



# EL BOOM ACTUAL DEL *RUNNING* ORGANITZACIÓ I REALITZACIÓ D'UNA CURSA SOLIDÀRIA

## **ÍNDEX**

<b>0. INTRODUCCIÓ .....</b>	<b>3</b>
<b>1. DELS ORIGENS FINS A L'ACTUALITAT DE L'ESPORT .....</b>	<b>4</b>
<b>2. EL BOOM DE CÓRRER .....</b>	<b>6</b>
<b>3. COM ACTUA EL NOSTRE COS QUAN CORREM? .....</b>	<b>10</b>
<b>4. BENEFICIS I RISCOS DE LA PRÀCTICA ESPORTIVA .....</b>	<b>14</b>
<b>5. MODALITATS DE CÓRRER .....</b>	<b>16</b>
5.1 CURSES DE VELOCITAT.....	16
5.2 CURSES DE MIG FONS.....	16
5.3 CURSES DE FONS .....	16
5.4 CURSES DE TANQUES.....	17
5.5 CURSES DE RELLEUS.....	17
<b>6. CURSA SOLIDÀRIA .....</b>	<b>18</b>
6.1 PRE-CURSA .....	18
6.2 PROJECTE SOLIDARI.....	27
6.3 LA CURSA .....	29
6.4 POST CURSA .....	31
6.4.1 GUANYADORS/ES CURSA GRAN .....	32
6.4.2 OPINIONS DELS VOLUNTARIS .....	33
6.4.3 ASPECTES A MILLORAR.....	34
<b>8. CONCLUSIONS .....</b>	<b>40</b>
<b>9. AGRAÏMENTS.....</b>	<b>43</b>
<b>10. REFLEXIÓ PERSONAL.....</b>	<b>44</b>
<b>11. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA .....</b>	<b>45</b>

## **0. INTRODUCCIÓ**

En qualsevol hora del dia, tots els dies de la setmana si ens aturem a mirar podrem observar que sempre trobarem gent practicant esport però especialment el “running”. Si mirem endarrere ens adonarem que la realització d'aquest esport ha anat creixent considerablement aquests últims anys fins a poder-se anomenar fenomen social.

Per què corre la gent? Quines són les seves motivacions? Quins riscos ens podem trobar en la realització d'aquest esport? Aquestes són les principals preguntes que ens fem la majoria de persones que no som corredors. Per això he decidit que els meus objectius principals siguin arribar a donar resposta a aquestes qüestions, per conèixer més a fons que és el que ha fet que tantes persones s'uneixin per practicar aquest esport. El que també sempre m'ha cridat molt l'atenció d'aquest “boom”, són les curses populars per això la segona part del meu treball la vull centrar en arribar a conèixer, preparar i realitzar una cursa popular amb fins solidaris.

La metodologia que utilitzaré per fer el meu treball serà, primer de tot, informar-me, per mitjà d'internet, llibres i entrevistes a especialistes, sobre que és el córrer, on té el seu origen, els beneficis i riscos que pot causar la pràctica esportiva, quines són les proves actuals de córrer i com funciona el nostre cos en el moment de realitzar aquesta activitat física. La segona part del treball, la part pràctica, la realitzaré anant consultant a especialistes i buscant informació de com s'organitza una cursa.

## **1. DELS ORIGENS FINS A L'ACTUALITAT DE L'ESPORT**

Es pot considerar que l'ésser humà és esportista per naturalesa. Els esports són gairebé tan antics com la humanitat. Ja es practicaven molts esports diferents abans que els grecs creessin els Jocs Olímpics. L'espècie humana corria per escapar-se dels depredadors, lluitaven contra els seus enemics i nadaven per creuar els rius per tant, inconscientment ja estaven practicant esport. Si parlem de l'atletisme, veiem que és considerat l'esport més antic del planeta.

En un principi sembla que l'esport anava molt lligat a l'exèrcit, ja que necessitava soldats molt ben entrenats i van sorgir així, les curses a peu, el tir amb arc i tot de mostres diferents d'esport. Però amb el pas del temps es va anar trencant la relació entre guerra i esport, ja que no era necessari matar a ningú per fer curses de peu i demostrar qui era més ràpid, ni per veure qui feia més dianes, en el cas del tir amb arc.

Una de les ciutats on es considera que va néixer l'esport és a l'Antiga Grècia. A la Grècia clàssica els exercicis físics eren, al costat de l'aprenentatge de les lletres i la música, una part fonamental de l'educació dels nois. A partir dels dotze anys, especialment les famílies benestants, el noi era confiat a un preparador que l'instruïa en el gimnàs o a la palestra (espai cobert de sorra a l'aire lliure).



Foto 1.1 - il·lustració grega d'una cursa



Cada ciutat celebrava competicions esportives als principals festivals que dedicaven als seus déus. D'aquests jocs locals sortien seleccionats els millors atletes que representaven a la seva ciutat en els jocs o festivals religiosos i esportius oberts a participants de tot Grècia, com els Jocs Olímpics (a la ciutat d'Olímpia). Els atletes anaven nus durant tot el període, ja que allò era una representació de la bellesa masculina i intentaven imitar als déus, i les dones tenien l'accés prohibit.

Aquests jocs van ser l'esdeveniment esportiu més famós de l'antiguitat. Així podem explicar que el segle XIX es recuperés aquesta tradició i actualment és la competició amb més repercussió mundial.

També podem considerar que l'esport va anar creixent perquè va anar agafant un caràcter comercial que implicava el moviment d'una gran suma de diners.

L'esport a la societat actual té un paper molt important, només cal fixar-nos amb la quantitat de mitjans de comunicació i mitjans personals i material que tenim al nostre abast i que estan dedicats exclusivament a l'esport. Es pot observar que la publicitat ha influït molt en l'augment de l'esport en la nostra societat perquè estan constantment bombardejant-nos que és necessari tenir un estil de vida saludable, com l'alimentació i la pràctica esportiva. Lligat a aquest fet tan important i associen la comercialització de sabates esportives, roba, diferents esports, etc. Intentant així vendre't el seu objecte. Definitivament podem observar i confirmar que en la nostra societat de l'oci i el benestar, l'esport té un paper molt important que va en augment.

## **2. EL BOOM DE CÓRRER**

Actualment l'esport en les nostres vides s'ha tornat un aspecte molt important, tant que per a moltes persones s'ha convertit en una necessitat. Si mirem endarrere, veiem que la pràctica esportiva ha augmentat considerablement fins a l'actualitat, i una mostra que podem observar aquest increment és sortir al carrer i observar la gran quantitat de persones, que a totes hores del dia veiem córrer, donar tocs a una pilota o nedar en les piscines.

Però clarament, un dels esports que ha augmentat amb diferència i molt ràpid ha sigut el fenomen que actualment se'l denomina com el *running*. Aquest esport va començar a augmentar sobre els anys 1980 – 1990 en què la població es veia animada després d'esdeveniments esportius com els Jocs Olímpics, i la gent es posava les sabates de córrer i decidia fer els carrers de la seva ciutat a un ritme més elevat. Abans practicar l'atletisme era motiu de burla i menyspreu, però amb l'augment de corredors i la normalització d'aquest esport ha anat augmentant el seu respecte.

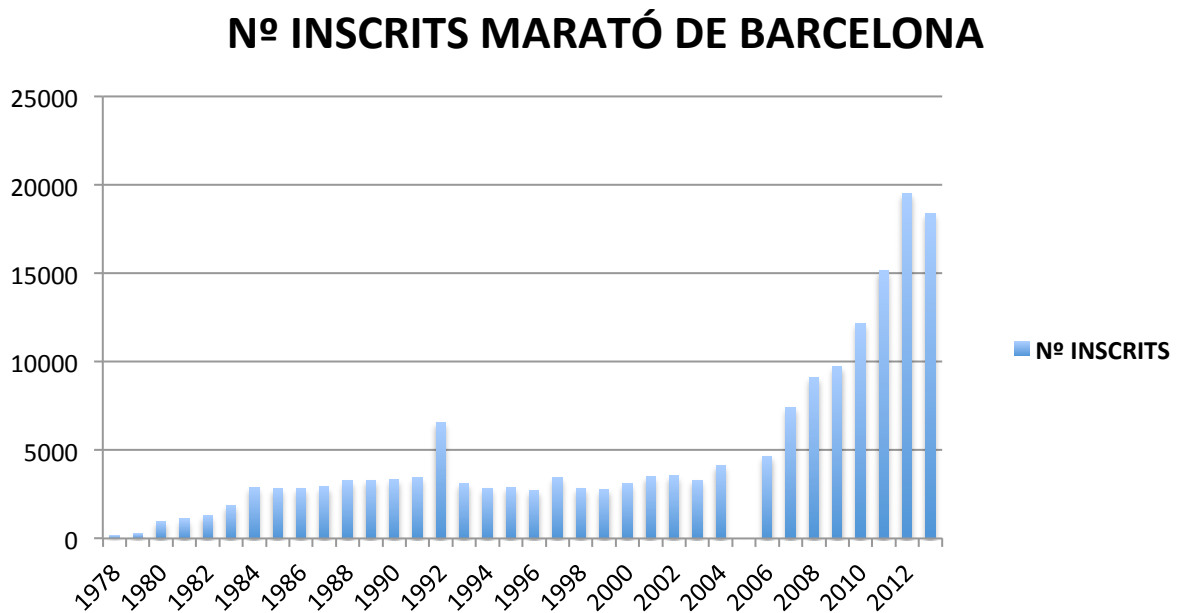
Els experts consideren que aquest augment va començar els anys 80 quan els metges començaven a recomanar la pràctica esportiva per millorar la salut i així començar a abandonar la vida sedentària que la població vivia fins al moment. La disponibilitat més gran de temps lliure que hi havia també va fer augmentar aquest esport.

Per naturalesa, l'ésser humà és competitiu i amb la pràctica d'aquest esport, aquest sentiment s'hi expressa ja sigui contra el cronòmetre, contra tu mateix o contra altres participants i corredors. Córrer és un esport que no et requereix uns horaris, sinó que pots anar a practicar-lo a l'hora del dia que es triï i al lloc que vulguis, ja sigui a l'aire lliure, en pistes d'atletisme o al gimnàs.

