nados falten 200 nenas. O noso programa traballa en catro bloques do distrito de Salem, cunha poboación de máis de 200.000 persoas, e incide en aspectos paliativos como o seguimento de mulleres embarazadas pero o seu obxectivo último é contribuír a un cambio nos patróns de xénero que faga inadmisíbel toda forma de violencia contra as mulleres.



No último censo de 2011 e por primeira vez dende que hai rexistros, aumentou o número de nacementos de nenas en Salem fronte ao de nenos, un feito que cómpre celebrar como resultado dun traballo continuado de diferentes actores e no que tamén se enmarca o noso programa.

ACTIVIDADES

• APOIO ÁS MULLERES EMBARAZADAS E ÁS SÚAS FAMILIAS

Acotío, as traballadoras de base desenvolven sesións personalizadas coas mulleres e as súas familias



nas súas casas, nas que tratan temas relativos ao xénero, alimentación, saúde e hixiene.

As sesións comezan dende que a muller entra no programa e continúa ata o parto. A partir de aí, se o bebé é unha meniña, faise seguimento ata 18 meses para evitar que a nena sexa asasinada ou abandonada, caso no que as sesións continúan coa mesma intensidade, sobre todo centrándose nos aspectos de xénero.

Ademais, o persoal de base identifica os casos nos que as mulleres reciben fortes presións para “producir” un varón e os derivan ás asesoras especializadas, que visitan ás mulleres e ás familias para apoialas e tentar cambiar as actitudes a través do diálogo e tamén aseguran a protección da nena.

• ACTIVIDADES PARA O CAMBIO NAS PERCEPCIÓNS E COMPORTAMENTOS DE XÉNERO

Se ben as actividades anteriores son importantes, dende o enfoque do programa o fundamental é cambiar as percepcións de xénero que permiten que exista o infanticidio e outras formas de violencia de xénero relacionada. Para isto trabállase con diferentes estratexias que de seguido detallamos.

Formación de grupos de axuda mutua e aforro. Esta importante ferramenta facilita que as mulleres teñan acceso ao capital para negocios ou necesidades correntes do día a día, pero tamén cumpre unha importante función en canto ao seu empoderamento, xa que son unha fonte de apoio mútuo e melloran a súa autoestima e capacidades de acción política.





Capacidades para a vida para adolescentes. Co obxectivo de sensibilizar á mocidade sobre a igualdade de xénero e mellorar as súas capacidades xerais organízanse cursos de dúas tardes nos que se tratan, ademais do tema xeral da igualdade de xénero, temas como resolución de problemas, empatía, relacións interpersoais, pensamento crítico, comunicación, pensamento creativo, xestión do estrés, coñecemento propio, toma de decisións ou xestión das emocións.

Formación de clubs de xénero. O persoal do proxecto falou coa mocidade para crear clubs de xénero co obxectivo de provocar cambios neste sentido nas e nos integrantes e en toda a comunidade. A mocidade amosouse moi disposta. O programa fai fincapé tamén no papel fundamental da mocidade na erradicación do infanticidio. Os resultados están a ser moi positivos porque as e os integrantes dos clubs comezaron a informar ao persoal sobre casos de risco de infanticidio.



Campañas de teatro de rúa. O teatro de rúa é unha ferramenta para provocar debate e transformar os papeis de xénero. O programa conta cun equipo voluntario de 10 mulleres, incluídas as traballadoras do proxecto, que realizan actuacións en lugares públicos das aldeas para difundir mensaxes contra o infanticidio e outros aspectos relativos á igualdade de xénero, dende a alfabetización aos matrimonios de adolescentes.

Centro de atención ás mulleres. O proxecto conta tamén cun centro de apoio ás mulleres, dotado de persoal cualificado, como un avogado e unha activista feminista. As mulleres da comunidade poden acudir ao centro para buscar asesoramento e axuda en casos de violencia e outros problemas graves aos que se enfrontan como bigamia, herdanzas, abandono familiar, etc.



O outro proxecto vixente é o **EMPODERAMENTO DE MULLERES II en Tiruchy.**



O **Empoderamento de mulleres** é unha iniciativa promovida por Implicadas e a ONG támil [People's Development Initiatives](#) (PDI) co obxectivo de conseguir o empoderamento das mulleres e un desenvolvemento con enfoque de xénero a todos os niveis entre as comunidades empobrecidas.

Entre os anos 2008 e 2013 Implicadas e PDI traballaron en 5 suburbios e 5 aldeas do distrito de Tiruchirapalli cunha visión integral da erradicación da pobreza dende o xénero e atendendo ás migracións rurais-urbanas. En 2013 deuse por concluída con éxito esta intervención e planificouse unha segunda fase do traballo, seguindo a mesma estrutura e filosofía pero en 5 aldeas e 5 suburbios novos, que se inclúen a continuación e nos que se traballará nos próximos cinco anos.

ACTIVIDADES:

- **EMPODERAMENTO DE MULLERES**

Formación de grupos de axuda mutua e aforro. Esta valiosa ferramenta facilita que as mulleres teñan acceso ao capital para negocios ou necesidades correntes do día a día, pero tamén cumpre unha función fundamental en canto ao seu empoderamento, xa que son unha fonte de apoio mutuo e melloran a súa autoestima e capacidades de acción política.



Alfabetización de mulleres adultas. O programa tenta superar o analfabetismo imperante sobre todo entre as mulleres cun programa específico axustado ás súas necesidades a través do cal as traballadoras de base van identificando e visitando regularmente ás mulleres analfabetas. As clases impártense de forma diaria na casa

das interesadas durante as horas que teñen libre durante o día e tentando reunir a varias beneficiarias nunha mesma casa para aumentar a eficiencia.



Capacitación laboral e xeración de ingresos. Esta parte do programa busca o reforzo económico das mulleres e para iso organizáronse formacións de capacitación laboral e fomentáronse a creación de empresas grazas a crédito ofrecido do fondo rotatorio do programa coñecido como Programa de xeración de ingresos.



- **ACTIVIDADES EDUCATIVAS E SANITARIAS**

Clases de apoio. Para compensar a falta de apoio familiar na educación (debido ao analfabetismo dos proxenitores ou outras circunstancias) e para axudar ás crianzas a mellorar na educación, especialmente ás nenas, o proxecto puxo en marcha clases de apoio en todos os suburbios e aldeas incluídas neste. Cada día á tardiña as nenas e nenos reúnen-se coa traballadora de base para repasar temas, facer os deberes ou aprender novos contidos.

Sensibilización de xénero. Campañas xerais en todos os suburbios e aldeas sobre xénero para que axude ás mulleres a comprender mellor os seus dereitos e os atrancos á hora de exercelos.



Actividades sanitarias. A saúde é outro pilar fundamental do empoderamento e por iso o programa organiza campañas de sensibilización sobre a saúde en cada unha das aldeas e suburbios. As campañas cubren os aspectos importantes da hixiene menstrual, o tratamento precoz das infeccións do aparato reprodutor, a necesidade de manter hábitos de alimentación saudables e a necesidade de espaciar os embarazos. Ademais, o proxecto colabora co equipo de prevención da VIH de PDI para organizar campañas de sensibilización sobre as ITS/VIH/SIDA e a tuberculose nas zonas de intervención. O programa presta tamén atención ás persoas con discapacidade, mediando para que poidan acceder aos beneficios gobernamentais que lles correspondan e presta tamén atención especial á saúde das mulleres e fai seguimento das mulleres embarazadas para asegurar a vacinación e seguimento médico axeitado.