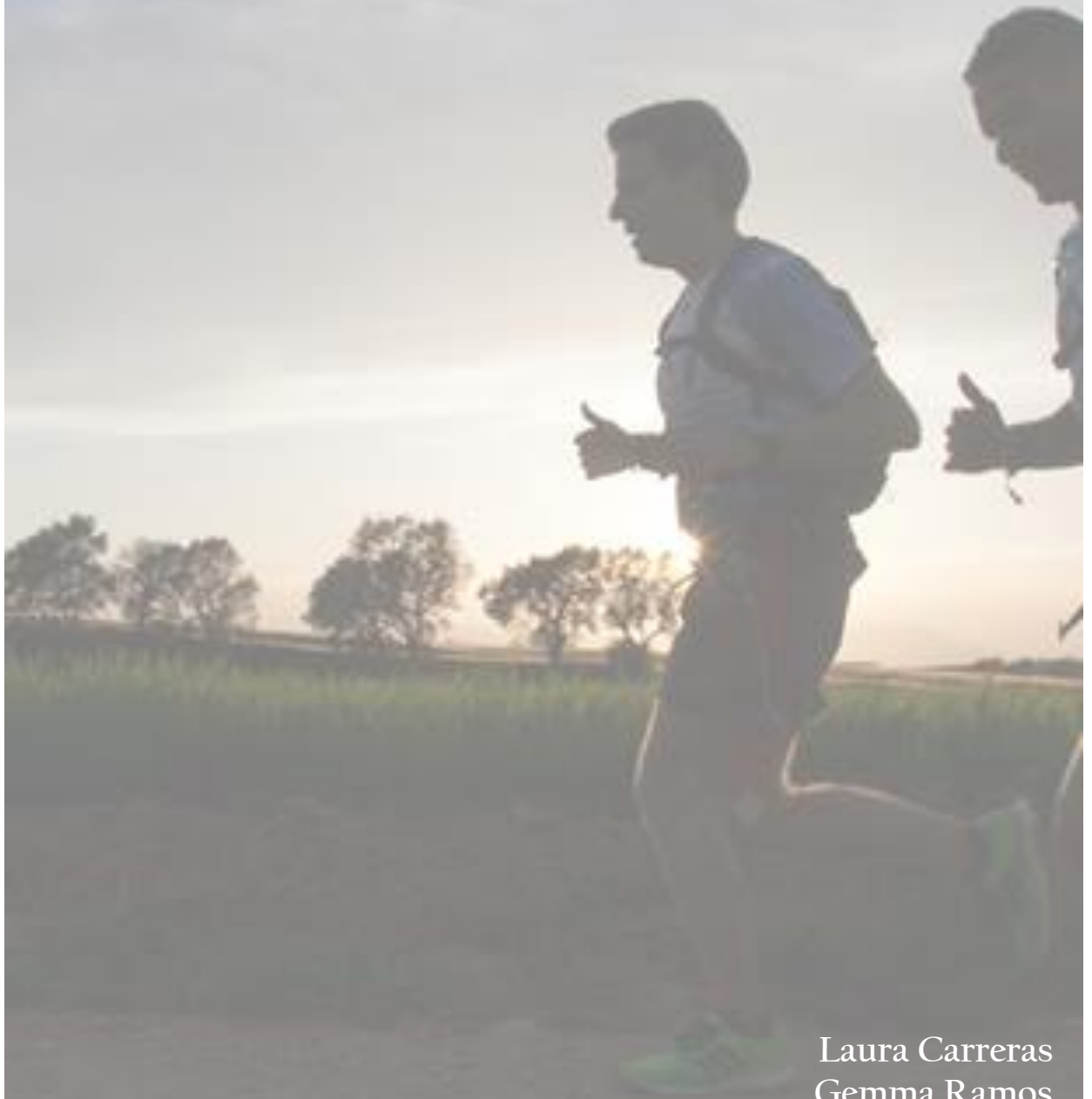


# RUNNING SOLIDARI



Laura Carreras  
Gemma Ramos  
Tutora: Diana Escudero  
Curs 2015/2016  
Salesians Sant Vicenç  
Sant Vicenç dels horts

## ÍNDIX

0.- ÍNDIX.....	1-2
1.- INTRODUCCIÓ.....	3
2.- METODOLOGIA.....	4
3.- PART TEÒRICA.....	5-36
3.1.- LA SOLIDARITAT	
a) En què consisteix?.....	5-9
b) Concepte d'associació, fundació i ONG.....	9
c) Quines organitzacions, fundacions, etc. tenen aquesta finalitat?.....	9-11
d) Casos de solidaritat: Terratrèmol al Nepal Quins mitjans hi ha per ser solidari?..	12-13
e) Mitjans per ser solidari.....	13-14
f) <i>Giving Tuesday</i> .....	14-15
3.2.- LA SOLIDARITAT I LES XARXES SOCIALS	
a) Què són les xarxes socials?.....	15
b) Quines xarxes social existeixen?.....	16
c) Objectius i funcions de les xarxes socials	
c.1) Objectius.....	17
c.2) Funcions.....	18
d) Quina relació hi ha entre les xarxes socials i la solidaritat.....	18-19
3.3.- EL RUNNING	
a) Les curses populars.....	20-21
b) La moda del <i>running</i>	
b.1) Evolució del Running.....	21
b.2) Què inspira per seguir corrent?.....	21-22
b.3) Què ha impulsat aquesta moda?.....	22
c) La solidaritat amb el running	
c.1) Què té a veure la solidaritat en el running?.....	22-25
c.2) Influència de les xarxes socials amb el moviment del running.....	25-26
d) <i>Running Solidari</i> .....	26-27
d.1) Moviments socials.....	27
e) <i>Run for charity</i> .....	27-28
e.1) Com fer-ho possible (Mi Grano de Arena).....	28-29
e.2) Experiència personal (Entrevista amb Sr. Miquel Pucurull).....	30
f) Barcelona Màgic Line	
f.1) Què és?.....	31
f.2) L'origen i el finançament de la Barcelona Màgic Line.....	31
f.3) Destinació de fons.....	31
f.4) Finançament de projectes.....	31-32
f.5) Valor afegit de la Barcelona Màgic Line.....	32

g).- Trailwalker	
g.1) Què és?.....	32-33
g.2) El finançament de l'Oxfam Intermón Trailwalker.....	33-34
g.3) La causa i la destinació de fons.....	34
g.4) La història.....	34-35
g.5) Vies solidaries.....	35-36
4.- Part Pràctica.....	36-39
5.- Conclusions.....	40-41
6.- Annexos	
6.1.- Entrevistes.....	42-49
6.2.- Gràfics.....	50-52
6.3.- Articles del blog <i>Running Solidari</i> .....	53-69
7.- Bibliografia.....	70-76

## 1.- INTRODUCCIÓ

En el treball de recerca *Running solidari* expliquem com es representada avui en dia la solidaritat, com es dóna a conèixer a través de les xarxes socials i algunes de les seves vessants, com el running.

Partim de la idea que la solidaritat és el recolzament per part d'un grup de persones per una causa, que sol ser quan es produeix una situació complicada. Un clar exemple és el desastre natural que va succeir el passat 25 d'abril de 2015 al Nepal; allà es va produir un sisme amb una magnitud de 7,3 en l'escala de Richter a la ciutat de Namche Bazar, que es troba al nord-est de Katmandú, prop de l'Everest. A causa del gran impacte mundial que va provocar aquesta tragèdia, tots els mitjans de comunicació estaven atents al que succeïa durant les darreres hores, no podia ser d'una altra manera que diverses entitats com *Save the children*, *la Creu Roja* a nivell espanyol o tantes d'altres, van actuar solidàriament recaptant diners i proporcionant diversos tipus d'ajudes; aquest sisme va produir un elevat nivell de morts i ferits, entre ells molts nens que no podien accedir a les necessitats bàsiques. Per això, prendrem aquest cas com un exemple solidari.

Els motius que ens han portat a realitzar aquest treball és la curiositat per saber què és realment la solidaritat i conèixer les causes que fan que un grup d'individus s'uneixin per cooperar i ajudar a altres persones. A la vegada, actualment les xarxes socials tenen un gran impacte i impulsen a formar part de grups solidaris i aconseguir incentivar la gent. Dintre de les diverses possibilitats de cooperar amb un acte solidari trobem que avui en dia està molt de moda el *running*, amb aquest motiu s'organitzen diverses curses de participació social amb algun motiu solidari.

El que ens ha generat més interès per treballar el tema de la solidaritat dins dels àmbits que nosaltres podem saber, ha estat l'estímul de donar a conèixer les facilitats que té una persona per proporcionar ajudes a qui ho necessiti.

## 2.- METODOLOGIA

La finalitat del nostre projecte de recerca és demostrar la interacció que es produeix entre les xarxes socials, la pràctica del *running* i els moviments solidaris.

Per dur a terme aquest objectiu, hem dividit el treball en tres blocs; en el primer apartat desenvolupem la solidaritat; hem investigat en què consisteix i també com és manifestada i interpretada per la societat. Així mateix, ens hem endinsat en les diverses fundacions, organitzacions, associacions, etc, que sense ànim de lucre duen a terme accions solidàries. Per completar la nostra recerca sobre aquest bloc, hem tractat amb més deteniment un desastre natural que va succeir el passat mes d'abril, que és el terratrèmol de Nepal, per deixar testimoni de les actuacions fetes per diverses ONG i totes les ajudes que van proporcionar.

En el segon apartat, hem aprofundit en les xarxes socials per descobrir quina és la influència i l'àmbit d'actuació que poden tenir envers la societat, així com la seva resposta davant la implicació en accions solidàries, volem comprovar la relació que existeix entre aquestes dues vessants.

Finalment, l'últim apartat tracta sobre el *running*, en concret les curses populars; expliquem en què es basen, l'objectiu que hi ha darrere les curses i el perquè d'aquesta moda esportiva. Volem demostrar com afecta aquesta tendència a la solidaritat, per tal de conèixer l'augment de les curses solidàries en els darrers anys.

Per reunir tota la informació necessària hem utilitzat diferents fonts d'informació. Per una banda, llibres d'autors que s'impliquen i coneixen aquests tres àmbits, com és el llibre *Ciudadanía y solidaridad* de Ángel Calle Collado i *La força de la gent* de Howard Clark. També hem fet ús de pàgines webs de diferents ONG, agrupacions o fundacions i d'altres que utilitzen com a mitjà per donar-se a conèixer les xarxes socials; trobar informació procedent d'articles d'alguns diaris i revistes que fan referència al nostre tema d'interès, com el diari *El País*, *La Vanguardia* i *Runner's*. Per obtenir testimonis de primera mà i completar aquest treball de recerca, hem concertat varies entrevistes amb alguns membres de les ONG més importants al nostre país i a corredors independents que han contribuït en accions solidàries, aquesta part és la que té la vessant més realista i que ens ha permès viure en primera persona el funcionament d'aquest moviment. També per poder plasmar la finalitat d'aquest projecte vam realitzar dues pràctiques, una que va ser la participació com a voluntàries en la caminada solidària que realitza l'Hospital Sant Joan de Déu, anomenada Barcelona Màgic Line, que ens va permetre veure des de dins com era tot l'entorn que envoltava aquest moviment. Una altra part, ha estat la creació d'una pàgina web destinada a tota aquella gent que té dues inquietuds, córrer i ser solidari, amb aquest blog els donem a conèixer les curses que es fan amb caràcter solidari i els mitjans per ser un corredor solidari.

### 3.- PART TEÒRICA

#### 3.1.- LA SOLIDARITAT

##### a) En què consisteix?

Per començar, caldria definir que és la solidaritat, es tracta d'un sentiment de pertinença a un mateix conjunt que fa paleses les obligacions entre els seus membres, sobretot pel que fa a l'ajuda mútua. És un concepte relativament nou, que abans quedava englobat dins d'altres termes, com el de caritat o benevolència. Es distingeix de la caritat perquè el que ajuda se sent responsable de l'altre i de la seva situació.

Normalment, s'associa el terme solidaritat amb el fet que mou a les persones per intentar compensar injustícies socials a favor de la gent més desfavorida, canalitzant-se sobre tot, a través d'accions de voluntariat, ONG i semblants. Dins de la sociologia, ens referim a un sentiment d'unitat per tal d'aconseguir interessos o metes comunes, és a dir, aplicant el que es considera adequat, així mateix també es refereix a lligams socials que fan que els diferents membre s'uneixin entre ells. També, en un entorn jurídic, la solidaritat és una forma d'obligació *in sólidum*, que vol dir de ple dret.

Existeix un principi de solidaritat dins de l'Església Catòlica, es defineix com el conjunt de característiques que relacionen o uneixen a les persones, l'ajuda mútua, la interacció entre elles, la col·laboració i el conjunt de relacions que ho promouen. Aquesta col·laboració ha de contribuir al desenvolupament, creixement i progrés de tots els éssers humans a partir de valors cristians.

Podem diferenciar la solidaritat en diferents àmbits:

- Solidaritat en la comunitat

La solidaritat en l'àmbit social s'entén com la capacitat per oferir-se a altres individus pensant en ells com a si mateixos, o sigui, poder compartir una vivenda, aliments, sentiments, etc. Sense pensar en la seva situació personal només tenint en compte la capacitat de fer el bé. La única finalitat és treballar conjuntament per assolir les mateixes metes.

- Solidaritat mecànica

Té lloc en els països subdesenvolupats on és tracta de sobreviure, intentant compartir les coses materials, així com oferir ajuda i col·laboració mútua entre les persones; aquest tipus de solidaritat és molt més freqüent en països subdesenvolupats.

- Solidaritat orgànica

Aquest tipus de solidaritat, es refereix a l'aportació de funcions i treball de cada individu de la societat de forma independent, com a base de cohesió i solidaritat en favor del grup, dins de la societat. De tal manera, que cada membre té uns coneixements

generals i el seus recursos, així, tot el grup en dependrà. Per exemple, dins d'un família actual, un entorn laboral, etc. Normalment, aquesta solidaritat es presenta en societats desenvolupades.

Per entendre millor el concepte de solidaritat, ho podem explicar a través de diferents exemples:

a) Exemple de solidaritat:

Buscar el bé de tots per aplicar-ho a diferents terrenys:

La solidaritat dels pobres entre si; dels rics cap als pobres i curiosament dels pobres cap als rics; aquests casos de solidaritat es poden exercir de diferents maneres; per exemple, el ric buscarà la manera d'ajudar al desenvolupament del pobre; el pobre serà agraït envers el ric per la seva ajuda.

Cal destacar la solidaritat de regions, races i nacions cap a unes altres, evitant racismes i nacionalismes.

b) Exemple de falta de solidaritat:

És falta de solidaritat és qualsevol acció que busca l'interès propi o dels seus homòlegs menyspreant el bé de grups diferents. Per exemple, qualsevol forma de lluita de classes va en contra dels principis solidaris. Les diferents formes d'explotació humana, sigui de grups o nacions.

La falta de solidaritat apareix amb el menyspreu o desinterès cap a altres pobles, comarques o països, en general, qualsevol egoisme. Per exemple, els joves que només pensen en la seva diversió, solen ser insolidaris cap a pares, professors, veïns, fins i tot cap a les persones que netegen els carrers.

c) Com exercitar la solidaritat:

Fomentar una visió universal de la societat, evitar actituds de lluita contra altres grups, prescindir de tribus i bandes, interessar-se per col·laborar: voluntariats, ajudar en tasques familiars. Deixar les coses netes i recollides alleugerint el treball d'uns altres, etc.

En el gràfic que mostrem a l'annex (Gràfic 1) podem veure la freqüència de realització d'accions d'ajuda solidària a l'actualitat, com exercir de voluntari en alguna institució de la benèfica, participar en accions de voluntariat per un grup de l'església, formar part d'activitats d'ajuda per les empreses, participar en activitats d'ajuda a l'escola i col·laborar de voluntari de manera independent.

Podem observar que en la situació en la que menys gent participa és en exercir de voluntari en alguna institució benèfica amb un 66,4% i una mitja de 5,4% que ho duen a terme una vegada per setmana. El segueix les accions de voluntariat per un grup de l'església amb 62,5% i una mitjana de 6,5% que ho secunden un cop per setmana. Finalment, la situació en la que més

gent realitza és la col·laboració de voluntari de manera independent amb un 7,9% de mitja setmanal, així mateix aquesta acció és la que respon a un percentatge menor com a no realitzar-la mai.

Com a conclusió, a la nostra societat queda palesa que la solidaritat és un fet poc habitual, els percentatges menors són aquells que es realitzen de forma habitual i en canvi els percentatges majors corresponen a una solidaritat nul·la. Així mateix es pot diferenciar segons el tipus de col·laboració i dins d'aquest tipus podem veure a continuació com pot variar per raó de gènere, grup socioeconòmic o d'altres.

En diferents situacions les diferències de percentatges de freqüència de realització d'aquestes accions, pel que fa al gènere, les dones tenen un percentatge de resposta major en comparació als homes, envers la col·laboració com a voluntari de manera independent. De manera diferent, pel que fa a accions de voluntariat organitzades per l'església, les dones tenen un percentatge de respostes significativament menor en comparació als homes.

En el cas de la variable grup els adults realitzen amb major freqüència que els joves l'acció de col·laborar com a voluntari de manera independent. En canvi, enfront de l'acció de participar en accions de voluntariat organitzades per l'Església, són els joves els que la realitzen amb major freqüència en comparació als adults.

