ESPORT + SOLIDARITAT

Reptes Pla de l'Estany
www.reptespladelestany.com

Reptes Pla de l'Estany

Presentació

Sóc en Manel Torres i Velasco, tinc 36 anys i sóc de Banyoles. Gaudeixo fent esport i practico duatlons de muntanya i carretera del circuit català, cros dels circuits gironí i català, curses populars i curses de muntanya.

Em considero molt afortunat perquè visc en una comarca on l'esport està molt arrelat i durant tot l'any s'hi organitzen moltes proves esportives. Banyoles, la capital de la comarca, està catalogada com a ciutat esportiva i té el reconeixement nacional i internacional.

Sempre m'ha agradat l'esport. Des de la meva infància he jugat a futbol i, des dels 20 i fins als 31 anys, vaig ser entrenador de futbol base del Club Esportiu Banyoles. Durant tot aquest temps vaig practicar esport de forma esporàdica fins que, a partir de l'any 2010, vaig començar a entrenar-me amb regularitat i vaig deixar de ser entrenador de futbol per poder dedicar més hores a córrer i fer ciclisme. Aquell mateix any, em vaig federar amb el Club Natació Banyoles per poder competir a nivell català en duatlons de muntanya i de carretera.

Durant aquests darrers anys he anat millorant la meva condició física practicant diferents proves: duatlons, curses populars, mitges maratons, marxes en BTT, curses de muntanya, *kayaklons* (caiac, BTT, córrer), cros, etc. A mesura que he anat millorant la meva condició física m'he plantejat nous reptes amb l'objectiu de continuar millorant i viure noves experiències.

Vull fer alguna cosa nova, alguna prova diferent. M'agradaria que la satisfacció personal que m'aporta la pràctica d'esport revertís d'alguna manera en alguna causa solidària del meu entorn. Per això, em vaig plantejar l'objectiu d'organitzar unes proves esportives a mode de reptes que tinguessin una vessant solidària. M'agradaria fusionar l'esport, que m'aporta tant benestar personal, i la solidaritat amb una entitat que treballi pel benestar d'altres persones. L'esport sempre ha estat un exemple de superació personal i seria fantàstic que amb una iniciativa com aquesta contribuís en el benestar i la superació d'altres persones.

Tot això és nou per a mi. Sóc conscient que es tracta d'un repte ambiciós i que hauré de dedicar molts esforços i moltes hores d'entrenament per aconseguir-ho, però tinc moltes ganes de fer aquests reptes durant l'any 2015 i em fa molta il·lusió poder contribuir en una bona causa.

Resultats a diverses competicions

Duatlons de muntanya en l'àmbit de Catalunya:

• Temporada 2010-2011

– Circuit Català: posició 21 amb 4.904 punts

Millor duatló: posició 29 de la general i 21 de la categoria (VIII Duatló de Vallfogona).

• Temporada 2011-2012

– Circuit Català: posició 15 amb 4.995 punts

Millor duatló: posició 26 de la general i 19 de la categoria (IX Duatló de Vallfogona).

• Temporada 2012-2013

– Circuit Català: posició 60 amb 3.125 punts (amb 4 de les 6 proves puntuables).

Millor duatló: posició 41 de la general i 20 de la categoria (VI Duatló Ciutat de Balaguer).

Duatlons de carretera en l'àmbit de Catalunya:

• Temporada 2010-2011

– Circuit Català: posició 40 amb 3.192 punts (amb 4 de les 5 proves puntuables)

Millor duatló: posició 37 de la general i 25 de la categoria (V Duatló de Sant Joan de les Abadesses).

• Temporada 2011-2012

– Circuit Català: posició 14 amb 4.069 punts

Millor duatló: posició 41 de la general i 30 de la categoria (VI Duatló d'Igualada).

• Temporada 2012-2013

– Circuit Català: posició 49 amb 3.125 punts (amb 4 de les 5 proves puntuables)

Millor duatló: posició 44 de la general i 29 de la categoria (XVII Duatló de la Garrotxa).

• Temporada 2013-2014

– Circuit Català: posició 23 amb 4.145 punts (amb 5 de les 6 proves puntuables)

Millor duatló: posició 11 de la general i 8 de la categoria (XI Duatló de la Segarra) i posició 6 en grups d'edat a la VIII Duatló Ciutat d'Igualada.