Es considera que a Espanya i Catalunya, aquest boom ha arribat amb retard, ja que a la resta d'Europa i als Estats Units fa anys que es va succeir i ara es troben endinsats en un altre boom, la introducció massiva de la dona a l'esport, tant a escala popular com d'elit. En el nostre país ja veiem indicis d'aquests dos booms. Un exemple seria la Cursa de la Mercè, realitzada a Barcelona el dia 28 de setembre d'aquest any, el 2014,

l'augment de participació de la dona ha suposat el 31% del total de participants, els quals han arribat als 18.000 inscrits.

Altres exemples molt importants que podem observar, ja en el cas de curses de llarga distància en la nostra capital, seria el cas de la Marató de Barcelona. Podem observar l'augment en la gràfica següent des del primer any que es va realitzar la Marató de Barcelona, el 1978 fins al darrer any, 2013.



Gràfica 2.1 – nombre d'inscrits en la Marató de Barcelona

Podem observar-hi dos augments representatius:

- El primer va augmentant a poc a poc des del 1980 al 2004 aproximadament amb una participació mitjana de 3.000 participants per any, tot i que és un número molt relatiu, ja que l'any 1980 només trobem inscrits 956 persones i l'any 2002 arriben als 6.586 participants.
- L'altre augment que s'observa és a partir del 2006 en què els inscrits pugen espectacularment fins a assolir els números de 19.505 participants el 2012.

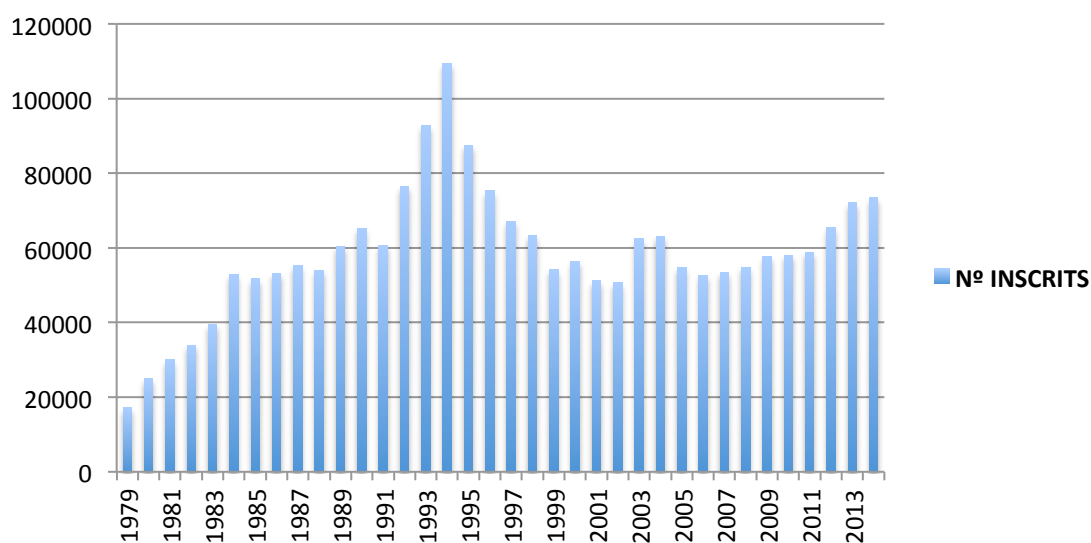
També es mostra un increment important en el nombre de dones inscrites. El 1978, dels 185 participants, només 3 eren dones. Aquesta xifra també ha anat augmentant. Si mirem l'any 1990, de 3.349 participants, 144 eren dones; el 2000 van participar 157 dones de 3.100 participants; deu anys més tard, el 2010 ja van ser 1.345 dones

inscrites d'un total de 12.162; i al darrer any, el 2013 van ser un total de 2.013 dones respecte a les 18.386 inscripcions.

Sembla que aquest nombre ha d'anar incrementant però, com ja s'ha dit abans, l'esport s'ha tornat una forma de guanyar diners en masses i les inscripcions s'han encarat tant que fa que moltes persones que voldrien participar no s'ho puguin permetre, per tant, això pot causar una disminució de participants en les curses. Actualment la inscripció a una cursa d'aquest nivell va dels 60 als 85 euros per participant.

Un cas on es pot observar un augment de participants a partir del primer boom, el 1979, és la famosa Cursa El Corte Inglés, considerada una de les curses populars amb més participació del món, arribant fins als 109.457 participants l'any 1994. Actualment és la segona cursa del món amb més inscrits.

## Nº INSCRITS CURSA EL CORTE INGLÉS



Gràfica 2.2 – nombre d'inscrits en la cursa El Corte Inglés

En aquesta gràfica observem com als anys 90 l'augment va ser espectacular però va anar disminuint fins el 2005, i es va iniciar el que considerem el segon boom de córrer, a partir del 2006 que comença a incrementar fins a arribar a nombres de 73.426 inscrits. S'ha de tenir a compte que aquesta cursa és gratuïta i d'una distància de 10 quilòmetres (accessible per a tothom) i això fa que des de la primera edició trobem



nombres importants d'inscrits però es veuen clarament l'augment progressiu que ha anat prenent la cursa, sobretot a partir del 2006.

Fets com aquests demostren que el *running* deixa de ser una moda per convertir-se en un fenomen social i que la dona ja està immersa massivament en el moment de l'esport.

### **3. COM ACTUA EL NOSTRE COS QUAN CORREM?**

Quan comencem a córrer els nostres músculs comencen a utilitzar ATP (adenosinatrifosfat), que és l'energia que necessitem per funcionar. Ràpidament el nostre cos començarà a cremar glucosa que està emmagatzemada en els músculs. El resultat d'anar cremant aquesta glucosa és l'àcid làctic. Aquest àcid augmenta generalment quan la demanda d'energia en els teixits (principalment musculars) sobrepassa la disponibilitat d'oxigen en sang. L'àcid és recollit per la sang i, en aquest moment, el cervell és conscient que estem practicant exercici o sotmesos en una situació d'estrès.

Per tal d'anar cremant la glucosa necessitem oxigen que arriba als músculs a través de la sang. Si fa falta més oxigen i, alhora hem d'anar recollint l'àcid làctic que es va produint, el cor treballarà més ràpid i per tant, les nostres pulsacions pujaran. Això dura aproximadament un minut. Els minuts següents se segueix donant les mateixes reaccions, amb cada pulsació arriba més oxigen i es retira l'àcid làctic.

El cervell prioritza l'entrega de l'oxigen als músculs que estan realitzant l'esforç, per això es recomana no fer exercici després de menjar perquè el teu aparell digestiu es quedarà sense la subministració necessària de sang i es pot produir un tall de digestió.

El fet d'anar cremant glucosa també produeix un augment de la temperatura corporal, i per donar resposta a aquest augment de temperatura es comença a transpirar. En aquest moment la persona, de mitjana, va a unes 160 pulsacions per minut, encara que aquesta data és relativa, ja que cada persona té una freqüència cardíaca diferent que varia per l'edat, el sexe, el pes, etc.

Algunes vegades es donen unes reaccions anaeròbiques que provoca que l'àcid làctic es dipositi en els músculs i aquest fet, encara que ara hi ha teories noves com per exemple la teoria dels microtrencaments fibril·lars, sempre s'ha dit que és el causant de les agulletes. Una reacció anaeròbica (sense oxigen) es dona quan en els músculs no arriba suficient oxigen per cremar la glucosa i com a resposta es produeix la fermentació làctica.

Un cop acabes de córrer i et poses a caminar, la demanda d'oxigen en sang pels músculs disminueix, baixa la freqüència cardíaca i tot el teu cos es tranquil·litza. Una vegada el teu cos ja està en repòs, comences a sentir-te molt bé, ja que el teu cos allibera endorfines, que són unes proteïnes que actuen com a neurotransmissors del plaer que et provoquen una sensació de felicitat i gratificació.

Fins ara hem parlat en l'àmbit hormonal que passa dins nostre en el moment de practicar l'exercici però, i a escala muscular?

Durant l'esforç físic que es realitza quan una persona córrer s'activen i es troben en funcionament més de 200 músculs però sempre hi ha algun múscul més important i que treballa més que un altre. En el transcurs de la cursa distingim dues fases: la fase de vol (80% del temps) i la fase de recolzament (20% del temps).

- **Abdominals i lumbar:** aquests músculs permeten que el cos s'inclini cap a davant durant la cursa, mantinguen un bon equilibri i desplaçant el centre de gravetat lleugerament endavant aconseguint una major eficàcia a la cursa.



Foto 3.1 – imatge dels abdominals i lumbar

- Els **músculs erectors** són les lumbar, les dorsals i el romboide (tots junts formen el tren superior) permeten al corredor mantenir una postura correcta i per tant evitar lesions, dolors d'esquena, entre d'altres.
- **Psoes ilíac:** aquest múscul permet la flexió del maluc, és el principal múscul que permet l'avançament de l'extremitat. El seu moment àlgic és en el final de la fase de recolzament i al principi de l'enlairament del peu. És un múscul que tendeix a l'augment o a la contractura i és dels principals causant de les lumbàlgies.

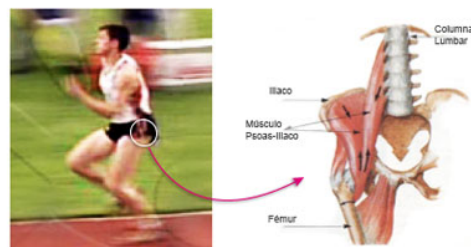


Foto 3.2 – imatge del psoes ilíac

- **Gluti major:** és el motor principal de l'extensió del maluc, el qual actua en la rotació interna. També, en funció de les seves fibres actua en l'abducció (separació del múscul) i en l'adducció (aproximació del múscul). Aquest múscul ajuda a generar una propulsió en la cursa.



Foto 3.3 – imatge del gluti major

- **Gluti mitjà:** aquest múscul és el principal abductor de maluc. Permet la separació dels membres i junt amb aquesta acció, genera una estabilitat en la pelvis molt important en l'etapa unipodal, és a dir, quan només recolzem un peu.