En el gràfic que mostrem a l'annex (Gràfic 2) es mostren quatre variables que influeixen en la realització d'accions solidàries, tenir més diners, tenir més temps, tenir una major informació sobre les diferents formes i institucions en les que es pot ajudar i conèixer millor la utilització dels recursos. Com sembla obvi el percentatge major correspon al grup social amb més diners, no molt per sota trobem al grup social amb més temps lliure, per tant compten amb més temps per dedicar-lo a la solidaritat; en tercer lloc està el grup amb major coneixements i finalment el grup que coneix la destinació dels recursos que aporten.

Per construir solidaritat es necessiten dos elements:

- Una realitat percebuda com anòmala, injusta, inadequada, que ha de ser modificada, que hem de modificar, ja que aquesta realitat és la nostra realitat,
- Unes persones que se senten implicades, que no poden conviure en pau amb aquesta situació, que consideren que és cosa seva.

Tot i que la solidaritat és una actitud personal que porta a assumir compromisos, hi ha un tercer factor de gran importància: l'organització. Donat que els problemes són complexos i tenen causes plurals, treballar de forma articulada amb altres persones fa possible abordar més eficaçment els problemes, que quasi sempre tenen arrels estructurals. Treballar solidàriament amb altres acostuma a potenciar la solidaritat.



Els habitants de la part més confortable del Planeta Terra, instal·lats com estem en aquest “Primer Món”, considerem, més o menys conscientment, que els que han nascut en altres zones del món més inhòspites, han tingut mala sort, i per tant considerem, que és deure dels que som més afortunats fer alguna cosa al respecte, ser solidaris.

### L'EFECTE PAPALLONA

L'anomenat *efecte papallona* és una metàfora de la interdependència: el batre d'ales d'una papallona al Pacífic pot desencadenar una tempesta tropical al Carib. És a dir, petits fets que semblen inconnexes i sense transcendència poden influir de manera decisiva en àmbits en principi llunyans i aliens.

A grans trets, a la Terra hi viuen quasi 7.000 milions de persones. D'aquests, més de 1.500 viuen amb menys de l'equivalent a un dòlar, als Estats Units, al dia, sense els serveis socials elementals; prop de 1.000 milions d'adults són analfabets, 1.000 milions de persones no tenen accés a l'aigua potable i més de 2.400 milions no disposen de sanejament bàsic, segons ens recorda cada any l'Informe sobre el Desenvolupament Humà que publica el Programa de Nacions Unides per al Desenvolupament (PNUD). Això explica que cada any morin al món uns 11 milions de nens menors de 5 anys, la majoria per causes evitables (diarrees, xarampió, etc.).

La tendència que creix exponencialment, és que cada cop més persones abandonin el camp i es traslladin a les ciutats, on s'instal·len quasi sempre en condicions insalubres. Moltes d'aquestes persones que marxen a les ciutats, deixant al darrera el lloc on tenen les seves arrels, les seves possessions elementals, els seus amics i, de vegades, les seves famílies senceres, ho fan forçats per un deteriorament ecològic que significa que la terra ja no produeix ni el que necessiten per a sobreviure. I el deteriorament ecològic està molt vinculat al canvi climàtic, la desertització, la desforestació, la creixent escassetat d'aigua i de terrenys fèrtils.

La guerra i les catàstrofes naturals els obliguen a marxar a altres territoris, de vegades sense rumb i sense alberg. Que té a veure tot això amb nosaltres?, doncs resulta que estem molt vinculats a tot això, ja que això és, precisament, fruit del nostre sistema de valors (competitivitat), sistema de vida (consumisme) i, com a conseqüència de tot això, de la distribució del poder i dels recursos.

El consumisme, el deteriorament ambiental i la pobresa són els tres vèrtex d'un triangle que s'autoalimenta sense fi, és ja tant repetit que el que estranya és que no es faci res per evitar-ho des de les polítiques públiques, els valors socials i els hàbits quotidians.

Els problemes ambientals mencionats anteriorment, desforestació, desertització, difícil accés a l'aigua potable, esgotament de recursos naturals, són inseparables d'aquest mode de vida que s'anomena *societat de consum*. El mal és que no tothom consumeix per igual. Un informe del PNUD de l'any 1998 assenyala que durant els darrers 25 anys, el creixement ha estat

espectacular, però no per a tothom: el consum per persona ha crescut un 2,3% anual en els països industrialitzats, 6,1% en Àsia oriental i 2% en Àsia del sud. Una família africana mitjana, contràriament, consumeix un 20% menys. Aquest consum desenfrenat augmenta la diferència entre rics i pobres.

### **b) Concepte d'associació, fundació i ONG**

Avui en dia, el nivell de persones que volen ajudar als demes va en augment debut a l'increment generalitzat d'associacions, fundacions i ONG; una gran part de la societat no sap diferenciar aquets quatre aspectes.

Per començar una associació és un grup de persones, mínim tres, constituïdes per a realitzar una activitat col·lectiva de manera estable, també han d'estar organitzades de forma democràtica i sense ànim de lucre, això suposa la probabilitat d'obtenir beneficis però amb el deure d'invertir-los en alguna finalitat social, és a dir, sense que ningun dels associats pugui obtenir un benefici i tampoc es cedeix gratuïtament a persones físiques o entitats amb ànim de lucre.

Tot seguit una fundació és una organització assignada de personalitat jurídica privada i sense ànim de lucre, és caracteritza per pretendre fins d'interès general per un col·lectiu comú. La proveïment inicial consisteix en diners o béns productius, no poden ser inferiors ha 60.000€ en fundacions que tenen una duració indefinida i en les temporals són 30.000€

Les federacions són un conjunt d'associacions unides amb l'objectiu de aconseguir una millora de les pròpies finalitats. També hi ha les confederacions que són un següent nivell, ho podríem definir com un conjunt de federacions, també anomenades coordinadores o entitats de segon grau.

Finalment les ONG i una associació tenen la mateixa forma jurídica, ja que les dos són sense ànim de lucre. Encara que hi ha diferents maneres de fer referència a aquestes entitats sense explicar la diferència conceptual i és mitjançant les sigles que s'utilitzin:

ENL: Entitat No Lucrativa

ONL: Organització No Lucrativa

OSAL: Organització Sense afany o Ànim de Lucre

ESAL: Entitat Sense Ànim de Lucre

### **c) Quines organitzacions, fundacions o d'altres tenen aquesta finalitat?**

Actualment hi ha un gran nombre de fundacions i organitzacions sense ànim de lucre, que tenen com a finalitat la solidaritat en diverses causes. Unes van destinades a la cooperació amb altres països en l'àmbit de ajuda sanitària, d'alimentació, d'estratègia, etc, en situacions de

conflictes bèl·lics, catàstrofes, pobresa extrema i d'altres. També hi ha organitzacions que la seva missió és fer d'intermediari entre dues parts perquè puguin interactuar entre si i treure un benefici de tipus social.

Una fundació que cal mencionar és la Fundació Real Dreams. Va ser creada a l'any 2007 i el seu objectiu és donar suport de diferents maneres a les ONG, fonamentalment treballa per aconseguir recursos de temps, productes i diners per aquestes organitzacions. El seu marge d'actuació és mitjançant sis pilars, gestió d'excedents d'empreses, accions de responsabilitat social corporativa, jornades de voluntariat corporatiu, borsa de projectes, caixes solidàries i [Migranodearena.org](http://Migranodearena.org)

La *Fundació Real Dreams* col·labora activament amb prop de 200 empreses i compta amb el suport de més de 600 ONG. Cada any organitza una festa solidària al Tibidabo, anomenada *Un cop de mà a favor de la Infància*. A l'any 2013 va comptar amb la col·laboració com de Leo Messi com a padrí de la Festa Solidària i, a l'any 2014 amb la presència de Xavi Hernández.

Una altre fundació molt important al territori català és la Fundació Sant Joan de Déu, creada a l'any 2002 amb l'objectiu de fer factible l'activitat de recerca que es realitza en l'àmbit biomèdic i en el social, contribuint a millorar la salut i el confort de les persones, a través del suport, l'impuls i la coordinació de la innovació i la investigació. També busquen l'eficiència i potencien el treball en la xarxa tenint en compte els seus valors institucionals i el compromís ètic.

La fundació privada Intermón Oxfam, és una fundació independent i sense ànim de lucre, regida per una associació de dotze professionals relacionats amb al món acadèmic, empresarial i solidari, la seva funció és recolzar i assessorar a favor de la justícia i la pau. La seva missió és eradicar la pobresa i la injustícia mitjançant l'impuls de programes d'acció humanitària i desenvolupament, fomentant la construcció d'una ciutadania global i una generalitat responsable, promovent el comerç just, com pot ser l'accés de tantes dones i homes a un treball i uns ingressos que permetin tenir una vida digna.

Una organització independent i líder en la defensa sobre els drets de la infància en tot el món és Save The children. Treballen en més de 120 països arreu del món, amb la finalitat, primordialment, de salvar les vides de milers d'infants, proporcionant la seguretat i la protecció als nens i nenes defensant els seus drets en la Convenció sobre els Drets dels Nens de les Nacions Unides.

Aquesta organització considera que els nens són primordials i actuen a tot el món on sigui necessari, sense importar la política, l'ètnia o la religió. Treballen en principals àrees que afecten a l'educació, salut, nutrició, treball infantil, prevenció per l'abús sexual, etc.

Una altra organització que té un gran influència en el nostre país és la Creu Roja. Els principis en què es basa són la humanitat, la imparcialitat, la neutralitat, la independència, el caràcter

voluntari, la unitat i la universalitat. La seva missió és apropar-se a les persones més vulnerables en qualsevol àmbit, tan estatal com internacional, ho fan mitjançant accions preventives, assistencials, rehabilitadores i de desenvolupament, que les duen a terme els voluntari.

Un altre que cal mencionar, la Fundació Vicente Ferrer és una ONG de desenvolupament amb un compromís amb el procés de transformació d'una de les zones més pobres i necessitades de l'Índia, com és l'estat de Andhra Pradesh i algunes de les comunitats més desfavorides i excloses del sistema de castes indi que són els delits, grups tribals i castes desfavorides. És la percussora en el desenvolupament del país, l'equip de l'organització treballa des d'Espanya i des de l'Índia.

Aquesta fundació va demostrar que ser persones solidàries és treballar pel ben comú. I en concret que la solidaritat no únicament es basa en el treball amb les comunitats desfavorides, sinó que pren lloc en gran part en la sensibilització de la societat, ja que aquest canvi és molt significatiu.

La seva missió és eliminar la pobresa extrema a l'Índia mitjançant el desenvolupament d'accions i projectes que són imprescindibles per cobrir les necessitats de les comunitats més desfavorides.

Millorar les condicions de vida, la dignitat i l'autoestima són algunes de les visions que la Fundació Vicente Ferrer té, encara que també vol donar els mitjans necessaris per combatre la pobresa, garantir el desenvolupament sostenible amb la cooperació de les comunitats i promoure el desenvolupament ajustant-se a les necessitats reals de les persones.

Finalment, la organització mèdic-humanitària internacional com és Metge Sense Fronteres dedicada a ajudar a les poblacions en situació inestable i víctimes de catàstrofes i conflictes armats sense discriminació de raça, religió o ideologia política.

Es va originar a l'any 1971, va ser creada degut a l'inconformisme d'un grup de metges i periodistes insatisfets amb el silenci i l'escassetat d'ajuda a nivell internacional a Nigèria, concretament la zona de Biafra i al Pakistan Oriental, actual Bangladesh. L'objectiu amb el que partien era conservar l'essència de l'acció mèdica independent durant les emergències.

La organització *Metges Sense Fronteres* entra en acció davant la deterioració de les condicions mèdiques humanitàries de poblacions afectades per les crisis, aquestes posen en perill la seva vida. Per començar les víctimes de conflictes armats, les víctimes de malalties endèmiques i epidèmiques, víctimes de violència social i persones excloses de l'atenció sanitària i per acabar les víctimes de desastres naturals.

#### **d) Casos de Solidaritat: Terratrèmol de Nepal**

Nepal és un país subdesenvolupat que compta amb un 40% de la població en situació de pobresa. El dissabte 25 d'abril, Nepal, va patir un terratrèmol de 7'9 graus en l'escala de Richter. En aquest, van morir 8.000 persones i van resultar ferides 10.000, es van produir una sèrie de rèpliques que van succeir durant el cap de setmana. A mesura que avançaven les hores es coneixien més detalls d'un sisme considerat la pitjor emergència patida pel país en els últims 80 anys. Però el 12 de Maig Nepal va tremolar de nou amb un sisme de 7'3 graus en l'escala Richter, fent de nou que la por tornés a tots els membres del país.

Darrere d'aquest desastre natural, les ONG, les quals ja treballaven anteriorment al país van voler aportar la seva ajuda a tots els afectats del terratrèmol i van desplaçar equips i material. Encara que les ajudes resultaven ser insuficients i escasses per la magnitud de les destrosses que s'hi havia produït, van habilitar diferents canals de col·laboració per sol·licitar la solidaritat de totes les persones. Moltes ONG van respondre aquesta trucada en vista de la situació que s'hi havia produït al país, i cada una va actuar de diferents maneres.

- *Accion contra el hambre* va enviar diversos equips a les zones més afectades per ajudar a totes aquelles persones que van patir el terratrèmol. La ONG encara demana fons per distribuir l'aigua potable i atenció mèdica, entrega de kits d'higiene i utensilis de cuina, proveir aliments amb alt valor nutricional i proporcionar refugis.
- *Acnur* va enviar 1.000 lones de plàstic i 4.000 llots solars als districtes muntanyosos orientals de Ramechhap, Okhaldhunga y Sindhuli.
- *Aldeas infantiles*, conjuntament amb l'exèrcit local, va aixecar dos campaments pels afectats a les ciutats de Kavre i Jorpati, on es troben dos *Aldeas Infantiles*. Subministraven menjar, aigua potable i atenció mèdica a les persones que van perdre la seva casa.
- *Creu roja* va enviar 3.200 mantes, 1.680 tendals plàstics, 1.200 bidons de plàstic plegables i 507 sets de cuina familiars. També, va destinar 30.000 euros per recolzar la recerca i el rescat de la Creu Roja Nepalí i l'atenció a les víctimes del terratrèmol.
- *Entre culturas* va dur a terme una operació d'emergència per l'enviament d'ajudes a les persones de les zones més necessitades i van subministrar primers auxilis a la població del districte de Dhading com lones i menjar.
- *Mans unides* va enviar 48.000 euros per contribuir en el campament sanitari; van establir campaments mèdics i d'atenció psicològica a les víctimes, amb equips i material mèdic que va ser traslladat de Katmandú.
- *Médicos del mundo* va enviar un equip de medicina i cirurgia compost per sis experts en emergències, juntament amb un kit de material complet amb capacitat per atendre a unes 10.000 persones.

- *Médicos sin fronteras* va enviar quatre equips a les zones afectades del Nepal i un equip quirúrgic compost per vuit membres a Katmandú.
- *Save the children* va organitzar una operació massiva d'ajudes amb especialistes i treballadors humanitaris desplaçats de tot el món. Els equips d'avaluació treballaven en zones fora de Katmandú per avaluar el mal i les necessitats de la població. A la vegada, preparaven materials d'emergència a Filipines i Dubai per enviar-los a les àrees més afectades: lones, utensilis bàsics per cuinar, kits d'higiene i d'aigua. També van repartir 2.000 kits per mares i recent nascuts. A més, van enviar 25.00 euros per respondre a les necessitats urgents dels nens i nenes de Nepal.
- *Unicef* proporcionaven medicines essencials, kits mèdics i quirúrgics, tendes de campanya i aigua potable.
- *Oxfam intermón* va aconseguir ajudar a més de 300.000 persones en els set districtes més afectats pel terratrèmol: Katmandú, Lalitpur, Gorkha, Sindhupalchwok, Nuwakot i Dhading. Van arribar a zones aïllades del país per proporcionar aigua potable, lones, cestes de menjar, latrines i kits d'higiene per a què els afectats poguessin cobrir les seves necessitats bàsiques.

Ara estan treballant per aportar ajudes que puguin salvar vides als pobles més remots. Des de el passat Juny i durant tres mesos, el país espera rebre el 80% de les seves precipitacions anuals.

La prioritat de *Oxfam Intermón* és fer que les persones tinguin un refugi segur i poder començar a distribuir llavors als agricultors per a què puguin plantar una nova collita abans de què la pluja comenci a cobrir les carreteres, els camins i els camps. Existeix un risc de malalties transmiseses per l'aigua si no es subministren a temps aigua neta i sanejament, així que actuar ràpid és vital per poder oferir unes millores a la població de Nepal.

#### **e) Mitjans per ser solidari**

Avui en dia amb l'avanç tècnic i informàtic tenim al nostre abast molts més mitjans per ser solidaris, per tant, el fet de no col·laborar amb alguna acció solidària envers els més necessitats perquè no sabem com fer-ho, ja no és una excusa. Hi ha moltes maneres de fer-ho, es pot realitzar de forma econòmica, seguint les formules que ens donen a conèixer les diferents organitzacions, també mitjançant la donació d'objectes materials de primera necessitat a través de les campanyes que es realitzen sovint, entre d'altres.