Cros a nivell provincial (Girona):

• Temporada 2013-2014

– Circuit Català: posició 15 de la general amb 64 punts (Gran Premi Consell Comarcal de la Selva – Circuit Gironí de Cros)

Cros de Sant Hilari Sacalm: posició 12 sènior.

Cros de Salt: posició 15 sènior.

Cros de Banyoles: posició 21 sènior.

Cros de Riudellots de la Selva: posició 12 sènior

Cros de Vidrieres – Campionat Gironí: posició 16 sènior.

A nivell comarcal i popular:

• Temporada 2011

– I Kayakló de Llançà (parelles): posició 1.

– II Despertaferro – Cursa de Bàcara: posició 1.

– I Duatló de muntanya de Pontós: posició 1.

• Temporada 2012

– II Kayakló de Llançà (parelles): posició 1.

– I Kayakló de Darnius (parelles): posició 1.

– I Kayakló de Sant Pere Pescador (parelles): posició 1.

  - III Despertaferro – Cursa de Bàscara: posició 3.
  - II Duatló de muntanya de Pontós: posició 2.
  - II Cursa de la Capital del Món de Vila-sacra: posició 1.
  - I Duatló de muntanya de Figueres Castell de Sant Ferran: posició 2.

• Temporada 2013

  - II Cursa de muntanya de Banyoles (curta): posició 1.
  - II Terç Marató de muntanya Cerera de Terrades: posició 3.
  - II Mitja marató de Corçà: posició 2.

• Temporada 2014

  - XX Mitja marató de Banyoles: posició 8 de la general i 1 de local (marca personal: 1:17:18).
  - III Cursa de muntanya de Banyoles (curta): posició 1.
  - Cursa popular Ciutat de Girona: posició 5 de la general i 2 per grup d'edat (marca personal: 34:07 als 10 Km).

Reptes Pla de l'Estany

Banyoles i Porqueres comparteixen la joia de la comarca: l'Estany, on és habitual veure-hi gent practicant esport, tant al seu voltant com a les seves aigües.

Practico esport i em sento molt identificat amb la comarca i les iniciatives per potenciar la pràctica d'esport. Tot això m'ha empès a proposar-me una gesta que és molt important per a mi i espero que també ho sigui per a tothom que s'hi vulgui implicar en la mesura de les seves possibilitats.

M'agradaria que aquests reptes personals contribuïssin al reconeixement que ja té la comarca del Pla de l'Estany per la seva aposta pel foment de l'esport.

Durant l'any 2015 vull fer tres reptes esportius en el marc d'aquest tresor que compartim a la comarca: l'Estany.

Hem organitzat **tres proves esportives i solidàries.** L'objectiu d'aquestes proves és **fusionar l'esport amb la solidaritat,** Reptes Pla de l'Estany és una aposta amb una doble vessant:

  - Aconseguir un repte personal en la pràctica d'esport.
  - Posar en relleu la vessant més humana de l'esport: la solidaritat.

Vull que tothom que se senti identificat amb aquesta proposta hi pugui participar. Per això, no faré el camí tot sol i em donaran suport la família, els amics i tothom que vulgui. Tinc la sort de poder comptar amb la col·laboració de diversos professionals relacionats amb l'esport que m'ajuden en l'entrenament i, també, de diverses institucions, entitats i empreses que es faran càrrec de l'organització i dels costos econòmics.

Les proves esportives són un repte exigent per la seva durada però no pel ritme, per tant, qualsevol persona, sigui quin sigui el seu estat de forma física, em podrà acompanyar a les proves, durant tota la prova o només una estona.

Els reptes previstos són:

- **Repte de 24 hores amb bicicleta:** 10 i 11 d'abril de 2015.

  La prova consisteix en fer voltes a l'Estany de Banyoles amb bicicleta durant 24 hores. L'inici serà divendres 10 d'abril a les 19.00 h i el final serà dissabte 11 d'abril a les 19.00 h.

- **Repte de 12 hores corrent i amb bicicleta:** 27 de juny de 2015. La prova consisteix en fer voltes a l'Estany de Banyoles corrent i amb bicicleta, fent transicions durant 12 hores. L'inici serà dissabte 27 de juny a les 8.00 h i el final serà el mateix dissabte a les 20.00 h.

- **Repte de 24 hores corrent o caminant:** 2 i 3 d'octubre de 2015. La prova consisteix en fer voltes a l'Estany de Banyoles, corrent o caminant, durant 24 hores. L'inici serà divendres 2 d'octubre a les 19.00 h i el final serà dissabte 3 d'octubre a les 19.00 h.