Foto 3.4 – imatge del gluti mitjà

- **Isquiotibials:** format pels músculs semitendinosos, semimembranosos i el bíceps femoral. Són els principals flexors del genoll i extensors del maluc, per això la seva funció en la cursa és la generació de força. El seu pic màxim d'activitat és just abans de recolzar el peu sobre el terra i durant el període propulsiu o d'enlairament del peu.



Foto 3.5 – imatge dels isquiotibials

- **Quàdriceps:** compost per quatre músculs independents, el vast lateral, el vast medial, el recte anterior i crural. Aquest és un múscul important en l'absorció de pes després de la fase de vol, aquesta acció la genera en forma excèntrica, és a dir, és una contracció en allargament.

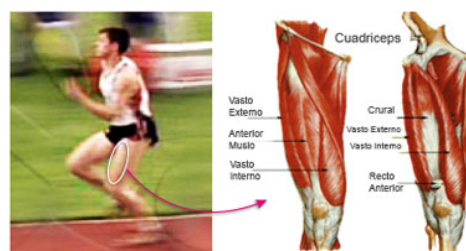


Foto 3.6 – imatge dels quàdriceps

- **Tríceps sural (els bessons):** provoquen la flexió plantar del peu i contribueix a la flexió de la cama. És el motor principal en la propulsió a l'inici de la



Foto 3.7 – imatge del tríceps sural



marxa, desenganxant el taló del terra i estabilitzant el genoll.

- **Tibial Anterior:** actua immediatament després del xoc del taló amb el terra per enlairar l'avantpeu. Flexiona el peu cap amunt. És un múscul molt important en l'elevació de la punta del peu en la fase de col i també en l'amortització del pes en el començament del recolzament.

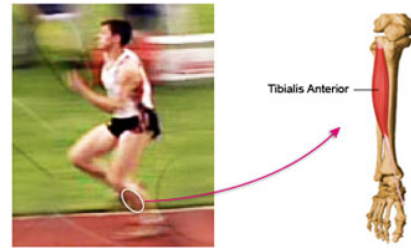


Foto 3.8 – imatge del tibial anterior

#### **4. BENEFICIS I RISCOS DE LA PRÀCTICA ESPOTIVA**

Existeixen nombroses investigacions i estudis mèdics que demostren que l'absència de l'activitat física i el sedentarisme augmenta la incidència de les malalties cròniques, com l'obesitat, la diabetis i malalties cardiovasculars o respiratòries, entre d'altres.

Els articles i metges consultats com el Dr. Pau Montoya, metge del CAP de Cassà de la Selva i de l'hospital Santa Caterina de Salt, Girona, i corredor habitual, considera que els beneficis de la pràctica esportiva, tant en l'àmbit físic com psíquic, són majors que els riscos que pot provocar. Explica que l'exercici físic regular és una activitat molt saludable que ajuda a prevenir o retardar l'aparició d'aquestes malalties i a millorar l'estat físic i mental de les persones, amb la qual cosa aquestes aconseguixen una major qualitat de vida.

Moltes persones comencen a practicar esport per perdre pes i veure's bé amb si mateixos i aquest fet, normalment va acompanyat d'una millora de l'alimentació. Normalment les persones comencen a realitzar esport per una moda transitòria de culta el cos però, a mida d'anar fent sessions d'activitat esportiva, es van sentint bé amb si mateixes, es noten més fortes i saludables, i finalment acaben practicant esport pel simple fet de satisfacció que els comporta durant i després d'acabar l'activitat física.

Tot i que es considera molt saludable la realització d'un esport per a una persona, especialment el fet de córrer, l'activitat física també pot comportar riscos importants.

Els problemes més comuns que trobem són:

- Les lesions, com tendinitis, ferides, lumbàlgia, fractures, etc.
- L'excés d'esport pot provocar problemes molt seriosos com arítmies i parades cardíques que poden arribar a causar la mort sobtada.
- Psicològicament trobem problemes com l'estrès i la frustració per no aconseguir els reptes que un es proposa.
- I a nivell socioafectiu, l'obsessió a l'esport pot causar l'abandonament d'altres aspectes important en la vida, així com la família, la feina, etc.

Per intentar evitar problemes lleus o greus, els metges recomanen que prèviament de començar una activitat física es realitzi un control mèdic per descartar patologies cardíques i respiratòries entre d'altres, sobretot en persones que comencen a practicar esport a partir dels quaranta i cinquanta anys.

Una pregunta que també està molt de moda fer-se és fins a quin punt les curses de llarga distància, que s'han tornat molt populars en els últims anys com les maratons (42,195 km) i ultramaratons (distàncies més grans que les maratons), són sanes tant en l'àmbit físic com a psíquic. L'organització mundial de la salut (OMS), recomana la pràctica d'exercici físic aeròbic de 30 a 45 minuts, de 3 a 4 cops per setmana amb una intensitat depenen de l'edat i les condicions físiques de cadascú. Per tant, en el moment que et proposes realitzar una activitat física tan exigent i dura, superes el que recomana l'OMS, i incrementes els riscos i disminueixes els beneficis. Però també, com es pot veure en molts estudis, si es porta un entrenament, una preparació adequada i un control mèdic correcte abans de fer curses de llargues distàncies, disminueixes la probabilitat de risc.

A Catalunya existeix des del 2007 el PAFES (Pla d'Activitat Física, Esport i Salut), que és un programa de promoció de la salut des de l'atenció primària mitjançant el consell i la prescripció d'activitat física. És una iniciativa interdepartamental del Govern de Catalunya per lluitar contra el sedentarisme. El seu objectiu final és millorar la salut i la qualitat de vida de les persones sedentàries, tot augmentant el nivell d'activitat física dels adults mitjançant la capacitació de professionals sanitaris i d'activitat física i facilitant la pràctica als usuaris de l'atenció primària.



Foto 4.1 – logotip de PAFES

## **5. MODALITATS DE CÓRRER**

Les curses són les proves clàssiques. Consisteix a córrer una distància determinada amb l'objectiu de completar-la amb el menor temps possible.

Les curses es classifiquen en:

### **5.1 CURSES DE VELOCITAT**

La distància a recórrer és de 400 metres o menys. Dintre d'aquest grup es podria separar-les també amb curses d'esprint que són les que s'ha de recórrer com a màxim 100 metres. En aquesta modalitat l'atleta s'ha d'impulsar fortament contra el terra en comptes de recolzar-s'hi, com es faria en el cas d'una cursa de fons o mig fons. Es realitzen en pista.

### **5.2 CURSES DE MIG FONS**

La distància a recórrer està compresa entre els 600 i 3.000 metres. En aquest tipus l'atleta fa una menor obertura de les cames i l'acció dels genolls no és tan important com a les proves de velocitat. Es realitzen en pista.

### **5.3 CURSES DE FONS**

Distàncies superiors als 3.000 metres. Aquestes proves es realitzen sobretot fora de la pista, tot i que hi ha proves que també es fan en pista. Els atletes d'aquestes proves intenten evitar tots els moviments innecessaris, els genolls no es belluguen gaire i l'obertura de les cames i la força són menors que a les carreres de mig fons i de velocitat. En aquestes curses el més important no és la velocitat punta, sinó la resistència física i la determinació que es requereix per acabar. Aquestes curses poden ser que es recorren per asfalt de 5.000 metres, de 10.000 metres, una Marató (42.195 metres) o una Ultramarató (més de 42.195 metres). I les que s'anomenen de *cross*, que són les que es fan per camins de terra. Les *Eternal Running* són curses que acostumen a tenir una distància de 10 km però per camins de terra amb grans bassals d'aigua i altres obstacles que fan les proves més difícils.



#### 5.4 CURSES DE TANQUES

Distàncies de 400 metres o inferiors. L'atleta ha de superar un conjunt de 10 tanques, de diferent alçada segons la categoria i sexe. Per passar les tanques correctament primer s'ha d'estendre una cama, passar la tanca (sense perdre el ritme) i posar-la ràpidament a terra, la segona cama passa doblegada perpendicularment al cos (de tal manera que queda paral·lela a terra): la flexibilitat és un element clau en aquestes proves. Si un atleta no passa per sobre de les tanques serà desqualificat; el fet de tombar-les no el desqualifica ni impedeix d'establir un rècord. Les **carreres d'obstacles** són semblants, la distància més comuna són els 3000 metres, l'atleta ha de superar obstacles que no poden caure i cada volta han de superar una riera.

#### 5.5 CURSES DE RELLEUS

Hi participen quatre atletes del mateix equip. Aquest recorren una distància determinada i es van passant el testimoni (tub rígid), portant-lo sempre a la mà. El canvi s'ha de produir en una zona de transferència de 20 metres.

## 6. CURSA SOLIDÀRIA

### 6.1 PRE-CURSA

Per tal de portar a terme una cursa hi ha d'haver una organització i tot un seguit de passos previs a la realització.

