Reto camino saludable

Reto.
Un reto es un objetivo difícil
que queremos hacer
para que nos sirva de estímulo.

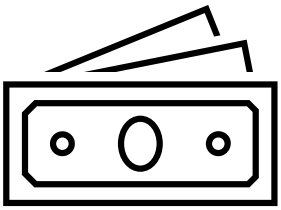
Plena inclusión Castilla-La Mancha está organizando
el Camino de Santiago por la inclusión
de este año 2024.

Como todos los años,
haremos más de 100 kilómetros
en una semana
para llegar a Santiago de Compostela.

Un reto para hacer el camino.

Este año queremos motivar
a las personas con discapacidad intelectual
o del desarrollo
para que se unan al grupo del camino.

Plena inclusión Castilla-La Mancha ayudará con dinero
a 5 personas con discapacidad intelectual
o del desarrollo
que cumplan el reto que os vamos a contar.



El objetivo de esta ayuda económica
es que ninguna persona con discapacidad intelectual
o del desarrollo
se quede sin hacer el camino por:

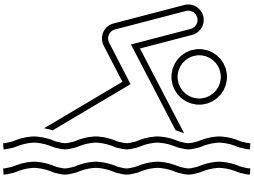
- No tener una buena preparación.
- No prepararse con el tiempo suficiente.

¿En qué consiste la ayuda económica?

Las 5 personas que ganen el reto
no tendrán que pagar los 150 euros
para participar en el Camino 2024.

¿En qué consiste el reto?

- **Entrena tu cuerpo.**
  Andar 20 kilómetros todos los días
  es muy duro.
  Empieza a hacer algún deporte.
  Por ejemplo:
  - Anda a buen ritmo.
  - Apúntate a un gimnasio.
  - Apúntate a natación.



- **Come de forma sana.**
  Comer sano te ayudará a tener más fuerza
  para hacer el camino
  y llegar a Santiago.

- **Busca una persona de apoyo.**
  Esta persona estará contigo
  para que puedas prepararte bien.
  Esta persona de apoyo
  no tiene porque acompañarte en el camino.

- **Demostrar que entrenas**
  y comes sano.
  Cuando te apuntes
  para poder recibir la ayuda
  te daremos un diario.
  En este diario tienes que ir escribiendo
  como te estás preparando
  para hacer el camino.

¿Qué tienes que hacer para participar?

Apúntate en este formulario
para participar en el reto.
Tienes hasta el 10 de marzo para apuntarte.

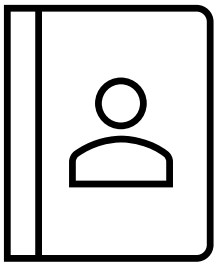
Pincha en este enlace para apuntarte:
https://forms.gle/yVniCYNKWDYX9eAP9

- No podrán recibir esta ayuda
  las personas que hayan hecho el camino de Santiago
  de Plena inclusión Castilla-La Mancha
  en años anteriores.
  Esta ayuda se la queremos dar
  a personas que quieran ponerse en forma
  y comer bien
  para disfrutar del camino de Santiago
  de Plena inclusión Castilla-La Mancha.
- Esta ayuda es para todas las personas.
  Podéis adaptar vuestra preparación
  a vuestras necesidades.
- Se dará la ayuda a 5 personas.
  Se abrirán 2 plazos:
  - Para apuntarse para poder recibir la ayuda.
  - Para entregar el diario.
  Después se valorará cada solicitud
  y se informará a las 5 personas con discapacidad intelectual

o del desarrollo
que van a recibir la ayuda
y a sus personas de apoyo.

- Solo se darán 2 ayudas
  por asociación de Plena inclusión Castilla-La Mancha.
  Si hay empate
  se dará la ayuda a la persona
  que se apunte primero.
- Habrá una bolsa de personas en reserva
  por si hay bajas.

Ideas para escribir en el diario.



- Escribe los avances que haces
  3 veces por semana.
- Cuenta en el diario
  todas tus actividades deportivas.
  ¿Has salido a caminar?
  ¿Cuántos kilómetros has caminado?
  ¿Cuánto tiempo has caminado?
  ¿Estás yendo a la piscina?
- Cuenta como te estás alimentando.
  ¿Estás comiendo más fruta
  y verdura?
  ¿Estás comiendo menos alimentos con azúcar
  y con mucha grasa?
  ¿Estás comiendo menos cantidad de comida?

Cada mes haremos una reunión online
para ver los avances que hacéis
y motivarnos para conseguir el reto.