



## **-INTRODUCCIÓN**

Me llamo Adriana Ramos Ibáñez, mamá de una niña de 3 años diagnosticada de cáncer, y este año me he enfrentado a una situación para la cual no estaba preparada. Esta vivencia me ha llevado a ser mucho más consciente de la necesidad que aún existe de investigación de esta causa, así como de concienciación y visualización.

A pesar del año tan duro al que hemos tenido que hacer frente, he podido sacar el lado positivo de ella y sacar fuerza y motivación para luchar e intentar aportar mi granito de arena.

Es por lo que nace esta idea y mi deseo de poder llevarlo a cabo.

## **-DENOMINACIÓN DEL PROYECTO:**

**NONSTOP LORCA X TRIANA, 300 km en menos de 30 horas.**

## **-JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVO:**

La asociación “T-elevamos” junto con los clubs “La Carrasca” y “Asociación Lorca Santiago” de Lorca, se asocian para llevar a cabo este proyecto solidario y promover la participación de la ciudadanía en las organizaciones sociales, en este caso destinadas a una única causa.

Se presenta esta prueba deportiva en Lorca como evento benéfico para apoyar asociaciones que trabajan por la investigación, la visibilidad y la concienciación del cáncer infantil.

En este caso centramos nuestra ayuda en Triana, ciudadana de nuestra tierra, la cual sigue luchando por su total recuperación.

## **-ORGANIZACIÓN:**

La asociación “T-elevamos” junto con los clubs “Senderista de Lorca La Carrasca” y “Asociación Lorca Santiago” de Lorca, se asocian para llevar a cabo este proyecto solidario y promover la participación de la ciudadanía en las organizaciones sociales, en este caso destinado a una única causa.

Todos ellos serán los encargados de la organización y realización del evento que, además, contará con ayuda de voluntarios de diferentes Clubs y Asociaciones para llevar a cabo el desarrollo y el buen funcionamiento del **NONSTOP LORCA X TRIANA**.

## **-ACTIVIDAD DEPORTIVA:**

Nos encontramos ante un reto NONSTOP el cual consiste en dar la vuelta al término municipal de Lorca corriendo y pasando por cada una de sus pedanías, con un total de 300 kilómetros, en un periodo de tiempo de menos de 30 horas.

El evento se compone 24 etapas y cada etapa se realizará en la modalidad running non stop por equipos de diferentes Club o Asociaciones que se irán dando el relevo hasta completar el recorrido y llegar al campamento base situado en el centro de Lorca.

También se abre una modalidad de senderismo, compuesta por tres etapas a elegir, con diferentes recorridos de 35 km, 20 km y 10 km. Ambas actividades concluirán en el centro de Lorca, dando paso a una comida de convivencia y celebración por haber terminado este reto solidario.

### **Descripción:**

**1. Inscripción:** Los equipos o personas interesadas en participar deben inscribirse en la página web <https://tracktherace.com/nonstop-lorca-x-triana> antes del próximo 23 de mayo del 2024. Se puede realizar un donativo de dorsal 0 que contribuya directamente a la recaudación de fondos en <https://www.t-elevamos.es/lorca-x-triana>.

**2. Formación de equipos:** Los participantes se agrupan en equipos, los cuales pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 4 personas más un conductor con vehículo propio, los cuales pueden pertenecer a club, grupos de amigos, familias, empresas u otras organizaciones. Cada equipo elige un nombre representativo.

**3. Recaudación de fondos:** Antes del evento, cada equipo se compromete a recaudar fondos solicitando donaciones de club, familiares, amigos, colegas y empresas locales. Los participantes pueden establecer metas de recaudación y utilizar herramientas en línea para facilitar el proceso de donación.

**4. Preparación física:** Los integrantes de cada equipo se preparan físicamente para el desafío, ya que deberán alternarse para correr durante períodos de tiempo sin parar y manteniendo un ritmo mínimo de 6 min/km. Cada equipo realizara 2 relevos entre 12 km y 15 km en un intervalo aproximado de 13 h.

**5. Carrera sin parar:** El día del evento, los equipos se reúnen en el punto de encuentro facilitado por la organización que se encargara de trasladarlos al punto exacto del relevo. La carrera comienza y los equipos se turnan para correr en un circuito previamente establecido, sin detenerse durante el tiempo designado para la prueba (estimación 30 horas).

**6. Relevos y descanso:** Cada equipo al completar su tramo y pasará el relevo al siguiente equipo. Mientras no estén corriendo, los participantes pueden descansar y recuperarse antes de su próximo turno. Es importante que todos los miembros del equipo se mantengan unidos en todo el trayecto para entrar todos juntos al relevo siguiente.

**7. Finalización y celebración:** La prueba finalizara cuando todos los equipos hayan completado los 24 relevos y completado los 300 km del término municipal de Lorca. Al finalizar, se llevará a cabo una ceremonia de clausura donde se reconocen los logros de los equipos, se entregan premios y **se anuncia la cantidad total recaudada para la causa benéfica.**

La realización del evento tiene como objetivo principal la recaudación de fondos a favor de la asociación "T-elevamos" la cual colabora con otras entidades dedicadas al apoyo de familias afectadas por esta enfermedad, además de promover la actividad física sobre todo en el medio natural y el voluntariado colectivo por una misma causa.

Sin más, daros las gracias por vuestra atención y animaros a participar.