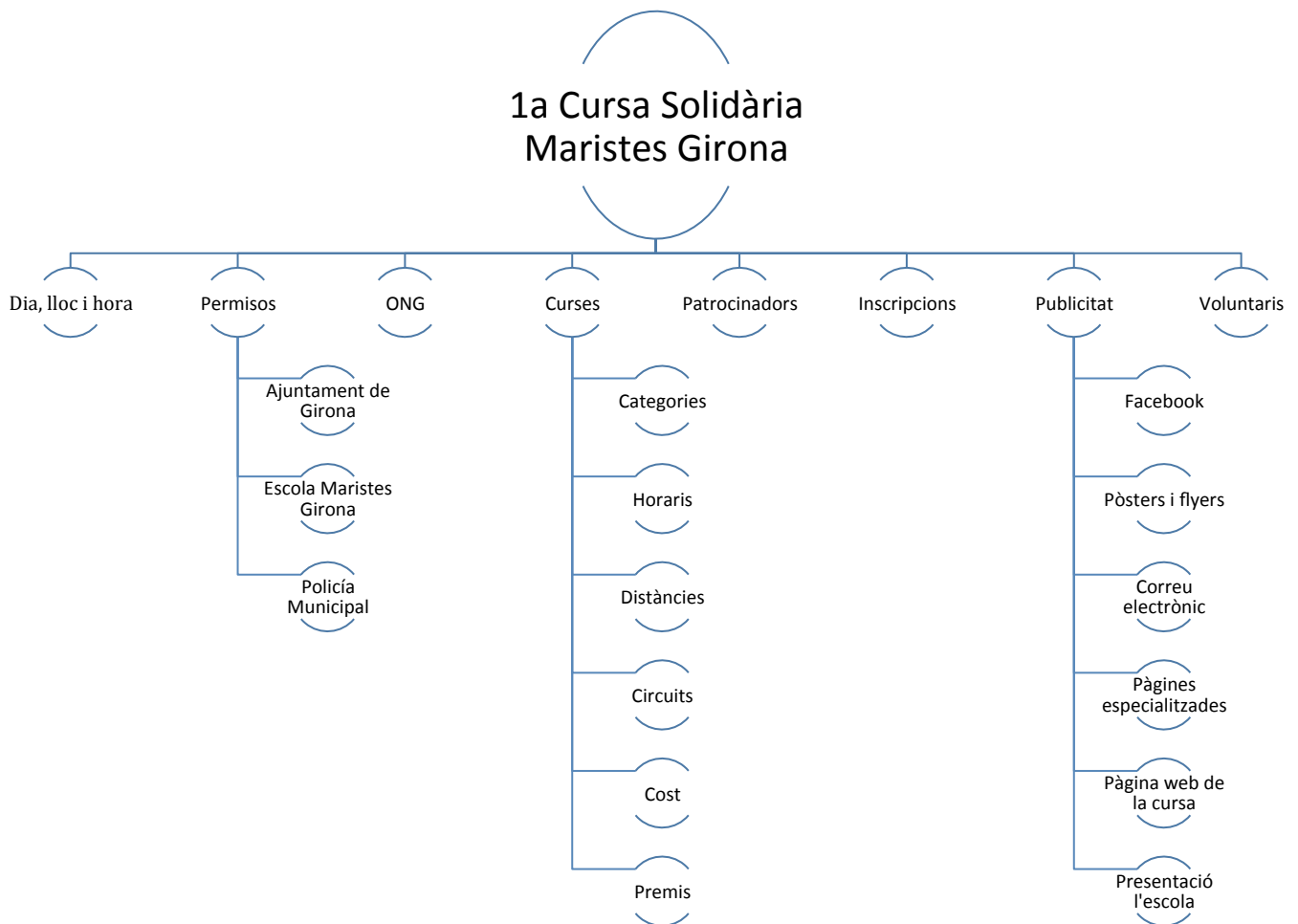


Foto 6.1.1 – organigrama de la pre-cursa

#### Elecció del dia

El primer que vaig haver de fer va ser l'elecció del dia. Basant la tria en el temps que tenia per preparar-la i contant que jo estava cursant 1r de Batxillerat, i que per tant tenia unes obligacions d'estudiar i treballar, primer vaig escollir el dia 22 de juny, però amb l'opinió de professors, pares i amics ho vaig passar el 29 perquè si no coincidiria amb el final de curs i amb el pont de Sant Joan i per tant, podia ser que molta gent marxés de pont.

## Permisos

Per tal de fer possible la cursa es necessiten un seguit de permisos. El primer que vaig haver de demanar va ser el permís de l'Ajuntament de Girona. Després d'anar a parlar-hi per tal d'informar-me de tot el que necessitava i el que podia fer, em van dir que necessitava el nom d'una entitat per tal que em poguessin facilitar material com taules, aparell de so, etc. En saber això vaig parlar amb l'escola per demanar si em podien ajudar en ser l'entitat representant i també vaig aprofitar per demanar el permís i l'acceptació del projecte al Director, el qual no em va posar cap problema i em va oferir tota l'ajuda possible.

## Projecte solidari

Vaig contactar amb l'ONG SED per tal de fer arribar la meua proposta i saber si ells estaven interessats a ser el projecte escollit per la meua cursa. Vaig triar aquesta ONG perquè des de petita és amb la que sempre he anat col·laborant, ja que és la que està unida amb els Maristes i per tant, amb la que sempre he ajudat en els seus projectes. Em van respondre ràpidament que estaven encantats. Em vaig posar en contacte amb els representant de SED de Catalunya i els de Girona, que es troben a l'escola, i em van facilitar tota la informació necessària del projecte escollit, així com em van oferir la seva ajuda pel que necessités.

**1a CURSA SOLIDÀRIA MARISTES GIRONA**

Nom: \_\_\_\_\_  
Cognoms: \_\_\_\_\_  
Edat: \_\_\_\_\_  
Data de naixement: \_\_\_\_\_  
Sexe: ☐ Home ☐ Dona  
DNI: \_\_\_\_\_  
Club: \_\_\_\_\_  
Cursa: ☐ Mini-cursa (masculí/femení: anys de naixement 2006 – 2008)  
☐ Cursa mitjana (masculí/femení: anys de naixement 2002 – 2005)  
☐ Cursa gran (masculí/femení: anys de naixement abans de 2001)  
Categoria cursa gran: ☐ Anys de naixement 1999 – 2001  
☐ Anys de naixement 1996 – 1998  
☐ Anys de naixement abans del 1995  
Menors d'edat: \_\_\_\_\_  
El pare/mare/tutor de \_\_\_\_\_ autoritza  
que pugui participar en aquesta cursa solidària amb SED que correspongui a la  
seua edat el dia 29 de juny del 2014 que tindrà lloc a les Hortes de Santa  
Eugènia.  
Nom i signatura del pare/mare/tutor \_\_\_\_\_

Foto 6.1.2 – permís de l'Ajuntament de



Foto 6.1.3 – logotip ONG SED

## Curses

Abans de presentar el projecte a l'Ajuntament de Girona, el permís que havia d'omplir em demanava una sèrie de dates que vaig haver d'anar realitzant per tal d'entregar dintre el seu termini. Vaig escollir els tres recorreguts que realitzarien els participants.

Per triar-ho primer de tot vaig haver de decidir per quina part de Girona faria la cursa i basant-me en el fet que el millor era triat un lloc on evites tallar carrers, ja que això comportaria molta més organització tant per la part de l'Ajuntament i la policia, com de voluntaris. Per tant vaig decidir que el millor era fer-ho al costat de l'escola i així aprofitava tant estar a prop de les instal·lacions escolars i tenir el material necessari a prop i l'esplèndid entorn de les Hortes de Santa Eugènia, que per la meva opinió, és molt més agraït practicar un esport d'aire lliure envoltat de la natura. Un cop decidit el lloc vaig anar a parlar amb en Xavier Avellana, president de l'Atletisme Girona i amb en Toni Mayoral, encarregat de la secció esportiva d'atletisme del G.E.I.E.G, que em van aconsellar en com distribuir les



Foto 6.1.4 – circuit mini-cursa

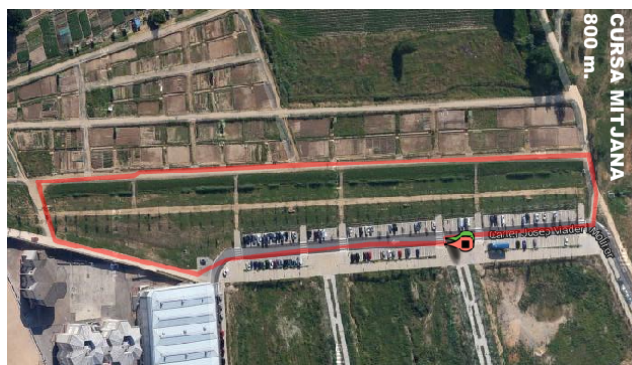


Foto 6.1.5 –circuit cursa mitjana

categories, les distàncies per les tres curses i en com fer les inscripcions, l'organització i molts aspectes de la cursa. Per tant, gràcies als seus consells vaig decidir que dividiria als participants en tres curses, contant que en la més gran hi hauria tres categories diferents, ja que el rang d'edat és molt més pronunciat.

La més petita, amb una distància de 600 metres estaria formada per nens nascuts entre els anys de naixement del 2006 al 2008. La cursa mitjana, de 800 metres amb els nens nascuts entre el 2002 al 2005 i, la més gran, de 6000 metres, totes les persones nascudes abans del 2001. Com ja he comentat abans, aquesta última estaria dividida en tres categories diferenciades per edats. La primera entre els anys de naixement del 1999 al 2001, la segona entre els anys de naixement del 1996 al 1998 i l'última, aquelles persones nascudes abans del 1995.





Foto 6.1.6 –circuit cursa gran

Després d'haver-me trobat amb ells vaig triar el circuit i els vaig anar a fer corrents per assegurar-me que el terreny i les condicions fossin adequades i no hi hagués cap problema que impedis la bona circulació dels corredors. També vaig escollir l'horari de la cursa. Per fer-ho em vaig basar en la calor que podia fer i en un horari que no fos massa aviat pels nens petits. Finalment vaig decidir que la cursa dels petits seria a les 9:00, la dels mitjans a les 9:15 i la dels grans a les 9:30.

Un cop decidit això vaig passar a omplir la sol·licitud d'autorització i col·laboració per fer una activitat pública que em demanava l'Ajuntament, en el qual també vaig haver de posar dates com la quantitat de cadires que necessitava que em deixessin, taules, tanques, etc. Feta la sol·licitud la vaig anar a entregar i en una setmana vaig tenir la resposta que podia tirar endavant el meu projecte.

## Polícia

Ara que ja tenia l'acceptació de l'Ajuntament em vaig posar en contacte amb la Policia Municipal de Girona per parlar sobre l'organització el dia de la cursa. En tres dies vaig rebre la seva resposta definitiva que era que ja posarien cartells avisant el dia de la cursa i per tant, que no es podria aparcar en aquella zona, ja que tancava el pàrquing del costat de l'escola i que el mateix dia de la cursa deixarien tanques perquè no entressin cotxes.



Foto 6.1.7 – cartell amb l'avís de l'esdeveniment

## Patrocinadors

Feta l'organització més general em vaig centrar en el tema de buscar patrocinadors per la cursa. Per mitjà de correus i contactes vaig aconseguir que Citylift, Vigafruita, Dipsalut i Veri col·laboressin en la cursa. També vaig rebre correus que van contestar que no els interessava i altres que no em van contestar. Citylift es va fer responsable dels premis que es donarien als guanyadors de cada cursa, Vigafruita va proporcionar pomes pel final de la cursa, Dipsalut va donar bosses per donar als corredors i Veri va contribuir amb aigües per tots els participants.