En primer lloc contribuir econòmicament, aquesta és la manera més fàcil de realitzar una acció solidària, perquè sense moure't de casa ja pots aportar el teu granet de sorra, mitjançant una aportació econòmica a una causa solidària, pot ser un projecte concret o una aportació periòdica com és el cas dels apadrinaments.

En segon lloc, les donacions d'aliments a parròquies dins de les nostres pròpies localitats per gent propera que ho necessita. També mitjançant de les campanyes de donacions d'aliments que es realitzen periòdicament durant l'any, a través de supermercats i grans superfícies que ens permeten col·laborar d'una forma molt senzilla i que es destina a donacions socials i bancs d'aliments.

En tercer lloc, es poden realitzar accions amb caràcter solidari d'objectes grans o petits que no utilitzem i que podem donar a diverses organitzacions que ho destinen a les persones més necessitades o ha donar-ne un segon ús traient-ne un petit benefici. Amb la roba passa el mateix, molta de la que ja no utilitzem, per exemple la fundació HUMANA té repartit arreu del territori diversos punts de recollida de roba, sabates, etc. que li donarà un segon o tercer ús fent una venda solidària.

En quart lloc oferir el teu temps com a voluntari, pot ser en campanyes temporals com la recollida d'aliments o col·laborar com a voluntari habitualment en una ONG treballant amb nens, adults, discapacitats o persones en risc d'exclusió.

Finalment dins de l'àmbit del voluntariat podem viure una experiència única en altres països, aquest estil de voluntariat normalment es realitza en períodes vacacionals que converteixen el temps de descans en unes vacances solidàries.

#### **f) *Giving Tuesday***

El *Giving Tuesday* és un moviment global que vol incentivar i multiplicar les bones accions de les persones d'arreu del món, l'objectiu principal és dedicar un dia a nivell mundial per celebrar l'acció de donar, bé siguin aliments, diners, objectes de segona mà, fins i tot temps, o sigui, dedicar-se al voluntariat.

Es pot utilitzar el hashtag *#GivingTuesday* com a instrument per difondre aquesta idea a través de les xarxes socials, d'aquesta manera s'intenta mobilitzar a tots els ciutadans, famílies, organitzacions i empreses per a què contribueixin en aquest dia mundial de la donació, que es celebra cada any el primer dimarts de desembre, concretament aquest any coincideix amb el dia 1 de desembre de 2015.

Aquest moviment va sorgir de l'ONG 92Y Street de Nova York, dedicada durant més de 100 anys a les obres socials, i de la Fundació de les Nacions Unides, que va aportar la seva experiència en l'estratègia i la difusió de projectes solidaris. Als Estats Units es crea el moviment *Giving Tuesday*, també conegut com dimarts per donar, com a contrapartida als dies previs, coneguts com a Black Friday i Cyber Monday, que promouen compres abans del Nadal.

El *Giving Tuesday* s'ha consolidat a nivell mundial es va consolidar a nivell mundial i més de 35.000 organitzacions de 68 països participen activament en aquesta campanya, cal destacar Acción contra el hambre, Unicef, Médicos sin fronteras, Hospital de la Vall d'Hebron i l'Obra

Social la Caixa, entre molts altres que aconseguen un gran impacte als mitjans gràcies al volum dels projectes llançats, la captació de fons i les hores de voluntariat dedicades.

### **3.2.- LA SOLIDARITAT I LES XARXES SOCIALS**

#### **a) Què són les xarxes socials?**

Avui en dia les Xarxes Socials estan cobrant gran importància, són un reflex de la necessitat de les persones d'expressar-se i de formar part d'un grup, per tal de satisfer les seves exigències físiques i espirituals de viure en societat. Una Xarxa Social, la podríem definir com una manera d'interacció social entre una comunitat d'internautes, anomenats nodes, en el que es produeix un intercanvi entre persones, grups i institucions les quals poden tenir els mateixos gustos i preferències entre ells. D'aquesta manera s'ha aconseguit un sentit de pertinença i el desenvolupament d'un teixit que actua pel benestar de tota la comunitat.

Les xarxes socials proposen un nou escenari per millorar i innovar, perquè a part de facilitar la participació i l'involucrament de la població, també complementen els canals de comunicació bidireccionals com és l'atenció telefònica.

L'expansió d'internet es va produir a l'any 2003, en la que la força de les xarxes socials va créixer augmentant la seva presència en àmbits com l'amistat, les aficions, el món professional i financer o la relació amb la ciutadania.

Durant els anys 2000 i 2001 van emergir els primers llocs dedicats a formar grups d'amics que van acabar sent populars com *My Space*, *Friendster* i *tribe*. El primer va sorgir a Estats Units, captava l'interès comú entre els usuaris a través de la música, convertint-se en una eina mitjançant la qual els músics independents donaven a conèixer les seves propostes.

Després d'uns anys va arribar l'aplicació *Facebook*, que actualment està en un moment d'expansió, va ser creada com a part d'un projecte per mantenir el contacte entre els universitaris.

Una altra aplicació és *Twitter*, que en poc temps ha arribat a ser un factor essencial per fer un negoci i tenir una major credibilitat davant dels consumidors. En pocs anys ha arribat a comptar amb 100 milions d'usuaris al món, ja que actualment el fet de formar part d'una xarxa social ja no va en funció dels gustos, sinó que forma part de la necessitat d'estar actualitzats i presents socialment. Integar-se en una xarxa social és un procés molt fàcil, en el qual només s'ha de donar d'alta el nostre perfil i començar a convidar a algunes de les nostres amistats.

Podem observar que amb el gran avenç d'internet els hàbits de la societat han canviat, les Xarxes Socials han creat un nou mitjà d'interacció amb altres persones, creant canals d'expressió, espais de debat i sistemes per l'intercanvi d'informació com música i vídeos, entre d'altres.



## **b) Quines xarxes socials existeixen?**

Hi ha dos tipus de xarxes socials, les analògiques també anomenades *off-line* que estan formades per grups de persones relacionades entre elles i s'expandeixen sense sistemes electrònics o informàtics que estan connectats a una xarxa, d'altra banda hi ha les xarxes socials digitals o *on-line*, aquestes s'originen mitjançant els mitjans informàtics i electrònics en els quals es desenvolupen, dins d'aquest tipus hi ha dos grups. El primer són horitzontals, que són dirigides a tots els usuaris i no tenen una temàtica ni objectiu definits, les més importants són *Facebook, Twitter i Orkut*. En segon lloc les verticals, aquestes es basen en un tema i objectiu concret, també busquen atraure a un grup d'usuaris determinat, hi ha un altra divisió en funció de si és d'estil professional com *Viadeo, Xing i LinkedIn*, d'oci com és el cas de *Dogster, Pinterest* o *Wipley* o mixtes.

Les cinc xarxes socials més utilitzades avui en dia són *Facebook, Youtube, Qq, Ozone* i *Wechat*, seguides per *Twitter, Whatsapp, Sinaweibo, Hi5, Tagged* i *Google+*.

El primer lloc l'ocupa *Facebook*, que compta amb 1.100 milions d'usuaris i és una xarxa social, que s'utilitza per connectar amb qualsevol persona en tot el món. La història de *Facebook*, com hem mencionat anteriorment, va començar com part d'un projecte de la Universitat de *Harvard*, en la qual s'utilitzava com a eina per mantenir el contacte entre els estudiants i l'any 2006 es va fer pública. En el moment en què la persona es crea un compte, permet afegir els contactes del correu electrònic que també utilitzin aquesta aplicació, per tal de començar a intercanviar fotografies, converses o jocs.

La segona més utilitzada és *Youtube* amb 1.000 milions d'usuaris, la seva utilització és sobre tot per la divulgació de vídeos, els quals poden arribar a tenir un gran impacte viral, aquesta aplicació ofereix un servei gratuït. Podem trobar-hi continguts com videoclip, escenes de pel·lícules i sèries, vídeos esportius, música, etc.

El tercer lloc l'ocupa *QQ* amb 815 milions d'usuaris, és una xarxa social xinesa molt coneguda pel seu logotip el pingüí, és un servei de missatgeria, amb el qual pots enviar missatges, escriure blogs, microblogs, comprar online i jugar. A més, permet reservar viatges, buscar parella o cuidar d'una mascota virtual, semblant a la joguina *Tamagotchi*.

En quart lloc hi ha *Ozone*, amb 620 milions d'usuaris, també és de creació xinesa. Aquesta permet als usuaris escriure blogs diaris, digitals, enviar fotografies, música i d'altres. Tanmateix ofereix un servei anomenat diamant canari, que permet l'accés a quasi totes les aplicacions existents i té més de 50 milions d'usuaris connectats en línia diàriament.

I finalment, en cinquè lloc hi ha *Wechat*, que té 600 milions d'usuaris, és un servei de missatgeria i missatges de veu, és la competència directe de *WhatsApp*.

## c) Objectius i funcions de les xarxes socials

### c.1) Objectius

En general, totes les xarxes socials serveixen per comunicar-se amb la gent a través d'internet, però com no tothom té els mateixos gustos, hi ha comunitats diferenciades en funció de les temàtiques generals. Per aquest motiu, la creació d'aquestes comunitats permet un intercanvi entre persones a través de:

- Espais per conèixer o retrobar-se amb persones i intercanviar idees amb altres.
- Espais comercials on presentar serveis, productes o realitzar negocis.
- Espais per compartir o intercanviar informació a través de diferents eines.
- Espais per a serveis socials, com interessos de diverses temàtiques.

Per tant, les característiques de les xarxes socials a internet tenen com a eines la comunicació, la comunitat i la cooperació, encara que també ajuden a compartir els coneixements, trobar i formar part de comunitats que permeten fer coses conjuntament.

Encara que no només són útils a nivell social, sinó que també són útils perquè una empresa tregui a la llum un nou producte o servei, i que puguin interactuar millor i de manera més propera amb la gent, en específic, cada xarxa social té una funció en la qual és millor, aquí uns exemples d'això:

*Facebook* a part de ser un mitjà en el què una persona pot jugar jocs online, xatejar amb els seus amics o simplement publicar el que pensa, sent o fa. També és un bon lloc perquè una empresa demani el suport de les persones quant a opinions i comentaris dels seus productes, fer enquestes i altres, en aquesta xarxa social hi ha molta proximitat entre els usuaris. *Twitter* és una aplicació on la gent pot comentar els seus pensaments de forma breu. Aquesta xarxa social serveix simplement per comentar el que s'està fent en aquell moment o alguna cosa que recentment ha succeït, les empreses poden anunciar aquí un producte que estan per llançar o un servei nou que es farà i que la gent comenti sobre ell. Aquesta xarxa té l'avantatge que permet als usuaris donar a conèixer el producte de manera ràpida i eficaç gràcies a l'opció de *Retweet*.

Per últim, *Youtube* és una xarxa social on podem veure els vídeos personals dels usuaris que vulguin, però per les empreses, aquesta xarxa social pot ser útil per captar millor l'atenció dels clients, perquè actualment els vídeos penjats a *Youtube* tenen una alta qualificació en molts cercadors.

## **c.2) Funcions**

Les xarxes socials tenen diferents funcions, d'entrada han de proporcionar respostes immediates i d'una manera propera, tenint en compte que es troben dins del context personal de l'usuari, a les persones que són usuàries d'aquesta manera guanyen temps i recursos; també han de situar els usuaris cap al web corporatiu de tal manera que puguin ampliar la informació oficial; finalment han de facilitar la creació de xarxes temàtiques d'usuaris, això produirà un increment del coneixement que permetrà que l'organització conegui els interessos i la informació que fan les xarxes socials.

## **d) Quina relació hi ha entre les xarxes socials i la solidaritat**

Tot el desenvolupament dels punts anteriors relatius a les diferents xarxes socials, té un gran impacte amb la solidaritat. Són el mitjà ideal per donar a conèixer les formes d'ajuda per causes solidàries. També van lligades als mitjans de comunicació, com la televisió, ràdio o premsa, que són els primers en publicar les xarxes disponibles per aquestes finalitats o les que utilitzen pròpiament aquest mitjans.

En determinades campanyes solidàries, on la publicitat és molt elevada, poden fomentar l'anomenat activisme vague, és a dir, quan la gent actua sense prendre consciència real del problema, quan es converteixen en un fenomen viral. Aquest tipus de campanyes tenen un missatge original i contundent, compta amb la participació de famosos, que fa que els seus seguidors es vegin identificats amb les seves accions i que la campanya aparegui en els mitjans convencionals, també l'enregistrament en vídeo, que permet la seva propagació a les xarxes socials.

Moltes vegades el que es busca és el desig de notorietat d'una persona, ja que s'aprofita que la gent vulgui ser popular per recaptar fons per a una causa. A canvi de fer aquesta acció solidària la gent obté atenció: els famosos surten en la tele, són notícia, i els altres són reconeguts pels seus amics a les xarxes.

Per fer palesa aquesta relació, posarem dos exemples, el primer que va tenir molt de ressò per la solidaritat però que no tractava de una recaptació econòmica, sinó únicament de suport en favor de la llibertat, i un segon exemple, de solidaritat per recaptar fons per una causa determinada.

El primer exemple és l'assassinat produït a França el passat mes de gener de 2015, en el qual van morir dos policies i deu periodistes de la revista satírica *Charlie Hebdo*. S'especula que la possible causa que va comportar l'assassinat va ser que el diari humorístic va publicar diverses caricatures en les quals es burlaven del profeta Mahoma, això va causar la fúria entre els extremistes islàmics i va provocar el desencadenament de les protestes dels governs dels països musulmans, manifestacions i atacs violents dels islamistes.

Aquest succés va trobar a les xarxes socials un canal especialment destacat per la informació i la solidaritat. Entre els innombrables tuits que van circular a *Twitter* després que es donés a conèixer l'atac, milers de persones al món van reaccionar indignades i van començar a seguir el moviment *Je suis Charlie*, jo sóc Charlie en català, van destacar principalment dues etiquetes que van convertir-se en trending topic: #CharlieHebdo i #JeSuisCharlie. Aquests durant tota jornada van generar aproximadament un milió de comentaris a la xarxa social *Twitter*, que va originar un impacte proper a 1.500 milions de persones i 997.470 comentaris a nivell mundial.

El moviment va començar una hora després del tiroteig en les oficines del diari, un dels periodistes va comentar que el lema del moviment va sorgir perquè no sabia com reaccionar i *Je suis Charlie* era l'única cosa que se li venia al cap, per aquest motiu va col·locar una imatge a las xarxes socials que es va convertir en viral.

Després de què el lema fos reconegut a nivell mundial, moltes persones i famosos es van unir, un exemple va ser el partit del Futbol Club Barcelona contra l'Atlètic de Madrid que van dedicar un moment als atemptats amb el lema *Je Suis Charlie*, també l'esdeveniment dels Golden Globes.

En conclusió, un fet tan terrible com l'assassinat produït a França, va mobilitzar a una gran part de la població solidaritzant-se amb les persones que creuen amb la llibertat d'expressió.

Per continuar posant de manifest la importància de les xarxes socials en els casos de solidaritat, podem trobar el segon exemple conegut per tothom i del qual se'n va donar molta publicitat, és el cas del repte de la galleda gelada, *Ice Bucket Challenge*. Aquest repte va ser un èxit, sobre tot pel que fa la difusió i la recaptació de fons. El fenomen de l'estiu del 2014, consistia en llençar-se una galleda d'aigua gelada al damunt, o bé, a canvi de no fer-ho col·laborar amb una aportació de 10 euros o més. Tot i que per donar encara més publicitat al repte, molts famosos, polítics, periodistes i gent de tots els entorns possibles, a banda de la seva aportació feien el gest de llençar-se l'aigua. La recaptació obtinguda era destinada a la recerca de l'ELA, esclerosi lateral amiotròfica.

Aquest fet va inundar internet amb més de 142 milions de resultats en Google i les xarxes socials, més de 2,4 milions de vídeos compartits en *Facebook* a mitjans d'agost i més de 4 milions de tuits publicats, vídeos de famosos i persones comunes de tot el món duent a terme la prova. L'associació que lluita per buscar una cura per la malaltia tant als Estats Units com a Espanya, van recaptar més de 100 milions de dòlars i més de 50.000 euros respectivament.

## 5.- EL RUNNING

### a) Les curses populars

Les curses populars acostumen a ser actes esportius de gran importància i participació dins d'un municipi o dins d'un marc festiu, com poden ser les Festes Majors. Són jornades festives amb l'esport com a protagonista i on tothom està convidat a participar-hi.

Un dels avantatges de l'atletisme i especialment de les curses populars és que es tracta d'un esport econòmic i apte per a tots els públics, únicament és necessari un bon calçat i roba esportiva.

Aquestes curses, poden estar dividides per distàncies i categories, dins d'un circuit determinat o improvisat per aquest esdeveniment, al finalitzar la carrera i un cop feta la classificació, és el moment del lliurament dels trofeus i premis.

Per la seva participació, normalment, hi ha una quota d'inscripció, aquesta quota, a banda de sufragar les despeses ocasionades va destinada a alguna finalitat benèfica.

Aquest octubre, al Prat del Llobregat es va celebrar una cursa de 10 km i una de 3 km, per la de 10 km la quota d'inscripció era de 3 euros i per la de 3 km va ser gratuïta, aquesta cursa va col·laborar en la recollida d'aliments pel municipi.