Durant totes aquestes jornades es podran fer contribucions econòmiques per a la **Fundació Autisme Mas Casadevall** amb la finalitat d'adquirir maquinària de jardineria i de manteniment per a la finca de la fundació a Serinyà.

Al final de cada repte es farà un fi de festa amb un sopar i el sorteig de regals que hagin donat les entitats i empreses col·laboradores, en aquest sorteig hi participarà tothom que hagi fet un donatiu per a la causa solidària.

Voldria que, a part d'un repte personal, aquesta iniciativa esdevingués una **festa de l'esport i de la solidaritat.**

Fundació Autisme Mas Casadevall

La missió de la FAMC és dotar de llocs de vida i de treball, durant tot el cicle vital, a les persones de Catalunya amb trastorns de l'espectre autista, i atendre les seves necessitats de tractament mèdic, sanitari, educatiu i laboral, així com l'assistència legal, amb la màxima cura de les seves possibilitats personals i socials.

Els dos serveis que ofereix la FAMC són el **Servei de Residència** i el **Servei de Teràpia Ocupacional.** El Servei de Residència és un espai de vida encaminat a desenvolupar els aspectes afectius, relacionals i els nivells d'autonomia, així com millorar la relació amb l'entorn familiar i social per tal de no quedar aïllats dels medis habituals de vida. El Servei de Teràpia Ocupacional és bàsic per al projecte de Mas Casadevall, aquest servei dóna l'oportunitat de buscar un lloc de treball per a cada persona en funció de les seves habilitats. Actualment hi ha en funcionament els tallers de: manteniment de la finca, ceràmica, horta, elaboració d'espelmes, paper, manipulats del paper, granja, jardineria, reciclatge i cuina-restaurant. La parada del mercat de Banyoles, la participació en fires artesanals i el restaurant, obert al públic cada dia laborable a l'hora de dinar, són importants punts de trobada entre les persones del Mas i el món real i en faciliten la seva progressiva integració.

Recolzament institucional

La Fundació Autisme Mas Casadevall, l'Ajuntament de Banyoles, l'Ajuntament de Porqueres i el Consell Comarcal del Pla de l'Estany col·laboren en l'organització dels reptes.

Aportacions econòmiques

Totes les aportacions econòmiques es faran en forma de donació a la FMAC, per tant, tindran dret a una **deducció fiscal del 35%.**

Patrocinadors

Els patrocinadors són les entitats o empreses que han fet una aportació econòmica de 500 € o més.

Els patrocinadors són:

- Triatló Banyoles
- Paleotrainig
- Fundació Lluís Coronima

Els patrocinadors tenen dret un lloc preferencial en tots els mitjans de difusió (equipament esportiu, premsa, pancartes, etc.), dret a muntar un estand a la zona habilitada i 5 dorsals per participar als reptes.

ESPORT + SOLIDARITAT

Reptes Pla de l'Estany
www.reptespladelestany.com

Col·laboradors

Els col·laboradors són les entitats o empreses que han fet una aportació econòmica de 150 a 500 € o bé contribueixen, amb els seus productes o serveis, en la meva preparació física i entrenament.

Els col·laboradors són:

- Àrea Tècnica
- Triops
- Restaurant Carpa de l'Estany
- Bonusan
- Fitness Integral
- Club Natació Banyoles

Els col·laboradors tenen dret a aparèixer en tots els mitjans de difusió (equipament esportiu, premsa, pancartes, etc.), dret a muntar un estand a la zona habilitada i 3 dorsals per participar als reptes.

Altres col·laboradors

Els altres col·laboradors són les entitats o empreses que han fet una aportació econòmica de 100 € i tenen dret a difusió a les xarxes socials, a muntar un estand a la zona habilitada i 1 dorsal per participar als reptes.

Col·laboradors amb obsequi

Aquests col·laboradors fan la donació d'un obsequi per al sorteig que es farà a la festa final de cada repte i tenen dret a difusió a les xarxes socials.

Contacte

reptespladelestany@gmail.com

Web

www.reptespladelestany.com

Xarxes socials

www.facebook.com/reptespladelestany

twitter.com/reptesestany

instagram.com/reptespladelestany/

ESPORT + SOLIDARITAT

Casadevall

FUNDACIÓ AUTISME MAS CASADEVALL
Fundació Privada

Reptes Pla de l'Estany
www.reptespladelestany.com