Foto 6.1.8 – logotips de les empreses patrocinadores

## Reglament

Més tard, vaig haver de redactar el reglament on estaven exposats el seguit de regles i disposicions a seguir en el compliment de la cursa.

Reglament:

1. La cursa és oberta a tothom que accepti i respecti tant el recorregut com el present reglament.
2. La sortida i arribada de les respectives curses seran al C/Josep Viader i Moliner (darrere les instal·lacions de l'escola Maristes Girona).
3. Les curses estan obertes a tothom que estigui preparat per córrer les distàncies i les categories previstes i que es trobi dintre de les edats assenyalades al punt 4.
4. Les diferents curses és regirant per l'any de naixement i queden establertes de la manera següent:
  - MINI-CURSA (800m.) - masculí/femení: anys de naixement 2006 – 2008 → sortida a les 9:00

- CURSA MITJANA (1.600 m) - masculí/femení: anys de naixement 2002 – 2005 → sortida a les 9:15
  - CURSA GRAN (6000m) - masculí/femení: anys de naixement abans del 2001 → sortida a les 9:30
5. La cursa gran estarà dividida en tres categories diferents:
- Anys de naixement 1999 – 2001 (masculí i femení)
  - Anys de naixement 1996 – 1998 (masculí i femení)
  - Anys de naixement abans del 1999 (masculí i femení)
6. La cursa popular de 6 Km es considerarà tancada 1:30 hores després d'haver donat la sortida. Passat aquest temps, els corredors i les corredores que continuïn corrent ho faran sota la seva responsabilitat i no de l'organització.
7. Les curses estaran degudament senyalitzades.
8. Les inscripcions es podran formalitzar els dies 17, 18, 19, de Juny a l'escola a partir de les 12:30 h fins a les 15 h o el mateix dia a partir de les 7:30 fins a les 8:45 al lloc de la cursa, c/Josep Viader i Moliner (darrere les instal·lacions dels Maristes Girona).
9. En el cas que abans de la cursa s'arribi als 400 participants en la cursa de 6 km i/o de 200 participants per la mini-cursa i/o 200 participants per la cursa de promoció, la inscripció es donarà per tancada. No s'acceptaran inscripcions per telèfon, fax o correu electrònic.
10. El preu de la inscripció de la cursa gran és de 5€, la cursa mitjana és de 3€ i la mini-cursa és de 2€.
11. La inscripció només serà vàlida un cop s'ha fet efectiu el pagament. En el cas dels menors d'edat només s'acceptaran les inscripcions si vénen acompanyats per la mare, el pare o tutor/a legal, i amb l'imprès degudament signat i autoritzant la seva participació.
12. Cada participant tindrà dret a participar només en una cursa i sempre d'acord a l'any de naixement. Només es permetrà, amb autorització expressa de l'organització, que un/a corredor/a corri en una cursa d'edat superior a la

- seva. El fet de fer-ho en dues curses o córrer en una categoria diferent de l'any de naixement comportarà la penalització amb la desqualificació.
13. Tots els participants portaran el dorsal en un lloc ben visible. Qui no el porti, o el porti doblegat podrà ser desqualificat.
  14. L'organització pot demanar del DNI o similar, per comprovar l'edat de l'atleta.
  15. L'organització pot modificar el recorregut i/o l'horari, per causes alienes o de força major.
  16. Els únics vehicles que poden seguir la prova són els expressament autoritzats per l'organització.
  17. Els corredors han d'assumir els danys que es causin a si mateixos o a terceres persones. L'organització declina qualsevol responsabilitat respecte a això.
  18. El fet d'inscriure-s'hi implica l'acceptació d'aquest reglament. L'organització decidirà qualsevol incidència que no estigui prevista.
  19. Les reclamacions es faran per escrit, una vegada s'hagi acabat la cursa, i la decisió de l'organització serà inapel·lable.
  20. La cursa només se suspendrà en cas d'inclemències del temps o per qualsevol altre problema que determini el responsable de l'organització, i el seu veredicteserà inapel·lable.
  21. La inscripció comporta l'autorització expressa en la cessió de la imatge personal dels corredors/es. Les imatges podran ser difoses en qualsevol mitjà (publicacions municipals, Internet, mitjans externs, material promocional, publicitat, xarxes socials...). La distribució podrà efectuar-se únicament amb caràcter gratuït i amb l'objectiu de difondre les activitats de l'escola Maristes Girona.
  22. Donat el caràcter solidari de la prova, en cas de no participació, no es retornarà l'import de la inscripció.
  23. Tot allò no previst en aquest reglament serà resolt per l'organització.

### **Cost de cada cursa**

En el moment de fer l'elecció del cost de cada cursa vaig anar a demanar consells a persones que ja havien organitzat projectes abans i, en ser una cursa solidària volíem que fos un preu simbòlic i per tant, vaig decidir que la més petita seria de 2 euros, 3 euros la mitjana i 5 euros la gran.

### **Inscripcions**

Ara que ja ho tenia tot quadrat només faltava decidir quins dies i a on serien les inscripcions. Vaig valorar amb l'ajuda de més persones que el millor seria fer unes inscripcions prèvies a la cursa perquè així evitaríem cues i temps el dia de la cursa i també vaig donar l'opció de realitzar-les el mateix dia. Els dies que vaig triar van ser el 17, 18 i 19 de juny de les 12:30 a les 15:00 a les instal·lacions de l'escola Maristes.

### **Publicitat**

Quan faltava un mes per la cursa era el moment de posar-se a fer publicitat. Vaig començar per dissenyar el què seria el pòster i *flyer* on estaven exposades totes les informacions bàsiques de la cursa (data, hora, lloc, categories, etc.). Aquest posters i flyers els vaig repartir per la ciutat de Girona. També, aprofitant les facilitats que ens dóna el segle XXI i la tecnologia vaig fer propaganda de la cursa via Facebook fent un esdeveniment que tothom pogués consultar, vaig publicar la cursa a pàgines especialitzades de córrer com Runedia i vaig crear una pàgina web on es podien consultar les coses més detallades com el reglament, el projecte solidari al qual anava destinada la cursa i molta informació més. En ser una cursa organitzada en nom de l'escola Maristes, l'AMPA em va enviar, una setmana abans del dia escollit per la cursa, un correu electrònic a tots els pares associats amb ells, per tant, a una gran part dels pares dels alumnes de l'escola. També, amb el permís del director i dels caps d'estudis de cada cicle, vaig anar a presentar la cursa a totes les classes a partir del curs de 5è de Primària.



Foto 6.1.9 – exemples de publicitat via Facebook, pàgina web de la cursa i *Runedia*, pàgina especialitzada en el córrer.

Foto 6.1.9 – pòster i flyer de la cursa

## Premis

Per organitzar els premis dels tres primers classificats de cada categoria vaig optar per donar medalles i una flor (en el cas de les tres categories de la cursa gran) i llaminadures (en les dues curses petites). Les medalles les vaig encarregar a la botiga Arts i Metalls Carmaniu.

## Voluntaris

Després de buscar els voluntaris per l'organització de la cursa, el que vaig fer va ser informar-los de quina seria la tasca de cadascú i què era el que havien de fer en els seus respectius llocs.

L'última setmana abans de la cursa va ser el moment d'ordenar i acabar d'assegurar que tot estigués perfecte per tal que la cursa fos un èxit. Vaig haver d'anar a buscar el material que l'Ajuntament i l'escola em cedia, controlar tenir tots els voluntaris a punt, tenir tots els papers per si hi havia algun imprevist i acabar de fer propaganda per intentar cridar el màxim de participants.

## 6.2 PROJECTE SOLIDARI

La 1a Cursa Solidària Maristes Girona, tal com diu el seu nom tenia l'objectiu de recollir diners per tal d'aportar-los a una ONG (Organització No Governamental) i així ajudar a aquells que ho necessiten. Vaig triar fer-la solidària perquè trobava que si havia de realitzar la cursa pel meu treball de recerca podia aprofitar per ajuda a altres persones i, ahora és un fet que anima més a la gent a participar.

La primera idea d'on podia anar destinat els beneficis va ser l'ONG a la qual l'escola Maristes Girona està lligada, SED (Solidaritat, Educació i Desenvolupament). La seva resposta va fer molt positiva. Un cop rebuda la seva confirmació vaig triar el projecte al qual aniria destinat els diners recollits i aquest porta per nom: **Capacitació en informàtica per a infants, joves i mestres de la comunitat indígena nivaclé "Fischat" (Paraguai).**



Foto 6.2.1– ubicació de Fischat

Tot i que la nova llei indígena dona instruccions clares sobre la protecció de les minories ètniques de Paraguai, el cert és que els Nivaclé, com d'altres ètnies indígenes del país, continuen essent un col·lectiu en clara situació de vulneració de drets. Fa escassament 2 anys que la llum elèctrica ha arribat a Fischat i, amb ella, arribà la possibilitat d'accedir a les noves tecnologies. El projecte pretén formar als i les mestres en software, reparació i manteniment d'equips informàtics per a millorar la qualitat educativa de les escoles, tot afegint les TIC (Tecnologia de la Informació i la Comunicació) a les aules com a eina de bon ús i d'accés a la informació, indispensable per tancar l'escletxa digital que pateixen les comunitats indígenes del Chaco paraguayano. A més a més, s'adquiriran equips nous per a poder dur a terme aquestes formacions, tant per als i les mestres, com per als i les alumnes. El projecte està avalat pel Vicariato Apostólico del Pilcomayo, qui vetlla per la protecció i promoció de les comunitats del Chaco.

El projecte que es presenta es durà a terme a la comunitat indígena nivaclé "Fischat", també coneguda pel nom de Escalante o Misión San Leonardo. La comunitat indígena



on es desenvoluparà el projecte es troba ubicat a la regió occidental de Paraguai, en ple “Chaco paraguayó”. Aquesta zona es caracteritza per un clima semiàrid, amb escasses infraestructures de tot tipus (comunicacions, infraestructures, salut, educació, etcètera), una molt baixa densitat de població ( $0,7\text{hab/km}^2$ ) i una alta presència de població indígena, 53.879 (el 30% sobre una població de 179.084hab.). Bàsicament, el Chaco és una regió eminentment rural.

S'ha previst que el projecte es desenvolupi amb una durada de 7-8 mesos.