Al cap de l'any hi ha 52 caps de setmana i per cadascun d'ells es poden gaudir de milers de curses que s'organitzen en les diferents ciutats, pobles i fins i tot a barris. Per això, podem anomenar aquest fenomen com *l'Epidèmia de Curses*.

Algunes d'aquestes curses celebrades al llarg de l'any són organitzades per un motiu solidari, com per exemple la *Cursa de la Dona*, la *Cursa AFNE*, la *Caminada solidària de Sant Joan de Déu (Barcelona Màgic Line)*, la *de Sant Just Desvern* i la *Trail Walker*, entre moltes d'altres.

Tot i que n'hi ha que són organitzades únicament per motius competitiu com la *Cursa de la Vila Olímpica*, la *Cursa dels Bombers*, la *Cursa del Corte Inglés*, i tantes d'altres organitzades arreu; d'elles han sorgit joves amb valors esportius i competitiu.

Una cursa popular emblemàtica és la trenta-sisena edició de la *Cursa Popular Ciutat de Badalona*, que organitza l'Ajuntament en el marc de les Festes de Maig, és coneguda també com la *Cursa del Dimoni* per la proximitat amb la tradicional *Cremada del Dimoni*, que se celebra la nit del 10 de maig.

També a Sant Vicenç dels Horts, s'organitzen diferents curses populars, moltes amb el suport de la Regidoria d'Esports i amb la col·laboració del Club d'Atlètic Sant Vicenç, d'altres com la que s'ha celebrat el passat 1 de Novembre d'aquest any, de 10 km amb el suport del Club Esportiu Carme Siñol, Pallejà, Sant Andreu de la Barca, etc.

Concretament a la ciutat de Barcelona, s'organitzen diferents curses: la cursa del Barça, del Poble Nou, de la Mercè, del Clot-Camp de l'Arpa, de Sants, de la Sagrera, dels Nassos, de Sant Antoni, del Corte Ingles, de Nou Barris, dels Bombers, de la Maquinista, etc.

Per poder organitzar una cursa són precisos molts requisits, patrocinadors, voluntaris, el personal tècnic, els permisos necessaris i la publicitat per donar a conèixer la cursa i atraure corredors. És per aquest motiu, que embarcar-se a organitzar un esdeveniment multitudinari comporta unes responsabilitats econòmiques i socials de gran importància; tot i així, els principals factors que duen a terme el desenvolupament d'aquestes activitats esportives és l'impacte mediàtic que té sobre els organitzadors, el voluntariat i els participants, tots ells comparteixen la passió per aquest esport.

## **b) La moda del *running***

### **b.1) Evolució del *running***

Anys enrere, eren pocs als que els agradava córrer i més tenint en compte que calçar-se unes bambes i sortir a córrer estava mal vist. No se'l considerava un esport i només era necessari córrer quan tenies pressa i feies tard algun lloc. No era un hàbit com per anunciar-lo, ni tan sols per sentir-se orgullós. Però amb el pas del temps el xandall i les bambes es van fer imprescindibles.

A partir d'aquest punt, van sorgir els primers esportistes que corrien amb pantalons ajustats. Les empreses de material esportiu van veure l'auge que estava tenint sortir a córrer i van començar a innovar; bames mixtes, d'entrenament, i tèxtils arrapats al cos per oferir una major comoditat i fer-nos sentir aerodinàmics. I amb aquests canvis va arribar el boom dels booms; el *running* es va posar de moda i poc a poc eren més els atletes que sentien passió per aquest esport. Fins i tot el Cros (curses de muntanya) i les proves de fons, que es duïen a terme en les pistes d'atletisme, s'han vist perjudicades per la gran participació que atrauen les curses populars.

### **b.2) Què inspira per seguir corrent?**

El principal factor que motiva a la gent a sortir a córrer és la manera com els fa sentir al finalitzar un entrenament, una cursa popular o una maratón. Els atletes que superen la categoria "sub 30" (de més de 40 anys) afirmen que els fa sentir més joves i que els proporciona una felicitat similar a la d'un nen amb sabates noves.

Un altre motiu que fa que cada cop hi hagi més gent que forma part del món del *running* és l'autoestima i l'ego que proporcionen. En moltes revistes destinades als corredors, categoritzen el *running* com un esport que ajuda a desconnectar de la seva rutina, tant professional com a personal. Per aquest motiu, la sensació de satisfacció dels atletes al acabar una cursa fa que continuïn amb aquest esport per seguir tenint aquest grau de satisfacció.

A més, els corredors s'han de cuidar i mantenir-se actius, sans i en forma, i entrenar de forma constant per ser conscients del seu estat físic i mental, aquest és un dels secrets per mantenir-se més joves.

### **b.3) Què ha impulsat aquesta moda?**

Avui en dia és molt habitual veure gent corrent pels carrers, jardins, parcs, muntanyes i les platges del nostre territori. Gent de totes les edats, professionals i amateurs, gent que córrer per plaer, sense un motiu específic o simplement perquè està de moda, són molts els que s'han unit al món del *running* per desconnectar, per enfocar el dia amb major optimisme, amb un punt positiu d'autoestima. Córrer sense angoixa ni presses s'ha convertit en temps de pau, relaxació, salut...

Si veiem l'evolució en el temps pel que fa els practicants del *running*, podem veure que actualment no trobem diferències entre sexes, participen igual homes que dones; pel que fa les distàncies entre 5 i 10 quilòmetres les duen a terme un major nombre de participants, en canvi en mitges maratons i maratons, el nombre de corredors disminueix.

Segons l'atleta Kathrine Switzer<sup>1</sup> les noies són més efectives que els homes en distàncies llargues i en uns anys correran més ràpid que els homes en distàncies que superin els cent quilòmetres.

### **c) La solidaritat amb el *running***

#### **c.1) Què té a veure la solidaritat en el *running*?**

Per molts corredors habituals, d'altres eventuais i d'altres que s'han afegit més recentment, l'atletisme ha estat una forma de vida, d'esforç i de treball, de disciplina i de solidaritat. Tot i que sembla un esport molt individualista, realment no ho és. La veritat és que és un esport molt solidari, ja que entre els corredors existeix una ajuda mútua, la solidaritat no està renyida amb la competitivitat, únicament volen córrer per divertir-se, passar-ho bé i estar sans, sense excessos ni estridències.

Encara que alguns corredors van més lluny, decideixen donar un pas endavant i aprofitar aquesta afició per ajudar a la gent que ho necessita realment. Existeixen diferents associacions, organitzacions, clubs, etc. encapçalats per corredors que promouen una pràctica saludable del atletisme i que s'organitzen per fer una cursa amb ànim solidari, fer una recollida d'aliments, diners, productes de primera necessitat (farmacèutics, roba, aliments, etc.) i que tot l'aconseguit vagi destinat a un banc d'aliments, ajuda per una persona concreta necessitada, o qualsevol altre destí. Tot això s'aconsegueix a través de la iniciativa d'aquests corredors mitjançant la implicació de les xarxes socials.

---

<sup>1</sup> Primera dona oficial en córrer una maratón, <http://kathrineswitzer.com/>

Les diferents aportacions solidàries ajuden a construir l'esdeveniment i canalitzar la solidaritat dels corredors i de la pròpia organització, les quals amb les seves contribucions, donen suport als aspectes socials de les realitats en les que es troba la societat.

Podem veure a internet, que moltes entitats com la Creu Roja, entitats bancàries, periodistes, futbolistes, famosos, etc., donen publicitat a través de les diferents xarxes socials per donar a conèixer algun projecte esportiu amb finalitats solidàries.

L'esport sempre s'ha descobert com una gran eina per poder ajudar als més necessitats. Molts esports són els que han unit i uneixen els seus esforços amb finalitats solidàries, i la pràctica del *running* és una tendència a l'alça, amb cada vegada més organitzacions intentant posar el seu granet de sorra per una societat millor.

Troblem una infinitat d'exemple arreu del món, unes de gran rellevància mundial i d'altres de petit abast més a prop nostre, n'expliquem algunes de renom:

Una de les més significatives és la Ultra Trail Mont Blanc, que des de fa anys engega un mecanisme d'ajuda a diferents associacions franceses mitjançant la venda de dorsals solidaris, la recaptació dels quals es dóna de forma íntegra, repartint-se entre 10 organitzacions que busquen diferents objectius.

El seu mecanisme no és un altre que el dorsal solidari; aprofitant la gran demanda de dorsals que té la prova, l'organització reserva 50 places per aquells que a més de córrer una de les proves més mítiques del món, puguin ajudar als més necessitats a través de l'esport.

Cadascun d'aquests dorsals costa 2.000 euros; a canvi, el donant aconseguix un dorsal saltant-se el sorteig i la possible llista d'espera. Cada any, UTMB recapta més de 100.000 euros per aquest concepte, ja que alguns decideixen donar quantitats més elevades.

En altre edicions s'han reunit fins a 130.000 euros per aquest concepte que es van destinar tots a programes d'ajuda social.

Una altra de les grans carreres que va decidir tenir un apartat solidari és el Marathon Des Sabres, en el qual la setena i última etapa només té un objectiu, recaptar fons per a diferents programes d'ajuda als més necessitats del Marroc, el país que acull la carrera des de fa gairebé tres dècades.

En aquests anys, gràcies als diners recaptats per l'organització, s'han obert centres esportius pels més petits, escoles en les quals els nens reben una educació per a la seva alfabetització. Després de la darrera edició, ja es compta amb més de 100.000 euros per a la construcció d'un nou centre educatiu-esportiu.

En aquest mateix país, des de fa anys els organitzadors del Sahara Marathon engeguen aquesta prova amb finalitats únicament solidàries, per ajudar als refugiats dels campaments de



sahrauís. Per això, compten amb l'opció del "Dorsal 0", pel qual qualsevol pot fer la seva aportació encara que no participi en la carrera. També venen medalles que serveixen com a premi per a qualsevol carrera i la recaptació de la qual també va per als habitants d'aquests campaments.

Una altra de les grans accions que uneixen trail *running* amb esport és l'Intermon Oxfam Trailwalker, un esdeveniment internacional que des de fa uns anys ha aterrat a Espanya. Cada any bat rècords de participació al nostre país, fins al punt que aquest any han sigut dos els esdeveniments que s'han celebrat dins d'Espanya, a Catalunya i Madrid.

La Trailwalker, creada a l'any 1986, ha passat per més de 15 països i ha recaptat més de 70 milions de dòlars, que han servit per sufragar programes d'ajuda de l'ONG, com la possibilitat de treballar en països com Etiòpia, Burkina Faso, Nicaragua, República Dominicana o Indonèsia, entre d'altres. Aquest any ha servit per combatre la fam.

Una altra de les proves que més lluita amb finalitats solidàries al nostre país és la Kosta Trail d'Euskadi; des de fa anys, aquest 0a prova se celebra amb l'objectiu de recollir fons per a la Fundació Basca contra l'Esclerosi Múltiple. Entre els seus objectius immediats està la construcció de la primera residència per a persones que pateixen aquesta malaltia.

Un altre causa, cada vegada més secundada, és la violència de gènere, organitzacions solidàries com Mi grano de arena i revistes femenines com Mia, Clara, Vogue o d'altres, s'uneixen en favor de la igualtat i el respecte cap a la dona. Aquest mes de juny s'ha celebrat per primera vegada la carrera Hay Salida, organitzada entre Mi grano de arena, revista Mia i el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, amb més de 3000 corredors a Madrid, on participaven homes i dones i amb el suport de diverses empreses patrocinadores, com Font Vella, Repsol, Danone, Alcampo, Cepsa, Peugeot i moltes altres.

Aquest any 2015, es va celebrar la Carrera de la dona suma a la causa i el compromís per una societat lliure de violència de gènere, amb la iniciativa de la Delegació del Govern, pel que fa a les actuacions que s'estan portant a terme en l'àmbit de l'esport per tal de trencar el silenci còmplice dels maltractament tant a la dona, a la seva família, al seu entorn i a la societat en general. Es tracta d'implicar de manera proactiva a tota la societat per col·laborar en la detecció i el suport en aquests casos i es promogui el rebuig social i la deslegitimació de qualsevol conducta d'aquest tipus. Concretament el 5 de maig es va celebrar a Madrid la Carrera de la Dona, en la que van participar més de 23.000 dones de totes les edats. A banda, la Delegació del Govern ha promogut la celebració d'aquesta carrera a diverses ciutats de l'estat com a Gijón, Vitòria, Sevilla, Saragossa i Barcelona.

Un altre dels camps de batalla és la protecció del medi ambient; proves com la Western States compten amb una fundació que treballa en diferents àmbits, com el finançament d'estudis

sobre corredors d'ultramar o el manteniment desinteressat dels trams pels quals passa la carrera, perquè sempre estiguin en perfecte estat i la carrera no tingui cap repercussió en la naturalesa.

A Espanya, és ja clàssica la imatge d'un grup de voluntaris de la Transgrancanaria realitzant reforestacions en zones per les quals passa la carrera. S'arriben a plantar centenars de nous arbres en un intent de retornar a la naturalesa el que ens dóna quan sortim per la muntanya a córrer.

Això són només alguns exemples de la forta unió entre el trail *running* i la solidaritat, una unió que és més forta que mai i que cada vegada vol tenir més competicions, amb l'objectiu que una carrera acabi sent més que un dia de competició i es converteixi en una eina que faci del món un lloc millor.

### **c.2) Influència de les xarxes socials amb el moviment del *running***

L'ús de les xarxes socials per part dels runners és cada dia més comú, això fa que la cultura del *running* es massifiqui, creixi de forma explosiva i que cada dia que passa siguin molts més els qui practiquen aquesta activitat per carrers, parcs, turons, a la vora d'un riu o de la platja o allà on anem.

Fa uns anys sortir a córrer pel sol fet de fer-ho era impensable, estrany o de bojós, ara aquesta moda de córrer, sobre tot al nostre país, és molt habitual. Tal vegada, en altres indrets, com Nova York, Washington o d'altres, era més comú que la gent sortís a córrer a totes hores, tant si feia bo com no però amb motivació. D'ençà que s'ha fet més popular la gent ha descobert que produeix un efecte de socialització, generant grups d'amics, dins d'un món real-virtual on simplement queden pocs espais per compartir, poc temps per realitzar activitat física i sortir una mica de la bombolla en la qual la gent viu moltes vegades.

Beneficiosament, és en aquest món real-virtual, on tan sols amb un clic també es poden compartir les dades d'entrenament, amb algun dels dispositius que s'utilitzen diàriament per entrenar, ja sigui des d'un Iphone, Blackberry, Smartphones, un rellotge amb gps, utilitzant aplicacions dissenyades per entrenar i que poden compartir a les xarxes socials personals. És així com es poden publicar en els estats de *Facebook* o *Twitter* la quantitat de quilòmetres que es corren, en un temps determinat i la ruta feta.

També es poden compartir anècdotes de carrera o els llocs on la gent acostuma anar a entrenar, així com notificar l'activitat que es realitzarà, la carrera que s'aproxima, una invitació a pertànyer a un club, un ips d'entrenament, la qual cosa fa que s'estigui present a la web com un runner més dins d'aquesta gran comunitat de manera instantània, ràpida i en temps real. És aquí on els runners comencen a interactuar entre ells.

Moltes botigues i marques es poden trobar a *Facebook* i *Twitter*, les quals recomanen els seus productes i ofertes, es poden revisar els seus catàlegs complets de sabatilles d'esport, roba i accessoris, tot per córrer i estar millor equipat a l'hora de sortir.

Per qualsevol cosa es pot linkejar i saber l'opinió de la resta, trobar algú que pot orientar o recomanar el que creu correcte de manera instantània, interactuar, compartir experiències.

#### **d) Running solidari**

Cada cop s'organitzen un nombre major de curses solidàries al llarg de l'any, que aconsegueixen conscienciar a la població i una quantitat important de recaptacions. Com va mostrar un estudi que les aportacions solidàries de les curses de Barcelona van recollir 145.000 euros l'any 2013, aquests van ser destinats a 12 projectes promoguts per entitats socials.

Un exemple de les curses solidàries són:

- L'Oxfam TrailWalker, una de les més conegudes. El seu objectiu és lluitar contra la pobresa i la injustícia al món.
- Cursa de la Mercè, la principal activitat esportiva de la festa major de Barcelona que també és un acte solidari.
- Barcelona Màgic Line, és una cursa no competitiva, té un funcionament semblant al d'Oxfam Trailwalker.
- Cursa Solidària d'Esplugues de Llobregat
- Dream Runners
- Cros Solidari per la Salut Mental
- Maresme 5K
- Cursa i marxa solidària de Martorell

L'augment d'aquestes curses ha canviat la idea de córrer únicament per aportar valors i virtuts a escala individual, sinó que també és una activitat sensible al patiment. Ja que l'acció d'ajudar als altres a través de l'esport no és molt corrent en altres esdeveniments esportius.

De curses solidàries se'n realitzen una o més cada diumenge, i en són pocs els participants que acaben coneixent la destinació dels fons que s'han recaptat durant la cursa. Tot i així, cada cursa solidària té un objectiu diferent i beneficia una o més entitats, un exemple en són aquestes:

- La Cursa de la Mercè, va beneficiar 8 entitats amb 87.413 euros, específicament l'Associació de Cardiopaties Congènites, Fundació Gressol Projecte Home, Associació per a la Mediació Intercultural i Social amb Immigrants, Fundació Pare Manel, Casal dels Infants, Fundació Arrels, Club Esportiu Esbonat i Amistat Barcelona i Càritas.
- La Marató i la Mitja Marató van ajudar per finançar projectes a l'Institut de Recerca de la Vall d'Hebron, l'entitat Superacció i l'ACIDH amb un total de 24.900 euros.

