



PROXECTO XXVII CARREIRA ALTERNATIVA - 2022

MÓVETE CON NÓS

A PROL DO DEPORTE SEN VIOLENCIA

15 DE MAIO

Saída e chegada na praza de María Pita 11:00 HORAS



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. UNHA CARREIRA DIFERENTE	4
3. OBXECTIVOS	5
4. DESENVOLVEMENTO DA CARREIRA ALTERNATIVA	6
5. XESTIÓN DA COMUNICACIÓN	10
6. O PERSOAL VOLUNTARIO	13
7. GALERÍA DE IMAXES	15
8. EXPOSICIÓN VIRTUAL 25 ANOS	17
9. XXVII EDICIÓN CARREIRA ALTERNATIVA - 2022	19
10. CONTRAPORTADA AGAXEDE	21

XXVII CARREIRA

ALTERNATIVA

A Carreira Alternativa é unha actividade singular de carácter popular e participativo, que naceu en 1996 da man do Ente de Promoción Deportiva “José María Cagigal”- Asociación Española de Deporte Para Todos, entidade inscrita no rexistro do Consello Superior de Deportes.



Dende a súa orixe a Carreira Alternativa asumiu o compromiso de contribuír á defensa do dereito cidadán á práctica da actividade física e o deporte sen ningún tipo de obstáculo ou discriminación. Agora está consolidada como unha das ofertas deportivas tradicionais do calendario deportivo da Coruña, xunto co Día do Deporte na Rúa e o Miguelito de Judo, entre outras.

En 2020, conmemoramos vinte cinco edicións, organizando a Carreira Alternativa polo DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DA NATUREZA, pois o proxecto inicial para 2020, antes da crise sanitaria, ía celebrarse o 18 de outubro, coincidindo con dito Día Mundial. Foi preciso modificar o seu formato por imperativo da pandemia da COVID-19, por responsabilidade e, tamén, para cumprir coa tarefa de promoción do deporte da cidadanía. O formato dixital foi necesario para non suspender a carreira, tamén no ano 2021, sendo a mensaxe a prol do DÍA DAS LETRAS GALEGAS.

En 2022, a Carreira Alternativa recupera a convocatoria presencial, aínda que haberá que cumprir as medidas de prevención que se dispoñan contra a COVID-19 polas autoridades sanitarias, e o lema da convocatoria será A PROL DUN DEPORTE SEN VIOLENCIA.

A Carreira Alternativa é única e singular con respecto do resto de carreiras coñecidas que se organizan na Coruña e outros lares, fundamentalmente, pola súa finalidade, contido e organización.

Pola súa finalidade

Non busca un resultado en competición de rendemento, ó contrario, pretende visibilizar o dereito da cidadanía á práctica deportiva, sen ningún tipo de barreira ou discriminación. A este fin principal, temos engadido un lema distinto en cada edición, convertendo a nosa actividade en altofalante de demandas, reivindicacións e accións solidarias. Dende a concienciación de axuda a os damnificados en catástrofes, como pola solidariedade coa Cociña Económica coruñesa, ata campañas sobre as mulleres afectadas polo cancro de mama ou persoas con espectro autista.

Polo seu contido

A Carreira Alternativa é unha actividade deportiva única e singular, de carácter popular e participativo que serve ós valores da concepción da mensaxe exposta polo Consello de Europa en 1966, baixo o nome de “Deporte para Todos”. Mentres que no “deporte de rendemento” as persoas deben adaptarse ás normas e regulamentos do deporte federado, no “Deporte para Todos” é o deporte quen ten que adecuarse ás persoas, a súa capacidade e intereses.

Na parte do desprazamento de sete kilómetros da Carreira Alternativa, pódese participar como se prefire: andando, correndo, en bicicleta, en patíns, monopatín, cadeira de rodas, etc. cun ritmo de desprazamento neutralizado que establece a organización. Trátase, non de chegar primeiro, senón de facer o recorrido. Unha vez finalizado, pódese participar en diversos deportes alternativos e xogos, recollendo tickets en cada estación, para participar no sorteo final da actividade.

Pola súa organización

Esta carreira, promovida, liderada e organizada polo Ente de Promoción Deportiva “José M^a Cagigal”-Asociación Española de Deporte para Todos e, na actualidade, cedida a súa organización á Asociación Galega de Xestión Deportiva (AGAXEDE), ademais do apoio e colaboración de federacións e clubs deportivos, é unha actividade de balde que non precisa de inscrición, nin recollida de dorsal. Aínda que se recomenda a inscrición na web de AGAXEDE, ós efectos de ter a cobertura do seguro de accidentes, no seu caso.