- Inici: maig de 2014
- Fi: novembre de 2014

El context socioeconòmic de la comunitat de Fischat, dista molt del context global de Paraguai. L'ètnia indígena nivaclé, no masses anys enrere, fonamentava la seva economia única i exclusivament en l'obtenció de recursos naturals per a la seva supervivència: recol·lecció, pesca, caça, horticultura (pràcticament extingida) i ramaderia de cabres; doncs es tracta d'una cultura d'herència nòmada als voltants del riu Pilcomayo. Aquesta herència de poble recol·lector segueix ben present en el seu dia a dia, malgrat que avui dia s'han establert com un poble sedentari en una regió semiàrida. En l'actualitat, aquesta activitat es veu cada cop més reduïda per la feina productiva que realitzen els homes, ja sigui treballant a les “estàncies” dels terratinents que rodegen la comunitat o els treballs que troben creuant la frontera cap a l'Argentina. Aquests sous, sovint molt més baixos respecte de la mitjana de la població paraguaiana, permeten a les famílies nivaclé l'adquisició d'alguns productes bàsics a la botigueta que hi ha a la pròpia comunitat o amb el comerç entre els membres de la pròpia comunitat i altres materials aprofitant les visites a Asunción o altres ciutats que realitzen esporàdicament. Un altre fet destacable és la manca d'infraestructures d'aigua i sanejament. La seva supervivència depèn únicament i exclusivament de l'aigua de pluja, la qual l'emmagatzemen en dipòsits, aljubs subterranis o el que es coneix com a “tajamar”, un gran sot a terra on acumulen l'aigua convertint-se en petits llacs artificials durant l'època de pluges.



Foto 6.2.2 – Sala de computació a l'escola de Fischat

### 6.3 LA CURSA

El dia de la cursa el primer que vaig fer, amb l'ajuda de tots els primers voluntaris que havien vingut, va ser muntar el taulell on es farien les inscripcions i on hi havia els premis col·locats, i muntar l'arc inflable des d'on sortirien i arribarien totes les curses. Durant tot això es preparava, dos voluntaris van agafar la motocicleta i van anar a marcar el circuit amb el guix i comprovar que no hi hagués cap problema que dificultés el pas dels corredors.



Foto 6.3.1– muntatge de l'arc

Més tard vaig repartir a cada parella de voluntaris, que els hi tocava distribuir-se pels punts conflictius de la cursa per indicar la direcció, el seu lloc corresponent i s'hi van dirigir amb les bicicletes. Un cop comprovat que el terreny era l'adequat i que tots els voluntaris eren a lloc van començar a arribar els primers corredors que es van dirigir al taulell d'inscripcions per tal de poder participar en la cursa.



Foto 6.3.2– mapa entregat als voluntaris

En contar les inscripcions de les curses petites, tot i que ja ens ho esperàvem, vaig veure que no tenia suficients participants per realitzar les dos curses i, veient que hi hauria medalles per tots els petits vaig decidir que s'unirien les dues curses i tots els

corredors apuntats a la mini-cursa i a la cursa mitjana passarien a realitzar la cursa més petita. Així com em vaig endur una petita decepció amb les dues curses petites, vaig quedar molt sorpresa i contenta de la quantitat de participants de la cursa de 6 quilòmetres, ja que havia fet un pronòstic de 50 corredors i es van arribar quasi als 100.

A partir de les 9:00 ja es podien veure com alguns atletes començaven els seus escalfaments o acompanyaven als més petits a preparar-se per la sortida. A les 9:15 es va donar la sortida a la cursa petita que, en cosa de pocs minuts ja va estar acabada i sense cap problema. Just acabat la cursa dels petits es va donar pas a fer l'entrega de premis de la cursa que acabava de finalitzar. Els participants de la cursa gran es van començar a posar al lloc de la sortida a les 9:20 i per tant, es va poder seguir amb puntualitat l'horari i a les 9:30 es va donar el tret de sortida de la 1a Cursa Solidària Maristes Girona.



Foto 6.3.3– sortida curses petites



Foto 6.3.4 – sortida cursa gran

Un cop tots els corredors es van dirigir a fer els 6 quilòmetres, els voluntaris que es van quedar es van posar a organitzar les bosses que s'entregarien a l'arribada dels participants amb tot allò que els patrocinadors ens havien donat.

A les 9:50 ja es van començar a veure els primers corredors que arribaven a la línia de meta tot i que, la gran multitud va començar a arribar al voltant de les 10:00. Un cop tots els participants van arribar, es va procedir a l'entrega de premis. Es va començar amb l'entrega de la categoria més petita de la cursa de 6 quilòmetres. En cada categoria va entregar el premi als guanyadors un representant de cada àmbit. En aquesta categoria el representant va ser el tutor del meu treball de recerca, en Manel Bech. La segona categoria va entregar els premis el representant de SED, en Gabi

Delgado, i a l'última categoria el representant va ser el director de l'escola Maristes, Xavier Garcia.

Un cop finalitzades les entregues de premis es va donar pas a l'entrega dels diners totals recollits en la cursa al representant de SED, Gabi Delgado.

Finalment es va donar per acabada la cursa i amb l'ajuda dels voluntaris es va recollir tot el muntatge que s'havia fet per la cursa.



Foto 6.3.5 – foto final voluntaris

#### 6.4 POST CURSA

Després de realitzar la cursa els passos que vaig haver de fer primer de tot va ser enviar un correu electrònic d'agraïment a tots els col·laboradors i patrocinadors de la cursa.

Vaig fer omplir als voluntaris que m'havien ajudat unes enquestes per saber la seva opinió des del punt de vista de l'organització: quins aspectes es podrien millorar, la nota que posaven a la cursa i els fets que valoressin molt positivament. També vaig fer les classificacions finals, però per problemes de mala organització, només vaig poder redactar la dels finalistes.



### 6.4.1 GUANYADORS/ES CURSA GRAN

#### Anys de naixement 1999 - 2001



Foto 6.4.1 – guanyadors categoria petita

#### Masculí

1. Marc Tremosa Oliveras
2. Àmarit Caserra Valverde

#### Femení

1. Clara Sapena Teixidor

#### Representant

Manel Bech

#### Anys de naixement 1996 - 1998



Foto 6.4.2 – guanyadores categoria mitjana

#### Femení

1. Paula López Cantarero
2. Cristina Fullà Planas
3. Patrícia Montoya i de Manuel-Rimbau

#### Representant

Gabi Delgado



Foto 6.4.3 – guanyadors categoria mitjana

#### Masculí

1. Joan Torrecillas Sanllehí
2. Marc Garcia
3. Aaron Vilalta Costa

#### Representant

Gabi Delgado

### **Anys de naixement abans del 1995**



Foto 6.4.4 – guanyadores categoria gran

#### **Femení**

1. Maria Gràcia Coll
2. Eva Fontecha
3. Meritxell Cots Dalmau

#### **Representant**

Xavier Garcia



Foto 6.4.5 – guanyadors categoria gran

#### **Masculí**

1. Manel Pujades Reche
2. Daniel Juncà Barea
3. Llorenç Puig Noguer

#### **Representant**

Xavier Garcia

### **6.4.2 OPINIONS DELS VOLUNTARIS**

Segons les puntuacions de la cursa que han fet els voluntaris surt una mitjana molt bona, de 8.5 sobre 10.

Opinen que aspectes que s'haurien de millorar serien: el fet de la publicitat, canviar-ho de dia (més aviat), l'organització a l'hora de recollir les classificacions i el lloc on s'havien de col·locar els voluntaris repartits pel recorregut. Tots aquests aspectes els relacionen en què si es milloressin, augmentaria el nombre de participants.

Tots coincideixen en valorar molt positivament l'equilibri que es va crear entre fer-la professional, en el sentit dels premis, dorsals, etc., i fer-la familiar i totalment propera als corredors i acompanyants. També puntuen correctament, el recorregut i la gran cooperació entre els voluntaris.

### 6.4.3 ASPECTES A MILLORAR

Una vegada realitzada la cursa i tancada considero que hi ha alguns aspectes que de cara a pròximes edicions es podrien millorar.

- Un d'ells seria el fet de l'organització per anar apuntant la classificació en el moment de l'arribada dels participants. Va ser un fet que en el moment de l'organització vaig passar per alt i el dia de la cursa, tot i que ho vaig intentar arreglar i va sortir prou bé, podria haver sigut molt millor i amb molt més d'ordre, ja que aquest fet ha causat que no es pogués donar una llista de classificats definitiva.
- Un altre aspecte que es podria millorar seria l'elecció del dia. Tot i que vam tenir un nombre d'inscrits major al que esperava, crec que si la cursa hagués sigut més aviat, als mesos d'abril i maig, la quantitat d'inscrits seria més gran, especialment en les curses més petites, ja que al ser en jornada escolar els nens estarien molt més motivats en participar. També influeix què en aquests mesos les temperatures són molt adequades per practicar un esport físic intens com és córrer. Si per una pròxima edició es tria un millor dia, també s'haurà de triar un lloc més correcte per fer les inscripcions perquè, tot i que no era un nombre d'inscrits molt gran i va venir més gent de la que esperava, el lloc on estaven situades les taules per fer les inscripcions i les persones que ho organitzaven va haver-hi moments en què la gent s'acumulava i es formaven cues d'espera. Per tant, s'hauria d'augmentar les persones que controlen les inscripcions perquè els corredors es puguin repartir en més lloc i alhora posar les taules en un lloc més ample i còmode.
- També recomanaria que, per tal d'ensenyar a la gent que s'ho ha perdut, es gravin parts de la cursa així com l'arribada dels participants entre d'altres.
- L'entrega de premis als guanyadors també seria una cosa a millorar, ja que s'hauria de fer molt més formal i donar-li la importància i reconeixement que es mereixen els corredors per l'esforç realitzat.
- I per últim, en el meu cas que la cursa es va realitzar per un treball de recerca, hauria d'haver aprofitat l'oportunitat per fer enquestes als corredors i així haver tingut l'ajuda i l'opinió d'aquells que havien participat activament en la

cursa. El dia de la cursa sí que es va aprofitar per realitzar alguna pregunta als corredors però van ser oral i per tant, no va quedar per escrit.