- Finalment la Cursa dels Nassos, amb 32.000 euros ha servit per millorar les accions desenvolupades per Càritas, Pallapupas i la Fundació Comtal.

#### **d.1) Moviments socials**

Tenint en compte l'estructura d'un moviment social com una xarxa d'individus o col·lectius d'arrels socioculturals i polítiques amb un missatge i una causa en comú, es pot dir, que un moviment social és un conjunt de persones i/o grups organitzats que mantenen un recolzament explícit i continu per una determinada causa.

Per tant, formen part d'un moviment social, tant els col·laboradors econòmics, mantenint una relació dèbil ja que només ofereixen diners, com les persones que ofereixen el seu recolzament físic, implicació i compromís continu de sensibilització social a les diferents organitzacions (voluntaris, assistents a actes de conscienciació social).

Els agents socials, com serien les ONG i els individus que formen part d'elles, s'agrupen entorn identitats col·lectives que guarden una continuïtat en el temps i que comparteixen uns valors i missatges.

Parlar d'un moviment social fa referència a la continuïtat, i no pas a moda o accions produïdes un dia en concret. També és parlar d'espais socials compartits de manera activa pels seus integrants, només així poden desenvolupar-se identitats amb visions polítiques, econòmiques i socials.

Actualment trobem diversos moviments per causes solidàries que es van fent poc a poc, alguns d'una manera més senzilla i d'altres a gran escala, com són les curses populars.

#### **e) *Run for charity***

Avui en dia l'esport en el que els esportistes són més altruistes és el *running*, com hem pogut veure que en els darrers anys molts d'ells s'han implicat en causes solidàries, mitjançant la participació en curses amb aquesta finalitat, com al mateix temps participant de forma altruista en curses populars. Això es fa palès amb la gran quantitat de carreres solidàries i projectes personals que els corredors i corredores realitzen en moltes ocasions.

Encara que al nostre país s'hi celebren moltes proves solidàries, en les quals una part del preu del dorsal va a parar a una causa, els projectes a nivell individual no són massa freqüents si ho comparem, per exemple, amb el fenomen *Run for Charity* que realitzen els participants de moltes maratons de l'estranger.

El *Run for Charity* consisteix en recaptar diners dels participant i del seu entorn, com poden ser familiars, amics i coneguts; per una causa concreta, implicant-se ells i implicant als quals fan les aportacions. Aquesta iniciativa, d'origen anglosaxó, permet aconseguir moltes més ajudes pels altres en comparació amb la contribució que aporta una cursa solidària que només compta amb

la part del cost del dorsal, ja que això és insuficient i els participants no s'involucren de forma activa en la causa de la cursa.

Les dades del *Run for Charity* ho demostren, els participants de la marató de Nova York de 2014 van recaptar 34 milions i mig de dòlars, en la marató de Boston aquest any van recaptar 11 milions i mig de dòlars i en la marató de Londres van aconseguir 730.000 lliures.

Tot i que totes aquestes iniciatives funcionen molt bé a l'estranger, en el nostre país no ho fan del tot, tot i que hi ha alguns casos que si que funcionen amb un bon resultat, com és la TrailWalker on per participar s'ha d'haver recollit una quantitat de diners per ajudar a eliminar la pobresa del món o els que creen els seus propis reptes d'aconseguir una determinada quantitat de diners per una causa a través de la plataforma Mi Grano de Arena, com córrer 12 maratons per recaptar diners per millorar la qualitat de vida dels malalts d'esclerosis múltiple o córrer la marató de Barcelona per recaptar fons per la recerca de la diabetis infantil que desenvolupa l'Hospital de Sant Joan de Déu.

Iniciar tots aquets projectes no és difícil, únicament s'ha d'obrir a través de les fundacions que es dediquen a recaptar diners per aquestes causes, explicar-ho a l'entorn i demanar-los que col·laborin amb la quantitat que puguin i estendre-ho per les xarxes socials.

Està prevista per l'any 2016 que la marató de Barcelona la realitzaran vuit o nou mil participants dins l'estat espanyol, si tinguéssim en compte que només un 10% d'ells engeguéssin una d'aquestes accions solidàries, la quantitat de diners que es podrien recollir seria impressionant.

El fenomen de realitzar quilometres solidaris no únicament es realitza en el *running* sinó que s'ha estès a altres disciplines com el ciclisme o senderisme.

### **e.1) Com fer-ho possible**

La fundació real dreams va ser creada al 2007, vol aconseguir recursos de temps, productes i diners per a les ONG. Actua sobre cinc pilars la gestió d'excedents d'empreses també anomenat donalo, accions de responsabilitat social corporativa, jornades de voluntariat corporatiu, borsa de Projectes, Caixes Solidàries i [migranodearena.org](http://migranodearena.org).

*Mi grano de arena* és una plataforma de crowdfunding solidari, és a dir, és la cooperació col·lectiva de persones que treballen conjuntament i inverteixen diners en recursos, normalment ho fan a través d'Internet, per donar suport als reptes solidaris o organitzacions. Aquesta fundació intenta apropar la solidaritat als ciutadans, mitjançant una nova forma d'aportar una quantitat de diners a favor d'una causa social, com pot ser el terratrèmol de Nepal, ajudes per la recaptació de fons per la investigació de malalties o d'altres.

Aquesta organització és una eina online solidària, fàcil d'utilitzar, gratuïta i accessible per a tots els que vulguin ajudar. El funcionament es basa en la iniciativa d'una persona o empresa per

crear un repte solidari a favor d'una ONG, donant-lo a conèixer a través de les xarxes socials, per recaptar fons; com explica la teoria dels cercles, quan més persones coneguin el repte aquest tindrà un major importància (força) social i per tant hi haurà un augment de les *microdonacions*, com a conseqüència serà més significatiu l'ajut a la societat que podrà oferir.

Cada vegada aquests reptes tenen més força, un clar exemple és l'any 2012 on van aconseguir una quantitat de donatius de 300.000€ a favor de les ONG, i el passat 2014 van aconseguir més del doble que durant el 2012, 780.000€.

La idea de crear la fundació Mi grano de arena va sorgir a partir d'un viatge a Londres en el qual un dels creadors d'aquesta fundació participava en una cursa solidària en la que totes les recaptacions de les inscripcions anaven destinades a causes solidàries. Al veure que aquesta iniciativa no existia als país espanyol, van voler traslladar-la per treure un benefici social.

Els àmbits en els que hi ha més donacions són pobresa, infància, desastres naturals i drets de les víctimes, encara que en concret a la fundació MI Grano de Arena a part d'aquets quatre àmbits també hi ha la investigació de malalties, ja que avui dia hi ha moltes que com no són massa conegudes i tampoc afecten a un gran nombre de persones no es realitzen estudis per intentar frenar-les.

Avui en dia, amb la moda del *running* molts dels reptes solidaris de la fundació Mi Grano de Arena són de caràcter esportiu. Per aquest motiu, hi ha hagut un increment de les curses solidàries, que impulsen a les persones a participar, com és el cas de la Garmin Barcelona una triatló que ha escollit a la Fundació Vicente Ferrer com la ONG a la qual va destinada la seva acció solidària i a Mi Grano de Arena com a la plataforma mitjançant les quals els triatletes crearan els reptes solidaris. El projecte s'anomena Bicicletes que canvien vides, que la fundació Vicente Ferrer desenvolupa a l'Índia, amb volen aconseguir 200 bicicletes perquè els nens i nenes que estudien puguin a anar a l'escola.

També hi ha hagut la creació d'atletes solidaris, consisteix en fer curses de manera individual per una causa solidària, com és el cas de Miquel Pucurull, de 76 anys, que va córrer la maratón de Barcelona el dia 15 de març de 2015 per recaptar fons per a la investigació sobre la diabetis infantil que fa l'Hospital Sant Joan de Déu, perquè la recerca requereix molts diners.

La funció Mi grano de Arena vol facilitar la donació de recursos econòmics per ajudar les ONG, també fomentar l'acció social entre les empreses, les persones i les ONG per aportar una millora de la qualitat de vida dels grups més desfavorits.

## e.2) Experiència personal

Un dels entrevistats va ser el Sr. Miquel Pucurull, un home de 76 anys aficionat a córrer. La seva passió va sorgir a través d'un pla d'entrenament per aprimar-se, ja que li van recomanar per disminuir la seva massa corporal. Aquest entrenament consistia en trotar durant un minut i caminar-ne un altre, així anant completant series de cinc. A mesura que anava duent a terme aquests entrenaments el seu objectiu s'anava complint i una afició anava creixent; perdre pes i interessar-se pel *running*.

A partir d'aquest moment la seva vida va començar a girar entorn aquest món i anava participant cada cop a curses a més gran escala, entre les quals podem destacar la cursa de la Mercè, la cursa popular de Sant Boi i la maratón de Nova York. En aquesta última va presenciar el gran paper que tenia la solidaritat en aquella gran ciutat, ja que una gran part dels corredors destinaven els diners de les inscripcions a causes solidàries com podien ser el càncer, la pobresa infantil i la fam.

Va voler participar en aquest moviment però l'escassetat de recursos no li ho va permetre, fins que al cap d'uns anys realitzant una cursa va conèixer l'Albert; ell li va explicar que corria per la investigació de l'autisme amb la ajuda de la plataforma Mi Grano de Arena per dur a terme la difusió del repte i la recaptació de fons.

Tenint en compte que hi ha poques plataformes que exerceixen d'intermediàries entre el corredor i la ONG en Miquel va decidir crear el seu propi repte a partir d'aquest mitjà l'octubre del 2013. Aquest consistia en recaptar diners per la investigació de la diabetis infantil amb el repte de córrer la maratón de Barcelona.

Per aconseguir els donatius va comptar amb l'ajuda de dos periodistes que li van proporcionar contactes per donar a conèixer el seu repte, va poder anar a programes de radio com Catalunya Radio i de televisió com el programa que realitzava un periodista molt conegut, Josep Cuní. La participació en aquest programa va provocar un augment del número de donacions diàries, ja que abans d'anar-hi tenia, aproximadament, dos donacions diàries i amb la seva intervenció a la televisió es van convertir en disset. També una gran part dels donatius es van fer a través de les xarxes socials, com *Twitter*, *Facebook* i el seu propi blog; en les que en Miquel Pucurull explicava diàriament els passos que feia per complir el repte. Finalment va aconseguir 346 donatius i 13.054 euros, gràcies al suport de familiars, amics, periodistes i persones anònimes que es solidaritzaven amb la causa i volien aportar el seu granet de sorra.

La destinació dels fons recaptats van destinar-se a l'organització Sant Joan de Déu, segons el seu criteri és la fundació amb una millor especialització en malalties infantils com la diabetis.

En Miquel després de veure els resultats que va aconseguir i els fons amb els quals va ajudar a la investigació de la diabetis, no dubta en seguir ajudant amb aquests reptes solidaris.

## **f) Barcelona Màgic Line (BML)**

### **f.1) Què és?**

La Barcelona Màgic Line, a partir d'ara BML, és un repte solidari esportiu, l'any passat es va celebrar el dia 1 de Marc i cada vegada atrau a més participants.

La BML és una caminada solidària, no competitiva i per equips, que organitzat l'Obra Social Sant Joan de Déu a favor de les persones més vulnerables. Els equips participants es marquen un repte econòmic per assolir abans de la caminada, aquest es destina íntegrament a les persones ateses als centres de Sant Joan de Déu. La caminada solidària proposa 4 recorreguts (10km, 20km, 30km i 40km), per a que els equips escullin el repte que millor s'adapta a ells.

Aquest any han recaptat un total de 224.921 euros, gràcies a la participació de 10.000 persones, 753 equips i 150 activitats solidàries.

### **f.2) L'origen i el finançament de la Barcelona Màgic Line**

La Barcelona Màgic Line va néixer l'any 2012 de la mà de Dani Klamburg. La seva afició a córrer, el seu desig era apropar la muntanya amb Barcelona, amb la voluntat de buscar un model de cursa diferent als existents. Va decidir dur a terme la seva idea i crear una cursa de muntanya no competitiva a la ciutat de Barcelona, la anomenada Barcelona Màgic Line. Aquesta compte amb molts col·laboradors, els quals estan dividits en diferents subgrups: els que donen suport a la cursa, els que la patrocinen, els mitjans amics i els padrins dels turons

### **f.3) Destinació de fons**

El 100% dels fons recaptats pels equips es destinen a programes per a la inclusió socials en els àmbits de: sense llar, salut mental, discapacitat intel·lectual, dependència, infància hospitalitzada, recerca biomèdica i cooperació internacional.

Per dur a terme la recaptació de fons per poder participar en la carrera, els mesos abans de la BML els equips impliquen el seu entorn en aconseguir el repte econòmic que s'han fixat. Des de concerts, sopars, calçotades, pastissos, paradetes, tómbols... . Alguns exemples són els sorteigs de material de la cursa, tómbols solidàries, concerts benèfics, paneres ecològiques, estades en albergs, etc.

### **f.4) Finançament de projectes**

A través dels diners recaptats, es poden finançar set projectes diferents, uns exemples són:

- **DEPENDÈNCIA:**

- Aules digitals per a l'estimulació de persones dependents

Les tecnologies de suport per a la cognició s'utilitzen per a l'entrenament de tot tipus d'activitats, des de la comunicació verbal fins a la participació social. El seu



ús ha evolucionat cap a tecnologia de quarta generació que possibilita una rehabilitació holística.

- Horticultura terapèutica per a persones dependents

Les persones dependents i pocs recursos econòmics minimitzen els riscos de la seva situació per estalviar els costos dels cuidadors professionals, no obstant, requereixen d'un suport professional per a desenvolupar les tasques de la seva vida quotidiana.

- Ajusts socials per a persones amb dependència

- **SALUT MENTAL:**

- Pisos d'inclusió per a persones amb trastorns mentals greus

- Teràpies complementàries per a gent que pateix trastorns mentals:

Les persones amb discapacitats i/o trastorn mental milloren la seva autoestima i les seves habilitats personals i socials gràcies a les teràpies complementàries, ja que generen espais de relació social i fomenten l'autoestima, aspectes que ajuden a l'estabilització clínica.

#### **f.5) El valor afegit de la Barcelona Màgic Line**

La Barcelona Màgic Line dóna una oportunitat d'acció social per a empreses i un proposta d'aprenentatge servei per a les escoles i entitats d'educació en el lleure.

El format de la caminada solidari de Sant Joan de Déu promou la solidaritat, la inclusió i la sostenibilitat d'una manera activa: incorporen persones en risc d'exclusió en l'organització i els equips, faciliten la inscripció a equips amb pocs recursos, incorporen criteris de comerç ètic i de proximitat en la compra de productes, promouen la reducció de residus i el reciclatge i fomenten el respecte pels espais naturals.

A més, l'Obra Social Sant Joan de Déu, Oxfam Intermón i Aspasim es reconeixen mútuament com a organitzacions compromeses amb la transformació social, organitzant la BML, el Trailwalker i la Millà de Sarrià, que comparteixen valors i estils partint d'una activitat esportiva.

#### **G) Trailwalker**

##### **g.1) Què és?**

El major esdeveniment esportiu contra la pobresa és la iniciativa que organitza *Oxfam Intermón* anomenada Trailwalker. Els participants han de recórrer 100 quilòmetres de camí rural en un màxim de 32 hores, mitjançant un equip format per sis membres, quatre que realitzen el recorregut i dos que exerceixen suport, les encarregades de la beguda, els aliments i l'assistència als corredors. Els equips es comprometen a fer una recaptació d'un mínim de 1500 euros per recolzar el treball d'Oxfam Intermón en més de 90 països del món.

Tenen moltes iniciatives per recaptar fons, a través de *smilings*, *twitter* i *facebook*. La cursa es realitzava a Hong Kong degut a la quantitat de participants que reunia cada any la fundació va decidir dur-la a terme a altres llocs; aquets van ser els inicis d'un dels esdeveniments més multitudinaris dels últims anys.

Aquesta cursa es realitza a nivell internacional des del 1986 i actualment es celebra 11 països: Hong Kong; Austràlia, en la que es duen a terme quatre edicions de la Trailwalker; Gran Bretanya, amb dues edicions d'aquesta cursa; Nova Zelanda; Japó; Bèlgica; Alemanya; Irlanda i la Índia. A nivell espanyol es va organitzar el primer Trailwalker al 2011 i des del 2014 compten amb dues edicions, a Girona i Madrid.

El suport a la iniciativa d'aquest esdeveniment ve donat per diferents personatges de l'esport com Chema Martínez, Victor Valdés, Ona Carbonell, Adrián Lopez, Maria Basco, Joel González i Maite Martínez entre d'altres.

## **g.2) El finançament de l'Oxfam Intermón Trailwalker**

Cada edició de Trailwalker, la fundació Oxfam Intermón rep la col·laboració imprescindible d'empreses que permeten destinar una major quantitat de fons als projectes als que l'organització dóna suport.