- **Desfrutar dunha actividade física accesible que se caracteriza por permitir a participación aberta de persoas maiores e pequenas, mediante un ocio activo utilizando os espazos urbanos.**
- **Promover un DEPORTE SEN VIOLENCIA.**
- **Reivindicar máis horas de actividade física e deportiva nos centros de ensinanza, para inculcar dende as idades máis temperás o hábito da súa práctica.**
- **Defender o dereito cidadán a un deporte social, igualitario, inclusivo, sostible e saudable, sen ningún tipo de obstáculo ou discriminación.**



4. Desenvolvimento da Carreira Alternativa

4.1. DESPRAZAMENTO URBANO

A Carreira Alternativa é distinta do resto de carreiras coñecidas que se organizan na Coruña e outros lares, fundamentalmente, pola súa finalidade, contido e organización. A Carreira Alternativa é unha actividade de carácter gratuito, que na súa XXIV edición presencial celebrada o 12 de maio de 2019, reuniu a 1200 participantes.

A Carreira dou comezo as 11 horas na praza de María Pita, seguindo un itinerario urbano de 7 km, e rematando o percorrido nesa mesma praza. Nesta carreira está permitida calquera forma de desprazamento sempre que sexa mediante o propio esforzo persoal ou dos acompañantes e dicir, existe a posibilidade de ir andando, en bicicleta, en patíns, correndo, en cadeira de rodas... Nesta carreira non hai que chegar primeiro pois non se establece ningún tipo de competición máis alá da que un realiza consigo mesmo, é por iso é que non se require inscrición previa nin recoller dorsal.

Nesta edición, a encargada de dar o pistoletazo de saída foi a atleta do Riazor Coruña, Paula Iglesias, recente campioa de España en 400 metros lisos.



Percorrido da XXIV Carreira Alternativa



Eduardo Blanco e Paula Garnelo, campioa de España de 400 ms. lisos, dando o pistoletazo de saída en 2019



Saída dende a Praza de María Pita

4.2. ACTIVIDADES E XOGOS

Unha vez que a carreira chega de novo a Praza de María Pita, as personas voluntarias fan reparto das camisetas e das bebidas de refrixerio, e comenza a segunda parte da actividade.

A partir dese momento pódese participar nas diversas actividades distribuídas por áreas según o tipo de xogo ou deporte alternativo do que se trate. A participación nestas actividades se ve recompensada coa entrega de tickets para o sorteo de agasallos, ao remate da sesión de peche na que participa o conxunto das persoas participantes (nas diferentes edicións, o wushu, aerobio, tai chi, zumba, aerobox, etc. foron as actividades que pecharon a carreira).

As estacións de actividades, entre outras, son as seguintes:

- Xogos alternativos (Mazaball/Mini-hockey/Lacrosse)
- Xogos de raqueta (Bádminton /Palas elásticas/ Indiacas)
- Deslízate en patíns (Alquimia Inline/ Galicia Rollers)
- Medición da forza
- Iniciación á reanimación cardiopulmonar
- Ociobox
- Adestramento persoal
- Wushu
- Minigolf
- Rincón dos peques



XXVII CARREIRA

ALTERNATIVA

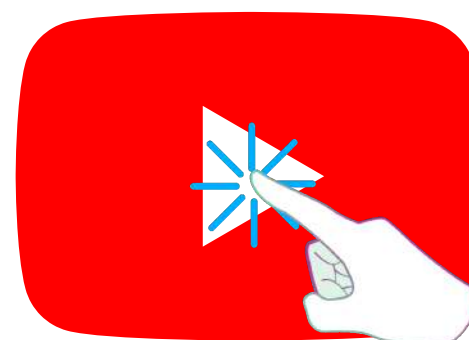


A tarefa de información e difusión da Carreira Alternativa nas edicións celebradas, fíxose coa edición de cuñas publicitarias nas emisoras de radio locais e o envío de notas de prensa. Tamén difúndese en webs e redes sociais, repartindo máis de 5.000 carteis e flyers polos puntos de interese da cidade.

Os días previos á celebración da Carreira Alternativa, realízanse actos de difusión con as entidades que colaboran e patrocinadoras, ademais dunha presentación institucional cos medios de comunicación.