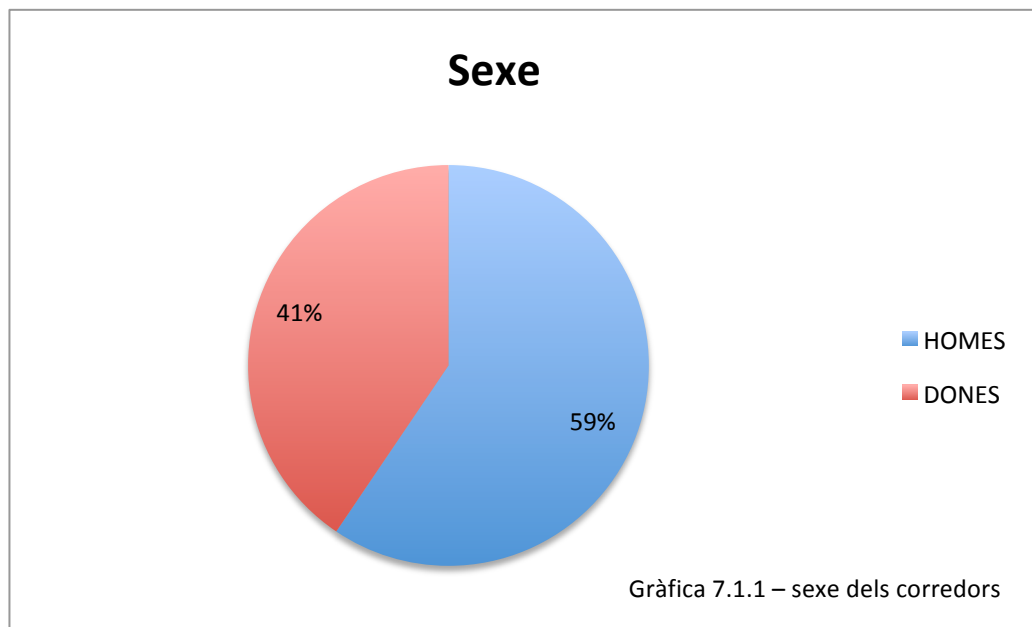


## **7. ENQUESTA ALS CORREDORS**

Vaig aprofitar per realitzar una enquesta, de la qual es va treure informació de 74 corredors per saber com és el perfil de corredor actual. Els resultats aconseguits han sigut els següents:

### **7.1 SEXE**

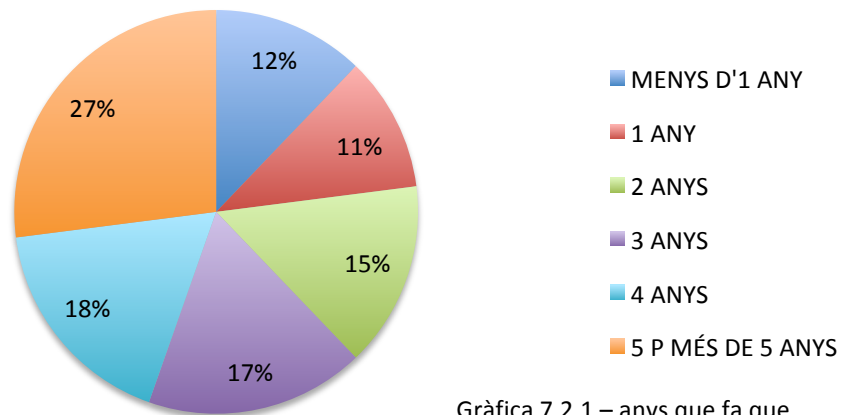
A la gràfica es pot observar que el nombre d'homes (..) que corren és major que el de les dones (..), tot i que aquest número ha augmentat molt en els últims anys per la introducció de les dones en el món de l'esport.



### **7.2 ANYS QUE FA QUE CÓRRER**

Respecte als anys que fa que la gent enquestada córrer es pot veure que el nombre més gran dels enquestats fa cinc o més de cinc anys que córrer, i es pot veure reflectit que és quan es va començar a donar el “boom” de córrer. També es pot observar com a mesura que han anat passant els anys la gent s’ha anat afegint en aquest esport i ha començat a dedicar-hi el seu temps.

### QUANTS ANYS FA QUE CÓRRER?

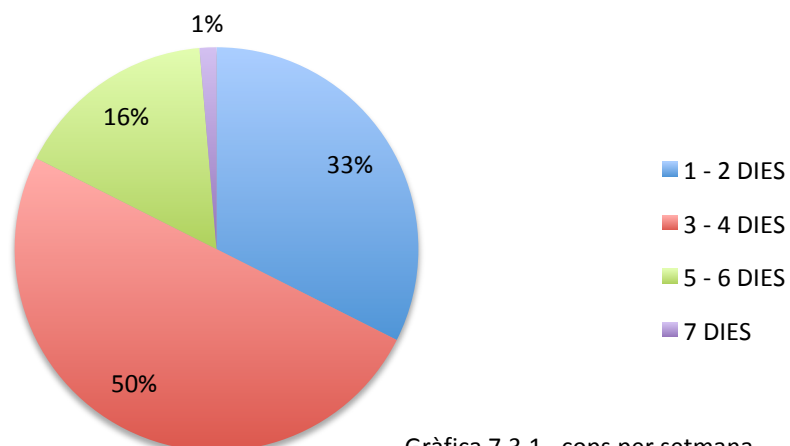


Gràfica 7.2.1 – anys que fa que córrer

### 7.3 DIES D'ENTRENAMENT

La majoria dels corredors (el 50% dels enquestats) entrenen entre tres i quatre dies per setmana, per tant aquest número representa que per a molts el fet de córrer és el seu esport principal i hi dediquen el seu temps per tal de realitzar-lo.

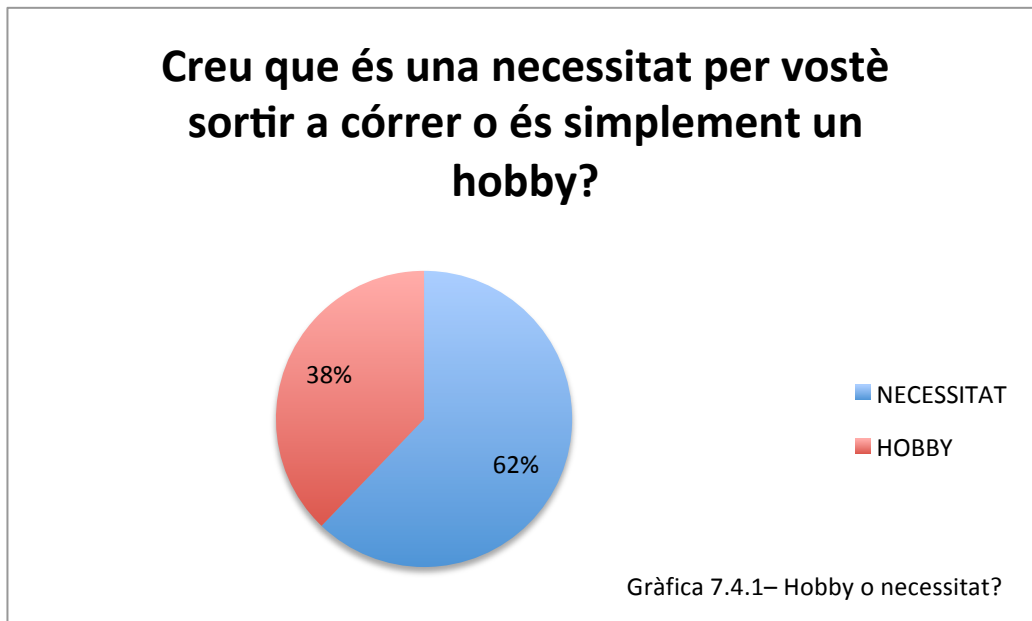
### Quants cops per setmana va a córrer?



Gràfica 7.3.1– cops per setmana que es surt a córrer

#### 7.4 HOBBY O NECESSITAT?

Una mostra clara de l'addicció que crea aquest esport, és que per un 62% del total de corredors que han contestat l'enquesta el fet de córrer ja no és un simple hobby, sinó que necessiten sortir els seus dies respectius a córrer per tal de sentir-se bé tan física com psíquicament. Molts ja considerant que córrer s'ha convertit en una necessitat i que necessiten sortir a practicar el seu esport, ja que si no ho fan bé no se senten a gust. Per tant, aquests és un dels fets en què es pot observar perquè hi ha tanta gent actualment corrents, primer es comença com a hobby però acaba per ser una necessitat, i això és el que molta gent ha descobert.



#### 7.5 PER QUÈ VA COMENÇAR A CÓRRER? SEGUEIX CORRENT PELS MATEIXOS MOTIUS?

En aquesta pregunta, la majoria dels enquestats han contestat que primerament van començar a córrer per culta al cos (aprimar-se i estar bé físicament) i perquè era un esport que podien portar paral·lelament amb un altre com seria el bàsquet o el futbol, i així també guanyaven resistència i milloraven en aspecte físic.

Tot i que ells confessaven que van començar per aquestes raons, ara confirmen que les raons han canviat, ja que a part de veure's bé físicament han descobert que córrer els hi aporta molts més aspectes que el simple fet de tenir un bon físic. El fet que sigui un esport que es practica a l'aire lliure, de què no necessites a ningú per realitzar-lo i et

pots fer els teus horaris ha influït de què aquest esport passi de ser un esport secundari, a més a més del que ja realitzaven, a convertir-se en una necessitat, ja que els hi produeix unes sensacions molt bones, com estar bé psicològicament, superació personal i llibertat entre d'altres.