- DKV Assegurances mèdiques, és el patrocinador principal de l'esdeveniment. En concret, és el dispositiu sanitari que assegura la màxima prevenció als participants. Cuatrecasas, Gonçalves Pereira és empresa patrocinadora. Totes dues col·laboren econòmicament amb les despeses d'organització de Trailwalker. La Diputació de Girona a través del Patronat de Turisme de Girona i del Consorci de les Vies Verdes de Girona col·laboren econòmicament en l'organització logística de la prova.
- Cinesa és l'empresa encarregada de la publicitat de la cursa projectant l'anunci del Trailwalker a les seves sales de cinema convidant als espectadors a participar en l'esdeveniment.
- Clubs DIR, organitzen entrenaments gratuïts i progressius als participants del Trailwalker.
- La Universitat de Blanquerna, ofereix les pràctiques als estudiants de fisioteràpia per atendre lesions en el punt mitjà de la prova. A més, els estudiants d'infermeria reforçaran els dispositius de cura de Cassà.
- Nostrum i Isabel disposen de racions d'amanides amb carbohidrats que ajuden a assolir els 100 quilòmetres.
- Lliquats Vegetals, Aneto, Granini i Nutrisport aporten sucs, begudes hidratants i brous calents.
- A més, Oxfam Intermón ofereix el cafè del comerç just i cafeteres a diversos dels controls.

La Trailwalker compta amb més de 400 voluntaris i voluntàries que desenvolupen diferents tasques durant tot l'esdeveniment, entre ells el voluntariat sanitari, especialistes en podologia, massatgistes i fisioterapeutes i els voluntaris de l'organització del control.

### **g.3) La causa i la destinació dels fons**

L'enorme esforç de recaptació que realitzen els equips per participar van destinats als projectes que Oxfam Intermón treballa amb els seus col·laboradors i organitzadors locals. Aquests canvien la vida de milers de persones oferint-los oportunitats i eines per a què puguin tenir una vida digne.

Un dels projectes als quals destinen els fons és l'accés d'aigua potable als països com Etiòpia o Txad, a causa de les 748 milions de persones que no tenen accés a aigua neta i provoquen més de 1.555.200 nens menors de cinc anys per malalties que podrien ser evitades amb l'aigua.

La ingesta d'aigua neta disminueix malalties com la diarrea, això causa la disminució de les morts. Les dones i les nenes ja no han de caminar moltes hores a la recerca d'aigua i poden destinar el seu temps a cuidar la família, anar a escola i realitzar activitats per generar ingressos.

Els donatius aportats pels participants de les edicions han servit per recolzar programes com el banc d'aigua d'Etiòpia, el qual permet que 115.916 persones tinguin accés a aigua potable.

El principal objectiu és el creixement de la participació de totes les persones que vulguin fer una aportació solidària per aquells països no desenvolupats, que es troben sotmesos a la fam i la pobresa; encara que tot i les recaptacions que han obtingut la pobresa mai no s'acaba i l'impacte que tenen en els països és molt petit, un exemple és que a Etiòpia cada any ajuden a 115.000 persones i només a la capital viuen 6.000.000 de persones que viuen en la mateixa situació. Per assolir el gran objectiu que seria eradicar de manera absoluta la fam i la pobresa tindriem que ajudar totes les persones d'arreu del món.

A causa de l'existència d'una gran varietat de projectes requereix la recaptació d'una gran quantitat de diners, per tant la destinació de cada un va en funció de l'any i les necessitats de cada projecte. En concret el 41% va destinat a salvar vides, el 20% al dret a ser escoltat i a alimentació sostenible i recursos naturals, el 15% a la justícia de gènere i finalment el 4% al finançament al desenvolupament.

### **g.4) La història**

Des de fa aproximadament 60 anys Oxfam Intermón mobilitza les persones contra la pobresa per canviar aquesta situació. Amb accions a més de 90 països, la fundació dóna suport a les comunitats i organitzacions per produir aliments i obtenir els recursos necessaris per conrear de manera sostenible per garantir un futur. El seu treball el realitza amb altres organitzacions i

al costat d'homes i dones en situació de vulnerabilitat. Un dels exemples és que durant el 2013 i 2014 més de 1.600.000 afectats es van beneficiar de l'ajuda humanitària.

Oxfam Intermón també centra part del seu treball en accions que contribueixen en posar alerta a la desigualtat extrema mitjançant la recerca de solucions que permetin redistribuir millor la riquesa a través d'una fiscalitat més justa i equitativa.

La fundació rep el suport de 213.446 socis i sòcies donants, 207.910 compradors de comerç just, 40.925 activistes, 106.808 seguidors en xarxes socials (com *Twitter* i *Facebook*), 1.650 participants en l'Oxfam Intermón Trailwalker, 1.607 empreses i institucions privades i 63 institucions públiques nacionals i internacionals.

#### **g.5) Vies solidàries**

Segons els treballadors d'Oxfam Intermón "res pot aturar la nostra solidaritat", és per això, que la fundació també proposa diverses vies per poder realitzar actes solidaris que no involucrin l'esforç físic com la Trailwalker.

Una d'aquestes vies consisteix en un testament solidari. Oxfam Intermón anima a afegir la pròpia fundació en el testament, per així destinar-los-hi tots els diners. D'aquesta manera, fins i tot quan algú hagi mort, milers de persones que dia a dia s'esforcen per superar la pobresa, podran rebre el recolzament de totes aquelles persones que facin donacions a Oxfam Intermón. Segons el director general de Oxfam Intermón " les herències i legats que rebem ens permeten ser un motor de canvi per milers de persones: amb el nostre recolzament, s'esforcen per seguir endavant, fent valer els seus drets i així transformar positivament les seves vides i la de les seves comunitats. Estic profundament agraït pel compromís d'aquells que ens mencionen en el seu testament, que s'estén més allà de la seva vida i dóna impuls al nostre treball."

Una altra manera de donar diners aquesta fundació és mitjançant la compra de regals solidaris. "Alguna cosa més que un rega" d'Intermón Oxfam, és un regal que es multiplica; a més de sorprendre als amics i familiars, partint de la comprar d'aquests regals solidaris, la gent contribuirà a millorar la vida de moltes persones de les comunitats més pobres del món. Per a fer-ho cal seguir els següents passos:

1. Triar un dels regals; hi ha moltes opcions; un kit agricultor per Burundi, material didàctic per Moçambic, els 4 magnífics per a Tanzània...
2. Fer la compra del regal i al cap d'uns dies rebre'l acompanyat d'una targeta de regal per personalitzar-la.

Tots els regals que es troben a la pàgina web són el reflex dels programes en els quals treballa Oxfam Intermón. Les mosquiteres ajuden a prevenir la malària al sud del Sudan, les gallines ajuden a millorar l'alimentació de les famílies de Mauritània, el material didàctic proporciona un futur millor als nens i nenes de Moçambic ...

Els diners de compra/donatiu es destinen als fons generals d'Oxfam Intermón i no directament a la compra d'un producte. Amb l'aportació econòmica s'estarà participant en els més de 400 projectes en què treballem.

Mitjançant els projectes de desenvolupament que duen a terme Intermón Oxfam es pot oferir a les persones dels països més pobres eines perquè puguin prendre les regnes de la seva vida. Això no és només un projecte. Això vol dir autonomia i dignitat. Amb l'acció humanitària salven vides en situacions d'extrema emergència com són desastres naturals i conflictes bèl·lics.

A través del comerç just donen suport a la producció de comunitats agrícoles facilitant-los l'accés als mercats. Amb això aconseguen dignificar salaris i vides, evitar l'explotació infantil, respectar el medi ambient i els drets laborals i igualtat entre homes i dones.

Amb campanyes de mobilització social consciencien a la gent i influeixen en la presa de decisions polítiques que facin d'aquest un món més just i amb menys pobresa.

I, finalment, administren i capten fons perquè la gent conegui Oxfam Intermón, pugui col·laborar amb ells i, així, puguin fer realitat el seus treballs: un món més just on totes les persones tinguin accés a una vida millor.

#### **4.- PART PRÀCTICA**

Després de l'exposició teòrica sobre en què consisteix el *Running* Solidari i d'aprofundir en la solidaritat, les xarxes socials i el *running*, vam voler fusionar-ho tot en un, això ho vam aconseguir mitjançant la creació de la nostra pàgina web amb la finalitat de posar tots els coneixements adquirits a la pràctica i ser nosaltres mateixes les que ho donem a conèixer.

Per la creació d'aquesta web, a banda d'extreure tota la informació necessària per poder plasmar en què consisteix el *running* solidari, bé sigui a través de llibres, pàgines web, d'entrevistes personals, i, fins i tot des de la participació en algun d'aquests esdeveniments, hem creat el blog dedicat al *running* solidari.

A través de l'estudi en la part teòrica del treball de les xarxes socials en profunditat, vam decidir que la millor manera per traslladar tots aquests coneixements sobre el *running* solidari a la societat era mitjançant una xarxa social. Des del nostre punt de vista la més adequada era la creació d'una pàgina web ja que està a l'abast de tothom, és gratuïta i l'accessibilitat és fàcil. La nostra pàgina web, és un blog anomenat *Running* Solidari, ja que aquest és el tema principal.

Per donar a conèixer aquesta web hem utilitzat dues de les diferents xarxes socials que existeixen actualment, com són *Facebook* i *Twitter*, que avui en dia són la eina fonamental per dur a terme qualsevol projecte i donar-ne publicitat, de tal manera que arribi al màxim de públic possible. A través d'aquestes dues xarxes socials, hem pogut posar a l'abast de la gent la

possibilitat de conèixer aquest món i donar facilitats per incorporar-se en algun dels moviments que creiem més rellevants, mitjançant l'activitat diària en aquestes.

En aquest blog, hem volgut donar a conèixer les diferents vies per ser un corredor solidari, centrant-nos principalment en les curses solidàries i el *Run for Charity*. De curses solidàries hem volgut explicar totes les que hi ha durant els mesos d'octubre i novembre, perquè són les realitzades més actualment. En aquest calendari de curses hi apareix una petita síntesi de la cursa, que inclou la causa, l'organització i la destinació, en funció de la informació adquirida de cada una d'elles; l'accés a les inscripcions, el recorregut i un vídeo informatiu realitzat per l'organització de la cursa. Totes les que són de caràcter solidari a nivell català, hi proporcionem un link perquè el corredor en qüestió pugui informar-se més concretament sobre cada una i un d'altre que va directe a la pàgina d'inscripció per la cursa.

Hem volgut fer una menció especial a dues de les curses solidàries més importants a nivell català, que són la Trailwalker i la Barcelona Màgic Line. Referent a la Trailwalker en el blog comentem que és tracta d'una cursa solidària organitzada per l'entitat Oxfam Intermón, un dels requisits per poder-la fer és formar un grup de sis participants, quatre realitzaran la cursa i els altres dos són suport; la destinació d'aquets fons van a parar a la lluita contra la pobresa i la fam en el món. Per aprofundir més en aquesta cursa tan important vam decidir concertar una entrevista amb la Sra. Elena Rodríguez que molt amablement ens va facilitar la informació sobre l'origen d'aquesta cursa, com ha evolucionat en el temps, ja que cada vegada alberga un nombre major de països que l'acullen i involucren a un major nombre de participants a nivell mundial. També ens va aportar informació sobre quin és el mitjà de comunicació més adient per donar a conèixer aquests esdeveniments solidaris.

Pel que fa a la Barcelona Màgic Line, d'ara en endavant BML, és la caminada solidària de Sant Joan de Déu, a favor de les persones més vulnerables. Vam poder viure-la en primera persona, degut a la col·laboració que vam fer com a voluntàries en el desenvolupament de la caminada el dia 1 de març de 2015. Per formar part de l'organització de la BML ho vam fer a través d'un membre de l'organització, que ens va facilitar el contacte amb la persona encarregada dels voluntariats. Amb aquesta persona vam poder concretar l'hora i el lloc per iniciar la tasca que ens van encomanar, que consistia en guiar els grups de participants cap a la correcta direcció i impedir que es desviessin per camins alternatius. Volem agrair a la organització que ens permetessin formar-hi part i ens facilitessin informació per incorporar-la a aquest treball. A la nostra ubicació com a voluntàries vam poder coincidir amb les encarregades de la Fundació Agrupació, aquesta entitat participa com a patrocinadora dels turons de la BML, concretament nou turons que formen part de la caminada. Curiosament dies més tard a través del web de la Fundació Agrupació, ens vam retrobar amb les encarregades amb les que vam coincidir el dia

de la BML, i ens van permetre concertar una entrevista amb nosaltres per donar-nos trasllat d'informació sobre la seva entitat i la participació en la BML.

La nostra col·laboració com a voluntàries sobre la BML ens va permetre viure de forma molt personal les sensacions experimentades pels corredors, la nostra ubicació aproximadament era al quilòmetre 20, notàvem les diferències entre els corredors que havien començat a Nous Barris i realitzaven 40 quilòmetres en comparació als que tot just portaven uns quilòmetres de distància, però una cosa que tenien tots en comú era l'esperit de superació darrere cada passa i les ganes de viure una experiència totalment solidària com és aquesta cursa que ajuda a les persones més vulnerables. L'ambient al llarg de la cursa era molt festiu, animat i familiar. També vam poder comprovar la importància i la rellevància que té aquesta caminada en comparació d'altres, perquè tant l'organització com els voluntaris realitzen una tasca imprescindible i immillorable perquè tot l'esdeveniment funcioni correctament, sense incidents, seguint totes les mesures de seguretat, per tal de què es desenvolupin de la millor manera possible.

A més, vam poder veure la implicació per part de l'organització de Sant Joan de Déu en la caminada, ja que alguns dels participants eren treballadors d'aquesta fundació, un dels exemples és una dona que treballava en la unitat de psiquiatria que vam tenir el plaer de conèixer en una sortida escolar per exercir de voluntaris allà, que justament participava en la caminata. Però com el seu cas molts més tant d'infermeres, metges i treballadors en la administració.

D'altra banda hem creat un apartat anomenat *Run for Charity*, on hem volgut incloure informació sobre aquest moviment que mobilitza a milers de corredors a les diferents curses arreu del món per dur a terme les seves causes. Hem pogut veure que actualment fora del nostre estat té una gran popularitat i seguiment, però a Catalunya i a Espanya en general, no s'ha donat a conèixer d'una forma prou motivadora a través dels mitjans, bé sigui mitjans televisius, premsa i ràdio que han fet que hi hagi un gran desconeixement sobre aquest. Per aquest motiu el nostre blog s'ha volgut centrar en proporcionar informació sobre aquest moviment en particular i donar a conèixer els moviments solidaris del moment.

Una de les altres vessants en les que hem volgut incidir és com dur a terme la recaptació de fons per les diverses causes que poden col·laborar els corredors, en particular ens centrem en Mi Grano de Arena que pertany a la fundació Real Drems, aquesta ens va permetre la possibilitat de tenir una entrevista amb Sra. Emilia Carlat, que és membre d'aquesta fundació, per aprofundir més en el *Run for Charity*, adquirir més coneixements sobre com funciona aquesta plataforma de crowdfunding i poder conèixer com es pot donar a conèixer una persona que vulgui crear el seu repte en aquesta fundació.

A conseqüència d'aquesta entrevista vam poder posar-nos en contacte amb el Sr. Miquel Pucurull, a qui vam tenir el plaer de conèixer, que participa en aquesta iniciativa solidària i ens va concertar una entrevista per parlar sobre la seva experiència en aquest àmbit. Vam poder parlar sobre com s'havia fet tan popular entre corredors solidaris i com havia aconseguit superar el seu repte a la plataforma Mi Grano de Arena dues vegades. Ell també ens va informar sobre la importància de les xarxes socials en aquest àmbit.

Finalment i fent referència a la pàgina web que hem creat per la divulgació del *running* solidari, volem fer palesa la resposta que hem obtingut per part dels seguidors a les xarxes socials ha sigut molt positiva, això ho podem veure en el gran nombre de seguidors que hem aconseguit a través de *Twitter* i la pàgina de *Facebook*. (Annex- Gràfic 3)

Aquest seguiment ha provocat un gran increment en les visites al blog, ja que la comparació entre els primers articles com *Ets corredor?*, *Run for Charity*, *Com fer possible el Run for Charity?* vam obtenir entre 10, 17 i 19 visites respectivament, però més tard quan vam publicar els següents articles vam observar un gran augment del nombre de lectors, ja que vam passar a tenir 67, 81 i 101 en l'article anomenat Curses Solidaries diumenge 18 d'octubre. Aquest augment també l'hem notat en la resposta de la gent en *Twitter* i *Facebook*, ja que el nombre de seguidors ha augmentat considerablement, fins a arribar a la xifra actual al blog amb un total de 563 visites mensuals. (Annex- Gràfic 4)

D'altra banda, el públic lector que tenim a la pàgina web és de nacionalitats ben diferents, el nombre més elevat de visites que rebem és provinent d'Espanya amb un 68%, d'altra banda d'Estats Units amb un 31%, seguit per Rússia amb 10%, la Índia amb un 6% i finalment l'Equador i Singapur amb un 2%. (Annex- Gràfic 5)

Esperem que el nombre de seguidors i visites vagi evolucionant i augmentant cada dia més, fins a arribar a ser una pàgina web de referència per a tots aquells corredors que vulguin convertir-se en corredors solidaris.