VER UNHA DAS EDICIÓNS DA CARREIRA ALTERNATIVA



5.1. A CARREIRA NA PRENSA



dxt **La Opinión A Coruña**

POLIDEPORTIVO

A seguridade, a exame o domingo en María Pita

Non se perderá a cita, a celebrar o domingo, un dos mellores expertos de Europa na materia, José Luis Gómez Calvo

Carrera Alternativa

Expertos en seguridade de eventos de Europa. Realizarán unha auditoría de seguridade desta actividade, identificando os aspectos críticos para que se poidan adoptar decisións de prevención ao fin de reducir os accidentes.

A Carrera Alternativa de María Pita, é unha actividade de desenvolvemento, con do-

... tam conta de inscrición e aprto para todos públicos, que naceu para a defensa do deporte social e cidadán.

Cabe destacar que a pasada edición tivo lugar a primeira xornada de actividades físicas saudables no casco: Parcours Sportables de Coruña, para promover a participación desta Carrera Alternativa 2019.

Os motivos da celebración da XXIV Carrera Alternativa, a prol do Día Mundial contra a Obesidade e organizada pola Asociación de Deporte de Galicia (Agade), destaca a presenza de José Luis Gómez Calvo, un dos mellores

La Voz de Galicia

Nuevo recorrido de la Carrera Alternativa

ACORUNA

Salida da Praza María Pita
Percorrido: 7 Km

10º ANIVERSARIO EN LEMBRANZA DE JOSE LUIS SALVADOR A PROL DA TERCEIRA HORA DE EDUCACIÓN FÍSICA

12 MAIO 11:00 h

Para cobertura de accidentes inscribete na páxina web de AGANEDE

extcampeón **O Noso Deporte**

Espectáculo del bueno

La climatología acompañó en esta cita clásica, que contó con una gran participación

Carrera Alternativa

Ayer se celebró una nueva edición de la Carrera Alternativa, la vigésimo cuarta. Un evento que ha vivido todo tipo de incidencias con la climatología. Pero después de que el día pasado tuviera mucha agua, esta vez el tiempo se dejó sentir y temperatura agradable para los cientos de corredores de todas las edades que ayer se presentaron a la prueba de la mañana en la plaza de María Pita.

Seguro que a muchos le sorprenda que sea el día de la presentación de la carrera, cuando se celebra la salida de la prueba. La organización ya está pensando en la edición de este año que viene, que será mucho mejor que la de este año pasado. A parte de ahí, los participantes recibirán un regalo de esta edición. Esta año se entregará la medalla de la Carrera Alternativa, que se entregará a las 11:00 horas en la plaza de María Pita y al día siguiente se entregará la medalla de la Carrera Alternativa.

La actividad está patrocinada por el Concello de A Coruña, Deputación y Gadeis, además de la colaboración de diversas entidades privadas.

En esta ocasión dará la salida la atleta coruñesa Paula Iglesias, campeona de España de 400 metros lisos y perteneciente al club Osoar Coruña.

Los objetivos de esta Carrera Alternativa son: llamar la atención sobre necesidades de incrementar la educación física en los centros educativos; sensibilizar a los ciudadanos en la defensa del derecho a un deporte saludable; sin ningún tipo de discriminación, en una sociedad cada vez más sedentaria que contribuye al aumento alarmante de la obesidad; y celebrar una jornada festiva y desestigmatizadora que se caracteriza por permitir la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.

En la edición anterior se registró una asistencia superior a los 4.000 participantes.

La carrera consta de un itinerario urbano de poco más de siete kilómetros. En este trayecto se puede utilizar cualquier medio de locomoción, siempre que sea mediante la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.

En la edición anterior se registró una asistencia superior a los 4.000 participantes.

La carrera consta de un itinerario urbano de poco más de siete kilómetros. En este trayecto se puede utilizar cualquier medio de locomoción, siempre que sea mediante la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.

dxtcampeón **O Noso Deporte**

María Pita recibirá esta mañana a cientos de deportistas anónimos

La atleta Paula Iglesias será en esta ocasión la encargada de dar la salida a la prueba, a partir de las 11.00 horas

Carrera Alternativa

Organizada por la Asociación Española de Deporte para Todos (Aedot) y la Asociación Galega de Deportes Deportivos (Agaded), la Carrera Alternativa, actividad de carácter abierto, único y no competitivo, comenzará a hoy las 11 de la mañana con salida y llegada en la Plaza de María Pita.

La actividad está patrocinada por el Concello de A Coruña, Deputación y Gadeis, además de la colaboración de diversas entidades privadas.

En esta ocasión dará la salida la atleta coruñesa Paula Iglesias, campeona de España de 400 metros lisos y perteneciente al club Osoar Coruña.

