



Espacio Mujer *iguales*

¿tenemos que cambiar la mirada?



**circuito
carreras**
CIUDAD REAL



C/Juventud, s/n
13170 Miguelturra, C.Real



www.carrerasciudadreal.es
circuitociudadreal@carrerasciudadreal.es



por supuesto que sí!
... a través del deporte



C/Juventud, s/n
13170 Miguelturra, C.Real



www.carrerasciudadreal.es
circuitociudadreal@carrerasciudadreal.es



Programa Espacio Mujer

Antecedentes

El Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real en su afán de promocionar el deporte femenino diseñó y organizó el año pasado el programa Espacio Mujer 'Iguales' con el propósito de incorporar a las mujeres ampliamente a la práctica deportiva ofreciéndoles iniciativas y actividades que pudieran asentar esta como estilo de vida, de ocio y principalmente como factor generador de salud.

Objetivos

Los objetivos generales del programa 'Espacio Mujer' son los siguientes:

- ▣ Impulsar un cambio en el estilo de vida de las mujeres.
- ▣ Incrementar la práctica deportiva para lograr una sociedad más saludable
- ▣ Fomentar la igualdad de género.

Asimismo, y como objetivos específicos, identificamos los siguientes:

- ▣ Fomentar la carrera a pie e intentar que su participación en el Circuito alcance una participación, por lo menos, de un 35%.
- ▣ Crear conciencia de adoptar hábitos de vida saludable para aumentar la calidad y esperanza de vida, reduciendo así el gasto sanitario.
- ▣ Que sirva como elemento sociabilizador ya que favorece a crear y fortalecer amistades.
- ▣ Dinamizador económico de cada una de las localidades con la realización de actividades deportivas.





Beneficiarias

El programa 'Espacio Mujer' se llevara a cabo entre mujeres en edad adulta, que como señala la OMS (2010), en la distribución de las etapas de la vida, la adultez abarca desde los 18 a 65 años.

Iniciativas

A continuación indicamos algunas de las iniciativas que nos proponemos realizar:

- ▣ Incluir la **imagen** en diferentes soportes [roll-up y pancartas] para su ubicación en zonas Premium como son, la entrega de dorsales, meta y pódium en cada una de las carreras.
- ▣ Mantener en el **portal web** del Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real un 'Espacio Mujer', a modo de blog, para dar difusión de este programa así como para visibilizar las actividades de las mujeres.
- ▣ Organizar encuentros con **deportistas profesionales** o de referencia provincial-nacional.
- ▣ Buscar **alianzas** para fomentar la práctica deportiva entre los profesionales de diferentes colectivos.
- ▣ **Proyecto 100% IGUALES.** Establecer **ludotecas** en todas las carreras para facilitar la participación de los miembros de la familia.
- ▣ **Carreras por relevos:** Dividir el recorrido entre dos personas. Cada una/o recorre la mitad del recorrido.



C/Juventud, s/n
13170 Miguelturra, C.Real



www.carrerasciudadreal.es
circuitociudadreal@carrerasciudadreal.es



Las actividades que exponemos a continuación son las propuestas que queremos llevar a cabo y que integraran el programa “Espacio Mujer” que se desarrollara durante 2019

▣ **PREMIO ANUAL ‘TROFEO CIRCUITO CARRERAS CIUDAD REAL’**

- Premios a los 3 clubes con el mayor número de mujeres llegadas a meta. Deberán completar un mínimo de diez pruebas, de las cuales, al menos tres, deberán ser sobre la distancia de Media Maratón.
- Se publicara un reglamento específico para la clasificación final.
- El premio estará dotado con 150€ para el club clasificado en primer lugar, 100€ para el segundo y 50€ para el tercero.

▣ **Premio categoría femenina IGUALES**

- Los premios finales del Circuito de cada una de las categorías en féminas pasa a denominarse IGUALES.

▣ **‘MIRAMOS X TI’.** Plan de incentivación a la incorporación de la mujer a las carreras del Circuito.

- Reducciones en las cuotas de Inscripción.
 - Al Circuito 1ª vez: reducción de cuota 50%
 - A una carrera 1ª vez: reducción de la cuota en un 50%
 - 25% reembolsable por el Circuito.

▣ **NOTICIAS WEB Y RRSS**

- Publicar noticias realizadas por y para las mujeres siendo identificadas por ‘Noticia IGUALES’.

▣ **CARRERA DE LA MUJER.**

- Posibilidad de que cada socio organice una carrera.
- Carrera entre 3 km y 5 km por el centro de la localidad para concienciar y visibilizar la incorporación de la mujer al deporte.

▣ **LÍNEA DE META**

- Ubicar una pancarta con la imagen del programa para su visibilización.