## 5.- CONCLUSIONS

Quan vam començar aquest Treball de Recerca al març de 2015, el nostre principal objectiu era conèixer a fons la cursa organitzada per l'Hospital Sant Joan de Déu anomenada Barcelona Màgic Line, d'ara en endavant BML. Volíem descobrir com era possible que una caminada solidària com aquesta fos capaç de mobilitzar a tantes persones, tant diferents entre si per una mateixa causa en favor dels demés. Cal afegir que també teníem una certa curiositat per saber com s'organitzava tot aquest esdeveniment de gran magnitud, concretament l'equip de voluntaris i patrocinadors per fer-ho possible i tot el seu funcionament intern.

Per aquest motiu, el passat 1 de març de 2015, vam voler endinsar-nos en aquesta cursa i participar-hi com a voluntàries, un cop allà vam poder veure que no era una cursa a nivell competitiu, els participants dels diferents equips s'unien amb els altres per aconseguir junts la mateixa causa solidària. Aquest fet ens va portar a la recerca de més informació i l'oportunitat de conèixer des de dins aquest món de curses sense ànim de lucre, això ens va permetre descobrir que la solidaritat anava més enllà, que convocar accions solidàries era formar part d'un moviment social que s'està produint actualment arreu del món.

A partir d'aquell moment el nostre interès era ampliar el nostre punt de vista i els nostres horitzons per aprofundir en el tema de la solidaritat, volíem descobrir el perquè d'aquesta mobilització de masses per un objectiu solidari. La nostra investigació ens va portar a comprovar que molts dels projectes solidaris que es duen a terme arreu del món estaven impulsats a través de les xarxes socials, i a més, molts d'ells coincidien en la celebració de curses solidàries. Per aquest motiu, vam decidir enfocar el nostre treball en tres àmbits diferents, tot i que tots tres mantenen una relació entre si.

Aquest treball l'hem organitzat en tres grans blocs, per un cantó la solidaritat, que és la causa que fa que la gent participi voluntàriament; per un altre cantó, les xarxes socials, que són els mitjans de fer arribar a la gent els projectes solidaris que es duen a terme i donar-los a conèixer quasi bé al mateix moment que es produeixen; i finalment, el running, que és l'esport mitjançant el qual els participants tenen l'oportunitat de realitzar de fer una bona acció per la societat i continuar amb la pràctica del running.

Per plasmar tot això que vam aprendre i viure, vam crear un blog, en el qual expliquem i proporcionem informació sobre les curses que es van realitzant cada mes arreu de Catalunya. També volem explicar amb més detall les diferents vessants per les quals un corredor pot ser solidari, concretament expliquem un mitjà molt important com és el Run for Charity i en què consisteix d'un forma més concreta, i les curses populars i solidàries.

Per fer possible que el nostre blog tingués una major projecció, vam decidir impulsar-lo a partir de dues de les xarxes socials més importants en aquest moment: *Facebook* i *Twitter*. A través

d'aquestes xarxes, també publicàvem les curses solidàries més importants a nivell català, com la TrailWalker.

Per dur a terme aquest treball i aprofundir en les persones que coneixen de primera mà aquest fenomen, vam concertar diverses entrevistes a persones individuals així com a entitats solidàries, per tal de conèixer el punt de vista del corredor i el treball que les entitats duen a terme, malgrat que ho vam aconseguir, no vam tenir tot el suport o resposta que preteníem. A causa dels horaris o distàncies, no vam poder participar com a voluntàries en altres curses, ja que el que volíem era poder viure un major nombre d'experiències en primera persona. Tot i aquestes adversitats, hem tingut una experiència molt gratificant i que ens ha compensat per fer aquest treball i també personalment, res no ens ha suposat un impediment per dur-lo a terme i treure'n una vivència i aprenentatge personal molt important.

A través del nostre projecte de recerca hem pogut conèixer molts conceptes nous i aprofundir en ells, cal destacar el terme Running Solidari que va molt més enllà de totes les fronteres físiques amb les que vivim, és la unió per una mateixa causa d'un grup de persones que tenen el mateix objectiu. També ens hem endinsat dins les xarxes socials per donar a conèixer aquest fenomen des del nostre blog, les xarxes que hem utilitzat ens han permès albergar un major nombre de seguidors, per fer-los coneixedors de l'activitat que realitzem. D'altra banda, també volem destacar els coneixements obtinguts gràcies a les entrevistes a membres de fundacions i organitzacions i corredors, com els membres de la TrailWalker que ens ha permès conèixer el seu treball en les diferents poblacions, principalment africanes, sobre les quals han actuat partint del nombre de donatius rebuts dels esdeveniments solidaris que es realitzen anualment a diferents països d'arreu del món.

En conclusió, aquest treball que ens ha servit per conèixer altres realitats i problemàtiques socials, com grups de persones, associacions, fundacions, ONG i d'altres que tenen la capacitat d'ajudar de forma desinteressada als demés, això fa que valorem tot el que tenim i tot el que som capaços de fer amb el nostre esforç.

## 6.- ANNEXOS

### 6.1.- Entrevistes

#### ENTREVISTA TRAILWALKER

##### Sra. Elena Rodríguez

#### 1. Què consideres que és la solidaritat?

- És una responsabilitat que tenim els ciutadans i les ciutadanes de fer el que podem perquè el màxim número de gent vivim en situació de justícia, però sobretot és una responsabilitat.

#### 1.1. Quins criteris consideres que hi ha per jutjar si una persona o empresa és solidària? I com es demostra?

- Nosaltres aconseguim aportacions econòmiques a través de l'esport, però l'àrea on jo treballo les aconseguim a partir dels socis o donatius. També fem

voluntariat en temes de cooperació i en pobresa local. Intermón Oxfam tracta el tema de la pobresa, la cooperació i la injustícia, però solidaritat és gent gran, joves, infància. Hi ha moltes actuacions de voluntariat, treballant o participant en curses oferint donatius, ajudant a creuar una dona pel carrer, ajudar els pares a casa, ajudar a un company... . De totes formes els mitjans que fan difusió d'un esdeveniment solidari o una campanya solidària està fent solidaritat perquè guarda un espai del seu diari per parlar d'això. Sacrificar el teu temps o els teus diners per algú que ho necessita és ser solidari.

#### 2. Quin mitjà de comunicació creus que és el que impulsa a la gent per conèixer reptes o esdeveniments solidaris?

- La televisió sempre és el més massiu però no sempre és el que explica millor perquè a la televisió hi ha molt de contingut i també poc espai. Nosaltres vam sortir a les notícies però tens 10 segons per explicar la Trailwalker. En canvi una entrevista de ràdio et permet explicar i transmetre molt més i explicar experiències personals i entrevistar tot l'equip. En el nostre cas és una sinèrgia de molts canals.



- 3.** De les xarxes socials quina aconseguix més ressò que les altres?
- Twitter és la xarxa social que té més interacció entre els equips i és un canal que en el món del running triomfa per la seva activitat diària.
- 4.** Saps què és un moviment social?
- És quan un grup de gent es posa d'acord per fer alguna cosa, pot ser un canvi, el 15M, el moviment que s'està produint a Grècia, les revolucions electorals..., és gent que de manera horitzontal es posen d'acord per fer una cosa, no és un partit polític o una institució, si no que és la gent que es posa d'acord per un objectiu.
- 4.1.** Podem considerar la Trailwalker com un moviment social?
- No exactament, Trailwalker és un esdeveniment esportiu. El moviment social el provoquem Oxfam Intermon amb la ciutadania social i global que és la gent que amb el seu dia a dia fa coses per millorar el món.
- 5.** A que us referiu amb que la fundació Intermon Oxfam és privada, independent i sense ànim de lucre?
- És privada perquè no té dependència pública; independent perquè el 13% dels ingressos són d'administracions públiques i el 87% de persones individuals o empreses. Per això, aquest 13% és molt poc i ens fa que no tinguem dependència de manera que són altres fons de finançament que no ens fan dependre de un sol donant. I sense ànim de lucre perquè tot el benefici l'invertim en projectes de cooperació.
- 5.1.** Quan dieu que voleu eradicar la pobresa i la injustícia a que us referiu concretament i de quina manera?
- És una utopia. Creiem molt en els drets universals, tothom té dret a una dignitat, a viure de la seva feina i a no passar gana. Fem una lluita amb les desigualtats, el fet de que algú hagi nascut amb una altra país no significa que hagi de tenir menys que algú que viu en un altre lloc, i això ho ataquem a nivell privat intentant que les persones entenguin que tenim molt més del que necessitem i que hi ha altres persones que tenen molt menys del que necessiten. Hi ha recursos per tothom, però si uns acaparen molt els altres es queden sense res. Les ajudes al desenvolupament han baixat molt i s'inverteix més en rescat de bancs que no pas en menjadors escolars.
- 6.** Referent a la Trailwaker, d'on va sorgir el repte de recórrer 100km en menys de 32 hores?
- Oxfam som una confederació de ONGD i una d'aquestes és la de Hong Kong que fa trenta anys va organitzar una carrera que eren 100 km i amb un fi solidari i Oxfam

Hong Kong la va integrar per captar donatius. Durant aquest 30 anys cada país ha anat incorporant aquest esdeveniment; Austràlia, Índia, Japó, Nova Zelanda, Bèlgica... però l'origen és Hong Kong.

**7.** Quin atribut té la Trailwalker que cada any atrau a més participants?

- La causa, el fet que sigui una causa per ajudar als altres; l'equip perquè es fa en equip i l'experiència és emocionant, i l'experiència personal d'haver patit i haver arribat a meta. La suma d'aquestes tres coses És que ells mateixos ho acaben explicant als amics, familiars

**8.** L'objectiu és la pobresa i la fam, però per què heu triat aquests dos àmbits i no qualsevol altre com poden ser les malalties minoritàries?

- Oxfam treballem la cooperació, la pobresa i la injustícia.

**9.** Tenint en compte les grans quantitats de diners recaptats i les moltes edicions que s'han celebrat, quin és el motiu pel qual encara no s'han complert els diferents objectius?

- L'objectiu principal és que cada cop hi hagi més participació i la pobresa mai no s'acaba. Per tant, l'impacta que tenim en els països és molt petit; a Etiòpia accedim a 115mil persones i només a la capital viuen 6milions de persones que viuen en situació de pobresa i falta d'aigua. L'objectiu és cada cop més equips però hauríem de tenir milers d'equips participant per aconseguir l'objectiu petit que és que no hi hagi falta d'aigua.

**10.** Quina quantitat de diners destineu a cada projecte?

- Depèn de cada any i la recaptació que s'hagi fet.

**11.** Per què va decidir recaptar diners a partir d'una cursa i no pas d'un altre projecte?

- Tenim moltes iniciatives per recaptar fons, des de anuncis, cartells.. aquesta era una cursa que ja havia tingut èxit en altres països i vam decidir provar-ho. És un canal més de ser solidari.

**12.** En la pàgina web nombreu set casos de gent que viu en unes mínimes condicions de vida, com heu arribat a conèixer-les?

- A través dels nostres projectes. Treballem amb organitzacions locals que són els encarregats de dur a terme els projectes. Si s'ha de construir un pou, parlem amb diverses organitzacions i triem quina es la millor. També enviem equips de periodistes per a que entrevistin als protagonistes dels projectes i poder conèixer millor la experiència.

- 13.** Alguna vegada us heu trobat amb un cas que fos tan difícil o dur que no fos apte per anomenar-lo en la pàgina web?
- Tenim un codi ètic i respectem per sobre de tot la dignitat de les persones amb les que treballem.
- 14.** Quina va ser l'edició amb la que va recaptar més diners?
- Aquesta és la cinquena edició i entre Girona i Madrid la recaptació ha estat la més bona.
- 15.** Aquest any els diners anaven destinats al Txad, ja heu fet alguna activitat de millora en aquesta zona?
- El banc d'aigua. La majoria de projectes ja fa anys que estem treballant, les nostres línies de treball són contínues.
- 16.** Quin mitjà utilitzeu per donar a conèixer les diferents edicions de la TrailWalker?
- Mitjans de comunicació, xarxes socials, visites a empreses i revistes del sector com esportives.
- 17.** Quina relació teniu amb les xarxes socials? (El dia a dia dels entrenaments, les activitats per recaptar fons, la causa solidària, i la convivència en xarxes socials i amb la resta d'equips, són una oportunitat única de transcendir les relacions personals més enllà del merament esportiu).
- Tenen un gran pes perquè ens comuniquem amb les persones i els donants.

## ENTREVISTA FUNDACIÓ AGRUPACIÓ

1. Quins criteris consideres que hi ha per jutjar si una persona o empresa és solidària? Com creus que es demostra?
  - Les accions que fa i el per què les fa; quantes accions fa, de quin tipus i per què. I també la solidaritat d'una petita empresa no es pot comparar amb una empresa on treballen més treballadors.
2. Com definiries un moviment social?
  - Un moviment Social pot ser un grup de persones que s'ajunten per aconseguir una cosa com la BML, per una altre causa concreta com que una persona s'hagi d'operar. Un moviment social ha de tenir una causa, un grup de persones que comparteixen la causa i la unió d'aquestes per aconseguir l'objectiu.
3. Comentant el que teniu al vostre web, publiqueu que el vostre principal objectiu és la prevenció, a que voleu fer referència?
  - Som una fundació de l'any 1993 i estem vinculats a una entitat asseguradora que és *Agrupació* i el seu objectiu són les assegurances de salut. La fundació estem un pas endavant, és a dir, treballem i conscienciem a les persones per a que es cuidin tant a nivell d'alimentació, activitats físiques, tema de salut a base de controls... D'aquesta manera estem treballant la prevenció; treballar tots els àmbits per aconseguir una vida més autònoma i satisfactòria.
4. També parleu del desenvolupament de la solidaritat i l'humanisme, quines accions en motiven i l'ajuden? I per quin motiu el voleu desenvolupar?
  - Totes les fundacions tenen uns estatuts que regulen quina és la missió, quins son els seus valors i la tasca. El desenvolupament de la solidaritat i l'humanisme és un dels nostres estatuts, promocionar accions que propiciïn la solidaritat. Nosaltres tenim un programa anomenat "programa respir" el qual és adreçat a persones gras o amb discapacitats però esta basat pels cuidadors d'aquestes persones. Nosaltres proporcionem diners a les famílies que tenen algun familiar en situació de dependència per a que questa pugui estar en un centre en el qual estaran ben atesos.
5. Referent a la Barcelona Màgic Line (BML), quina relació hi teniu?
  - Nosaltres portem dos anys col·laborant amb la BML. Això entra dintre de les accions que com a entitat fem dintre de temes de responsabilitat social. D'aquesta manera es contempla que apart de aportar una quantitat econòmica, ja que patrocinem un dels turons, empleats d'agrupació col·laboren o bé com a voluntaris

o caminen en aquesta diada com un tema d'implicació i es consciencien amb la causa i el motiu. També col·laborem amb curses com la *Fede* que es basa en les malalties rares i una altra cursa que s'anomena *Corre i Mulla't* que recapta diners per l'esclerosi múltiple.

**6.** Creus que participar en esdeveniments sense ànim de lucre us ofereix una millor imatge?

- Ofereixes una millor imatge en tots els sentits, no només dins de l'empresa si no també fora; dins perquè és on les persones treballem i passem moltes hores, i apart d'aprendre també hi ha una part que no podem deixar de banda i és que som persones i no podem deixar de desenvolupar-nos com a persones. Per tant, treballar amb una empresa que te un compromís cap a la societat sempre et vincula més que no pas treballar amb una a canvi de diners

**7.** De quina manera heu col·laborat amb la BML?

- Hem col·laborat fent una aportació econòmica i aportant treballadors nostres, alguns especialitzats com metges, i la gent que han caminat que eren 65.

**8.** Que us ha ofert la BML?

- Els organitzadors de la BML fan un resum de totes les aportacions que han rebut i t'informen de on són destinades, per tant aquest es el nostre retorn; saber que en contribuït en el finançament dels projectes.

**9.** Com veu arribar a conèixer aquest esdeveniment?

- Ens ho van venir a presentar els responsables dels projectes.

**10.** Considereu que aquests tipus d'esdeveniments ajuden a persones, o simplement intenten atraure la participació de la gent?

- Per ajudar a les persones necessites diners i Sant Joan de Déu utilitza els diners recaptats en cada turó per la seva causa corresponent, no són diners que utilitzen per ells. A més, quan ells fan la presentació de la destinació dels diners parlen els directors de cada associació a les que se'ls ha donat els diners, d'aquest manera sembla més real.

**11.** Com feu arribar l'existència de la vostra empresa a la gent?

- A través de les nostres memòries o dels canals de difusió que tenim.

**12.** Quin mitjà de comunicació utilitzeu més?

- La pàgina web, les memòries impreses, la revista que publica la pròpia empresa...



## ENTREVISTA AL Sr. MIQUEL PUCURULL

### 1. Per què vas decidir crear el repte?

- Em va cridar molt l'atenció a la Marató de Nova York l'anomenat Run for Charity, vaig interessar-me per realitzar-lo aquí però no vaig trobar els mitjans suficients per fer-ho, fins que a una cursa vaig conèixer l'Albert i em va ajudar a començar-lo. Vaig voler que el repte tractes sobre la diabetis infantil ja que és una malaltia que afecta a molts nens i els obliga a punxar-se una mitjana de cinc o sis vegades al dia.