Los objetivos de esta Carrera Alternativa son: llamar la atención sobre necesidades de incrementar la educación física en los centros educativos; sensibilizar a los ciudadanos en la defensa del derecho a un deporte saludable; sin ningún tipo de discriminación, en una sociedad cada vez más sedentaria que contribuye al aumento alarmante de la obesidad; y celebrar una jornada festiva y desestigmatizadora que se caracteriza por permitir la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.

En la edición anterior se registró una asistencia superior a los 4.000 participantes.

La carrera consta de un itinerario urbano de poco más de siete kilómetros. En este trayecto se puede utilizar cualquier medio de locomoción, siempre que sea mediante la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.

dxt **La Opinión A Coruña**

XXIV CARREIRA ALTERNATIVA

10º ANIVERSARIO EN LEMBRANZA DE JOSE LUIS SALVADOR A PROL DA TERCEIRA HORA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Salida da Praza María Pita
Percorrido: 7 Km

12 MAIO 11:00 h

Para cobertura de accidentes inscribete na páxina web de AGANEDE

La Opinión A Coruña

El Concello negocia con los propietarios de fincas el plan para urbanizar el área de San Amaro

El proyecto prevé edificar entre el cementerio y la residencia de mayores e incluye adecentar la bajada a la playa

El Gobierno rechaza rescatar las fábricas de Alcoa porque no es "un régimen comunista"

La ministra de Trabajo se limita a promover que revisea "en profundidad" el ERE

Las cajas rurales se libran de pagar el impuesto a las hipotecas

El decreto del Gobierno evita el tributo a las cooperativas de crédito

Un PSoeG sin ausencias arroja

extcampeón **O Noso Deporte**

La cita para todos los públicos saldrá de María Pita el domingo a las 11

Vigésimo cuarta edición de un evento que pretende fomentar la actividad física entre toda la ciudadanía

Carrera Alternativa

El día Francisco Aspas será la celebración de la Carrera Alternativa, que se celebrará a las 11:00 horas en la plaza de María Pita. El día de la salida de la carrera será el domingo, a las 11:00 horas, en la plaza de María Pita.

La actividad está patrocinada por el Concello de A Coruña, Deputación y Gadeis, además de la colaboración de diversas entidades privadas.

En esta ocasión dará la salida la atleta coruñesa Paula Iglesias, campeona de España de 400 metros lisos y perteneciente al club Osoar Coruña.

Los objetivos de esta Carrera Alternativa son: llamar la atención sobre necesidades de incrementar la educación física en los centros educativos; sensibilizar a los ciudadanos en la defensa del derecho a un deporte saludable; sin ningún tipo de discriminación, en una sociedad cada vez más sedentaria que contribuye al aumento alarmante de la obesidad; y celebrar una jornada festiva y desestigmatizadora que se caracteriza por permitir la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.

extcampeón **O Noso Deporte**

El gran día para corredores, caminantes o patinadores

Mañana se celebra la vigésimo cuarta entrega de esta actividad en la que lo más importante es que todos los participantes se diviertan haciendo ejercicio

Carrera Alternativa

La plaza de María Pita acogió mañana a partir de las 11:00 horas la salida de la Carrera Alternativa, la vigésimo cuarta edición de esta actividad que pretende fomentar la actividad física entre toda la ciudadanía. La actividad está patrocinada por el Concello de A Coruña, Deputación y Gadeis, además de la colaboración de diversas entidades privadas.

En esta ocasión dará la salida la atleta coruñesa Paula Iglesias, campeona de España de 400 metros lisos y perteneciente al club Osoar Coruña.

Los objetivos de esta Carrera Alternativa son: llamar la atención sobre necesidades de incrementar la educación física en los centros educativos; sensibilizar a los ciudadanos en la defensa del derecho a un deporte saludable; sin ningún tipo de discriminación, en una sociedad cada vez más sedentaria que contribuye al aumento alarmante de la obesidad; y celebrar una jornada festiva y desestigmatizadora que se caracteriza por permitir la participación y fomentar la integración de los ciudadanos de cualquier condición, mediante un ocio activo utilizando los espacios urbanos.



PRESENTACIÓN

Na celebración da XX Carreira Alternativa, a Asociación Española de Deporte para Todos (AEDPT) e a Asociación Galega de Xestión Deportiva (AGAXEDE), organizaron por primeira vez as “Xornadas de Actividade Física Saudable” en cinco parques biosaudables de A Coruña, os dous sábados anteriores á carreira, que serven para a difusión da mesma. Estas xornadas contan co apoio e colaboración do Concello de A Coruña e a Universidade da Coruña.



