

A group of runners participating in a marathon race, with confetti scattered on the ground. The runners are wearing various athletic gear, including shirts, shorts, and running shoes. The scene is outdoors, likely on a city street, with buildings and trees visible in the background. The overall atmosphere is energetic and celebratory.

DEPORTE CON VALORES

 migranodearena.org

¿Qué es el “Deporte con valores”?

El **deporte con valores** es la combinación de deporte y solidaridad. No inventamos la rueda: hace muchos años que competiciones deportivas de todo el mundo, sobretodo del mundo anglosajón, son 100% solidarias, por ejemplo la maratón de Nueva York o la maratón de Londres, donde prácticamente todos los participantes corren de la mano de una ONG o entidad sin ánimo de lucro y recaudan fondos para una causa.

Deporte y solidaridad son un tándem genial por los **valores** que comparten: la superación, el esfuerzo, la perseverancia, el compañerismo, etc. Y en migranodearena.org os ofrecemos la **fórmula para unir ambos conceptos: convertir un reto deportivo a un reto solidario.**

¿Qué deporte prácticas? ¿A qué competiciones vas a participar? ¡Da igual! Cualquier deporte o competición puede ser la excusa para llevar a cabo un reto solidario que apoye la causa de una ONG: maratones, medias maratones, triatlones, pruebas de natación en aguas abiertas, travesías de montaña, 10k corriendo, carreras de montaña, ciclismo, etc.



¿Qué te aporta ser un deportista solidario?

- **Doble reto:** deportivo y solidario.
- **Doble motivación**, al correr por una buena causa.
- **Marcas la diferencia:** tu contribución ayuda a mejorar la vida de muchas personas.
- Mayor **satisfacción personal**.
- Forma **alternativa de colaborar** con una ONG y su causa. Te conviertes en prescriptor de esa causa.
- La oportunidad de subir al **podio solidario** (por ejemplo en el caso de la Zurich Marató de Barcelona). Los tres atletas o grupos de atletas más solidarios, ¡tienen premio!



¿Cómo crear un reto deportivo-solidario?

Crear un reto deportivo-solidario en migranodearena.org para apoyar la causa de una ONG es muy sencillo. Sólo tienes que tener estas premisas claras:



1 | Decide a qué prueba deportiva organizada (o reto deportivo personal) vas a llevar a cabo



2 | Escoge la causa (ONG o entidad sin ánimo de lucro) que quieres apoyar.



3 | Decide el objetivo económico que quieres conseguir para tu causa.



4 | Crea tu reto en migranodearena.org y haz difusión para conseguir la colaboración de tus amigos, familia, compañeros de trabajo y conocidos.



5 | ¡Empieza a entrenar para tu reto deportivo!

Lecturas recomendables

- Consulta las siguientes entradas del **blog de migranodearena.org**:
 - Entrevista al corredor solidario Miquel Pucurull (corredor de 78 años que apoya la investigación de la diabetes en Sant Joan de Déu): <https://www.mgda.es/n/1/137>
 - Entrevista al corredor solidario Jordi Mendez (corre por la Distrofia Muscular de Duchenne): <https://www.mgda.es/n/1/141>
 - Entrevista a Montse Cascalló, coach deportiva: <https://www.mgda.es/n/1/134>
- **Artículo** “Deporte y solidaridad juegan en el mismo equipo” de la **Revista Tomando Conciencia**: <http://tomando-conciencia.org/articulos/deporte-y-solidaridad-juegan-en-el-mismo-equipo>
- Inspírate con todos los **retos solidarios** creados a raíz de la Zurich Marató de Barcelona: <https://www.mgda.es/e/1/182>
- **Vídeo de la Zurich Marató de Barcelona solidaria 2017**: <https://vimeo.com/228943765>

Contacta con nosotros

No dudes en contactarnos si tienes dudas sobre cómo plantear tu reto deportivo-solidario.

Contacto de atención al líder de reto solidario:

info@migranodearena.org

 migranodearena.org



migranodearena



@migranodearena



migranodearena