## **7.6 PER QUÈ CREU QUE ACTUALMENT TROBEM TANTA GENT CORRENTS PELS CARRERS DE LA NOSTRA CIUTAT? QUINES CREU QUE SÓN LES RAONS D'AQUEST "BOOM DEL RUNNING"?**

Els motius que la gent opina són diversos:

- L'economia i la crisi actual ha influenciat molt. És un esport econòmic, ja que principalment has de fer una inversió molt petita perquè només necessites unes sabates per córrer, els altres elements són addicionals i no necessaris.
- Estereotips de la persona perfecta. La societat ha creat aquest model de persona que fa que totes les persones s'hi vulguin assemblar, i creuen que això els hi aportarà felicitat. La gent córrer per tal de fer esport i arribar a aquest prototip de perfecció.
- Córrer millora la salut. Actualment molts metges recomanen córrer per millorar la qualitat de vida i la salut d'una persona.
- És un esport que es pot fer a qualsevol edat. Molts esports es poden practicar intensament fins a una edat determinada, ja que després el cos ja està desgastat o ja no es rendeix al nivell suficient. Córrer, en canvi, es pot realitzar a qualsevol edat perquè és un esport que no et requereix un nivell determinat, sinó que tothom es posa les seves limitacions i nivell.
- Et produeix llibertat. No es necessita horaris, ja que es pot practicar quan es vol i on és vol. Ho pots fer tan sol com amb un grup de persones.
- Persones d'influència com Kilian Jornet o Josef Ajram. El seu "boom" en aquests últims anys ha causat que moltes persones els vulguin imitar i arribar al seu nivell.

## **8. CONCLUSIONS**

D'aquest treball se'n poden extreure moltes conclusions, algunes previsibles abans de començar i d'altres que han sorgit a mesura que es feia el treball.

La primera conclusió a la qual es pot arribar és que, efectivament, s'està vivint un boom molt important de l'esport popular, i especialment entre la gent que surt a córrer, degut fonamentalment a què la gent està prenent consciència dels beneficis que aporta a tots els nivells l'activitat física en una societat tan sedentària com és la nostra.

Els beneficis que porta la pràctica esportiva, especialment córrer, per a la salut física i mental de les persones estan demostrats per nombrosos estudis mèdics. Les persones que practiquen esport de forma regular es troben millor i presenten moltes menys malalties respecte a la resta de persones. Tot i així, sempre es recomana un control mèdic, especialment si es comença a practicar esports de fons (grans sumes de quilòmetres, esforços importants, etc.) o a una determinada edat.

Una altra conclusió a la qual he pogut arribar és que, tot i que aquest augment s'està donant en tots els esports, és més nombrós en el *running*, ja que és un esport molt fàcil de començar a practicar, és molt econòmic i et produeix una satisfacció molt gran. La crisi actual en el que el nostre país es troba submergida ha ajudat a aquest boom de córrer perquè només es necessita unes sabatilles esportives per realitzar-ho. En l'aspecte de la satisfacció que s'experimenta, està demostrat que el nostre cos produeix unes hormones anomenades endorfines que et produeixen aquest benestar.

Els experts comenten què, en aquest augment del fenomen de córrer es poden observar dos booms importants. Un seria a la dècada dels 80 en què la gent, per raons d'esdeveniments esportius com els Jocs Olímpics, decidia fer els carrers de la seva ciutat a un ritme més elevat. Abans practicar l'atletisme era motiu de burla i menyspreu, però amb l'augment de corredors i la normalització d'aquest esport ha anat augmentant el seu respecte. El segon boom es considera que a sigut a partir del 2006 en què la gent, per culpa al cos, els estereotips que ha imposat la societat i molts

aspectes més ha anat decidint practicar aquest esport. I el tercer boom, que tot just ara està començant a anar amb força, és la introducció de les dones en la pràctica esportiva, que ha augmentat en els últims anys considerablement.

Vivim en una societat on s'ha establert un prototip de persona perfecte que representa equivaldre a la felicitat com més t'hi assembles. Aquest fet ha fet que molta gent, per tal de sentir-se acceptada, intenti arribar a aquest model i una de les formes és fer esport. Córrer és un esport que no t'obliga a uns horaris, sinó que pots anar a córrer quan vols i on vols i això fa que l'esport que moltes persones triïn sigui córrer.

A diferència d'altres esports, córrer es pot començar i fer en qualsevol edat. És un esport que té molt poques limitacions, apte per a tothom i molt fàcil, ja que cada persona és la que tria el ritme, la intensitat, el temps i tots els aspectes que influeixen. Aquesta també és una raó per la qual hi ha hagut aquest augment tan sobtat.

La influència d'esportistes d'elit com Kilian Jornet i Josef Ajram també hi han influït en aquest boom. La gent en veure aquestes persones tenen ganes de descobrir on són els seus límits i fins on poden arribar, com ells fan i ho demostren. Els esportistes d'elit capten l'atenció de la gent i crea que les persones es marquin objectius i, per mitjà de l'exemple d'aquests esportistes els anima a assolir-los.

L'esport, i en el cas de córrer, s'ha tornat en un negoci que genera molts interessos econòmics. Tant les marques esportives com les companyies de tecnologia estan invertint molts diners per la millora dels materials i dels productes, així com en publicitat. Aquest fet està revolucionant aquest món: sabatilles cada cop més tècniques, rellotges-pulsòmetres amb GPS, etc. Un altre exemple on es veu aquesta conversió és en les inscripcions de les curses, que han anat augmentant fins a preus molt elevats. En el cas de curses a escala mundial, com maratons i ironmans, a part de les inscripcions també s'hi han de sumar el volum d'activitats que es generen al voltant d'aquestes proves: viatges, hotels, restaurants, etc.

Les curses populars han crescut amb força juntament amb aquest corrent esportiu. Un dels meus principals objectius era conèixer i arribar a organitzar i realitzar una cursa

popular amb fins solidaris. Una de les conclusions a les quals he arribat és, que amb un baix cost hi ha molt de benefici, i això també podria explicar la gran quantitat de curses que s'organitzen. El fet que una cursa sigui solidària, crea un atractiu més gran i anima a la gent a participar. Aquest recurs és molt utilitzat en curses populars molt conegudes, com seria la Marató de Londres, o nivell més local, la Cursa de la Dona a Barcelona, a favor del càncer de mama.

La utilització de la publicitat és un aspecte que afavoreix molt en la difusió. Vivim en un món on domina la tecnologia, i aquesta influeix i fa arribar a molta gent la informació, i augmenta positivament la participació.

## **9. AGRAÏMENTS**

Voldria agrair-los la seva ajuda a tots aquells que han col·laborat, m'han ajudat i s'han implicat en l'elaboració d'aquest treball de recerca.

A en Manel Bech pel seguiment al llarg del projecte i per la tutorització del treball.

A en Xavier Avellana, del club atletisme Girona, i Toni Mayorial, del G.E.I.E.G, per l'ajuda més tècnica.

A Citylift, Veri, Vigafruit i Dipsalut per l'aportació de material a la cursa.

A l'Escola Maristes Girona i l'ONG SED per l'ajuda i suport en l'organització.

A l'àrea d'esports de l'Ajuntament de Girona i la Policia Municipal de Girona per facilitar la realització de la cursa.

A Jesús Pérez per les indicacions i ajuda en la realització del cartell.

A tots els participants que amb les seves donacions han contribuït en el projecte solidari.

A tots els amics i família que han fet possible l'organització de la cursa. I en especial, als meus pares i germanes pel suport rebut durant tot el projecte.



## **10. REFLEXIÓ PERSONAL**

Des de fa molts de mesos tots els alumnes de 1r i 2n de Batxillerat hem establert una relació molt personal amb el nostre treball de recerca, amb alguns moments d'il·lusió, altres de tensió i fins i tot algun d'odi. Ara que estic finalitzant el treball, em venen molts sentiments, tots ells d'agraïment.

El treball de recerca m'ha aportat moltes coses. Al principi molts dubtes sobre el tema a triar i com enfocar-ho. Després molts de nervis per haver de superar situacions com anar a demanar opinió i ajuda a molta gent; d'agraïment a tothom que ha col·laborat tant en el treball com a la realització de la cursa; atabalament per l'organització i que tot sortís bé. He estat capaç de decidir, sol·licitar ajuda i organitzar la cursa. A més, veure l'esperit de col·laboració i solidaritat de la gent.

Un cop acabada la cursa i veure'n el resultat, el meu sentiment és de satisfacció i alegria en veure que tot ha sortit com havia planejat, i m'agrada veure que la meua iniciativa tindrà continuïtat aquest pròxim any.

## **11. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA**

- GILLET, B. *Historia del deporte*. Barcelona: Oikos-tau, 1971, 126 pàg.
- MURAKAMI, H. *De qué hablo cuando hablo de correr*. Barcelona: Tusquets Editors, 2010
- ALIBÉS, A. *Córrer per ser feliç*. Badalona: Edicions Ara, 2010
- PUCURULL, M. [pdf] *Historial de la Marató de Barcelona*
- HEAFNI [Internet] <http://haefni.com/musculos-que-intervienen-en-la-carrera/> [19-08-2014]
- CLINICA MEDS MEDICINA DEPORTIVA [Internet] <http://www.meds.cl/deporte-que-practicas/futbol-1/subcontenido:biomecanica-1> [19-08-2014]
- XARXA TELEMÀTICA EDUCATIVA DE CATALUNYA [Internet] <http://www.xtec.cat/~sgiralt/labyrinthus/zeus/olympia1.htm> [16-09-2014]
- JAVI ROBLES [Internet] <http://javirobles.com/2013/02/que-sucede-en-tu-cuerpo-cuando-corres/> [16-09-2014]
- RUNNER'S WORLD [Internet] <http://www.runners.es/entrenamiento/articulo/que-nos-pide-correr-nuestro-cuerpo> [16-09-2014]
- BLOG DEL RUNNER [Internet] <http://www.blogdelrunner.com/que-ocurre-en-nuestro-cuerpo-cuando-corremos/> [17-09-2014]
- WIKIPEDIA [Internet] <http://ca.wikipedia.org/wiki/Atletisme> [25-10-2014]
- CHAMPION CHIP CATALUNYA [Internet] <http://www.championchip.cat/web/2012/06/11/evolucio-de-la-participacio-femenina-a-la-marato-de-barcelona/> [25-10-2014]
- PAFES [Internet] <http://pafes.cat/beneficis-de-lactivitat-fisica/>
- DEPORTE DIGITAL [Internet] <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/peligros.htm> [25-10-2014]
- WIKIPEDIA [http://ca.wikipedia.org/wiki/Cursa\\_de\\_fons](http://ca.wikipedia.org/wiki/Cursa_de_fons) [26-10-2014]
- WIKIPEDIA [Internet] [http://es.wikipedia.org/wiki/Cursa\\_El\\_Corte\\_Ingl%C3%A9s](http://es.wikipedia.org/wiki/Cursa_El_Corte_Ingl%C3%A9s) [26-10-2014]