DE 10:00 A 14:00 HORAS



3 PARQUES BIOSAUDABLES DA CIDADE

- **LOS ROSALES** (Plaza Elíptica)
- **MESOIRO** (Parque de Novo Mesoiro)
- **SANTA MARGARITA** (Zona Anfiteatro)



ACTIVIDADE

- Aplicación de sinxelas valoracións físicas.
- Enseñar os criterios básicos de cómo hacer un queceamento.
- Usar correctamente o equipamento do PARQUE BIOSAUDABLE.
- Responder ás cuestións e dubidas plantexadas.
- Concienciar sobre os riscos do exercicio non controlado.



Non esquezas participar na **XXVII Carreira Alternativa, o 15 de maio.**

A organización e desenvolvemento da Carreira Alternativa, dende o seu comezo, precisou da colaboración de moitas persoas voluntarias das diversas entidades e federacións deportivas, estando sempre presente o estudiantado da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física da Universidade da Coruña, ademáis do persoal de Protección civil, Cruz vermella e Policía local do Concello de A Coruña. Sen esquecer a Fernando Romay, socio de honra de AGAXEDE que seu compromiso e apoio a carreira, o convertiu no “voluntario de voluntarios”.





XXVII CARREIRA

ALTERNATIVA



XXVII CARREIRA
ALTERNATIVA

XXVII CARREIRA
ALTERNATIVA





8. Exposición Virtual 25 años

25 ANOS EN IMAXES DA CARREIRA ALTERNATIVA

Será unha exposición virtual de imaxes de distintos momentos e feitos da Carreira Alternativa ó longo de 25 anos, realizada neste ano 2022.



Saída en 1996, da 1ª edición, co nome de "Carreira Popular"

XXVII CARREIRA ALTERNATIVA

FAINA ANDANDO, CORRENDO, EN PATINS, EN PATINETE, EN BIGI, EN CADEIRA DE RODAS...

A FAVOR DUN DEPORTE
SEN VIOLENCIA

15 MAIO
2022

MÓVETE CON NÓS!!



Festa do deporte alternativo
na Praza de María Pita!!

🕒 11:00 h

Saída e chegada: Pz. María Pita
Percorrido: 7 Km

9. XXVII Edición Carreira Alternativa - 2022

A vinte sete Carreira Alternativa celebrarás o Domingo 15 de maio a prol dun DEPORTE SEN VIOLENCIA, co apoio do REAL CLUB DEPORTIVO.

As 11:00 horas, Fernando Romay con xogadores do DEPOR, darán á saída dende María Pita para facer o percorrido de 7 km. De volta á praza, poderás participar en numerosas actividades.

Para finalizar relizarás un sorteo final, coa colaboración de JIM SPORTS, GADIS e BEONE., onde todas as persoas participantes poderán gañar agasallos.



Domingo, 15 de maio de 2022

XXVII CARREIRA ALTERNATIVA

» ESTACIÓNS DE XOGOS E ACTIVIDADES

- MALABARES
Diábolos | Paus do Demo
- EQUILIBRIOS
Zancos
- INDIACAS
- XOGOS ALTERNATIVOS
Mazaball | Lacrosse
- RINCÓN DOS PEQUES
- BREAK DANCE
- FÚTBOL-TENIS
- XOGOS DE RAQUETA
Bádminton | Palas elásticas
- INICIACIÓN Á REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR
- OCIOBOX
- DESLÍZATE EN PATÍNS
- ZUMBA
- GIMKANA CICLISTA
- BALONCESTO INCLUSIVO CON MARISTAS

BREAK DANCE

Actividade de peche, previa ao sorteo de regalos!

A FAVOR DUN DEPORTE SEN VIOLENCIA

MÓVETE CON NÓS!!

» Distribuiranse **CAMISETAS** e **BEBIDAS** e, nas estacións de xogos e actividades, **TICKETS** aos participantes para optar ao **SORTEO FINAL**.

» **INFORMACIÓN:** Contactar a través de agaxede.org



🕒 11:00 h

Saída e chegada: Pz. María Pita



A NOSA SEDE EN OLEIROS

Contacto

Número de teléfono

981 63 98 64

Luns a Xoves (18 a 20 h)

Correo electrónico

coordinacion@agaxede.org

Sitio web

<https://www.agaxede.org/>

Dirección sede física

Rúa Darwin, nº1, 15172, Santa Cristina, Oleiros, A Coruña.