### 2. També col·labores amb la Fundació Sant Joan de Déu. Per quin motiu la vas escollir aquesta i no una altra?

- Per l'experiència viscuda amb la seva neta. Estan molt ben preparats per les malalties dels nens.

### 3. Coneixies la plataforma Mi Grano de Arena. Perquè ho vas fer mitjançant aquesta plataforma?

- Perquè hi ha poques plataformes que exerceixin d'intermediaris entre el corredor i la ONG. Va iniciar el projecte l'octubre del 2013 per la marató del 2014 i uns mesos abans va participar en la cursa de Bellaterra, on va conèixer l'Albert, un corredor solidari que corria per l'autisme. Aquest li va explicar que ho duia a terme a partir de MGDA i que cada cop que corria una marató creava un nou repte per ajudar als seus fills amb la recaptació de diners.

### 4. Com et vas donar a conèixer?

- Arcadi Alibés i Xavier Bonastre van ajudar-lo a aconseguir contactes per donar-se a conèixer. Aquest enviava un correu i informava de l'edat (impactava perquè era una persona gran) i la causa per la que corria a marató.

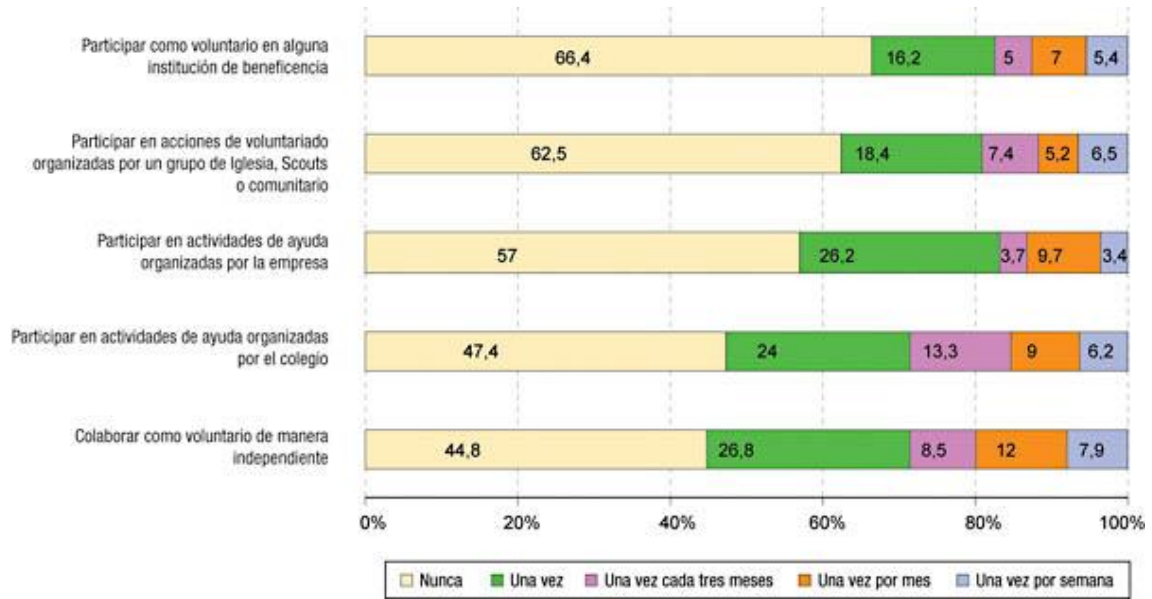
### 5. Encara que expliques el teu repte amb la plataforma de Mi Grano De Arena també ho fas per altres mitjans. Quins?

- Mitjançant les xarxes socials, com *Twitter* i *Facebook*, en les quals diàriament explicava els passos per aconseguir realitzar el repte.

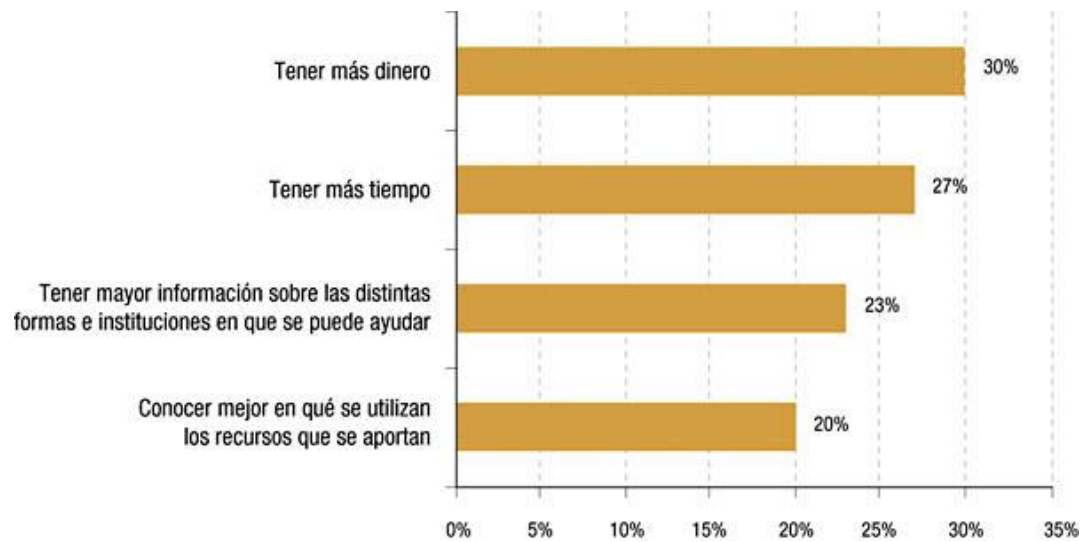
- 6.** A través de Mi Grano de Arena vas crear dos reptes, consistien en córrer la marató de Barcelona a l'any 2014 el primer i a l'any 2015 el segon. L'aportació dels voluntaris eren per ajudar a la investigació sobre la diabetis infantil que realitza la Fundació Sant Joan de Déu. Per quin motiu creus que els dos reptes que has creat s'han aconseguit i d'altres reptes no?
- S'ha de tenir temps per poder mantenir-se actiu en els reptes, a més, un avantatge que té ell és l'edat, ja que un home que tingui 74 anys i vulgui córrer una marató impacta a la gent i també les sensibilitza.
- 7.** Participes en esdeveniments solidaris com la Barcelona Màgic Line o la TrailWalker?
- De moment encara no, perquè per exemple en la Barcelona Màgic Line és més una caminada solidaria que una cursa, i no acaba de cridar el meu interès.

## 6.2.- Gràfics

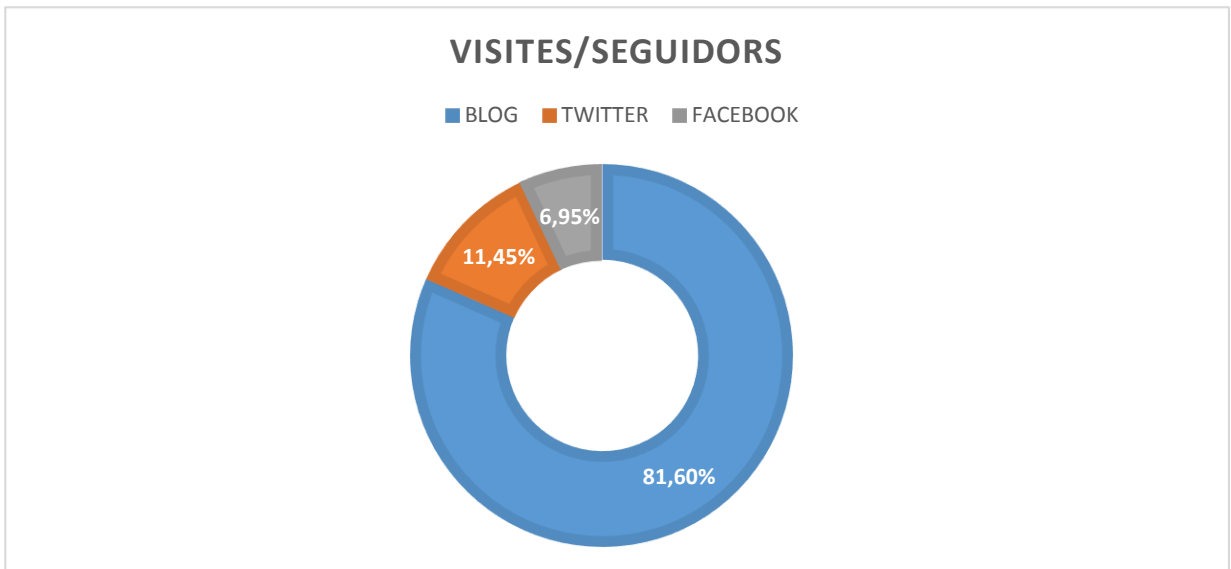
Gràfic 1



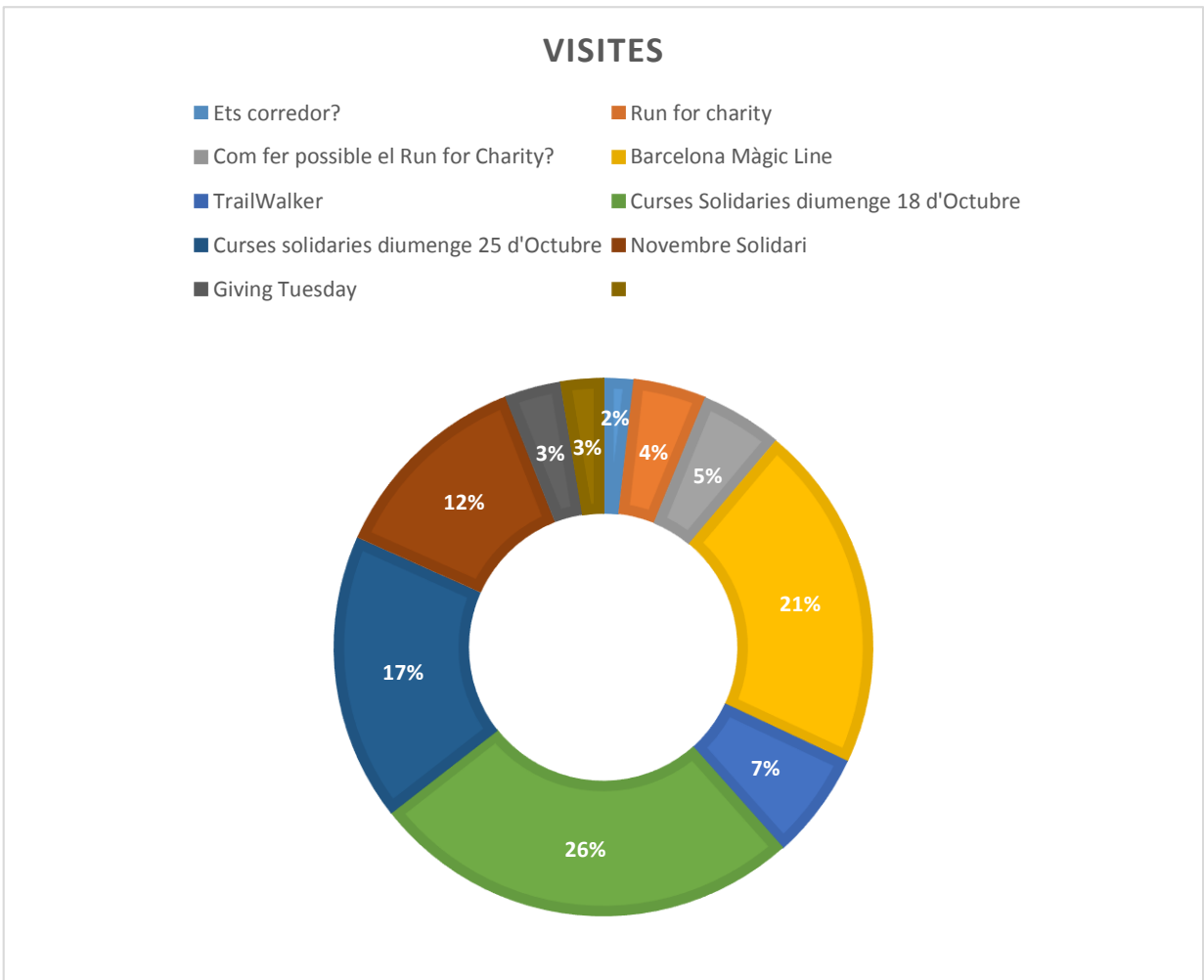
Gràfic 2



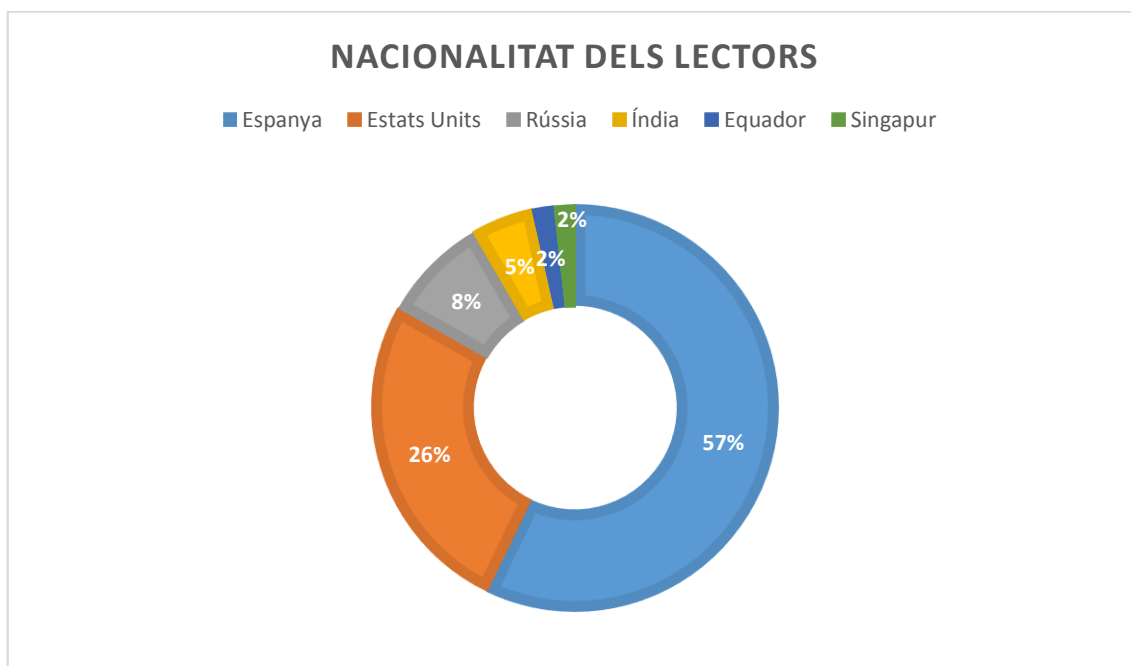
Gràfic 3



Gràfic 4



Gràfic 5



### 6.3 Articles del blog *Running Solidari*

**DIMARTS, 22 DE SETEMBRE DE 2015**

#### **ETS CORREDOR? VOLS CONVERTIR-TE EN UN CORREDOR SOLIDARI?**

Ets corredor?

La majoria de corredors participen en les curses populars, aquestes acostumen a ser actes esportius de major importància i participació dins d'un municipi, dins d'un marc festiu, com poden



ser les Festes Majors. Són jornades festives amb l'esport com a protagonista i on tothom està convidat a participar-hi.

Un dels avantatges de l'atletisme i especialment de les curses populars és que es tracta d'un esport econòmic i apte per a tots els públics. Només es necessita un bon calçat i roba esportiva i llestos per córrer!

Però, sí córrer únicament de manera popular no t'omple i creus que pots aportar alguna cosa més, la solució són les curses populars i el *Run for charity*.

En primer lloc, les curses solidàries tenen el mateix funcionament que les curses populars, la única diferència està en la destinació dels diners de la inscripció, ja que no van destinats a un benefici per l'empresa i/o patrocinadors, sinó que es destinen a causes solidàries com la investigació de malalties, combatre la pobresa, donar suport a les ONG i moltes més.

Cada cop s'organitzen un nombre major de curses solidàries al llarg de l'any, que aconseguen una quantitat important de recaptacions. Com va mostrar un estudi que les aportacions solidàries de les curses de Barcelona van recollir 145.000 euros



l'any 2013, aquests van ser destinats a 12 projectes promoguts per entitats socials.

En segon lloc, el *Run for charity* és una altra manera en la que et pots convertir en corredor solidari. Aquesta disciplina anglosaxona consisteix en recaptar diners del participant i del seu entorn, com poden ser familiars, amics i coneguts, per una causa concreta, implicant-se ells i implicant als que fan les aportacions.

Les dades del *Run for Charity* ho demostren, els participants de la darrera marató de Nova York van recaptar 34 milions i mig de dòlars, en la marató de Boston aquest any van recaptar 11 milions i mig de dòlars i en la marató de Londres van aconseguir 730.000 lliures. No esperis més per ser solidari, tria la que més s'adequa a tu i comença!

DISSABTE, 3 D'OCTUBRE DE 2015

## RUN FOR CHARITY

Actualment hi ha un gran nombre de corredors solidaris, si tu també vols formar-ne part aquí t'oferim una de les vies per aconseguir-ho, l'anomenat *Run for charity*.



Aquesta via consisteix en recaptar diners del participant i del seu entorn, com poden ser familiars, amics i coneguts per una

causa, implicant-se ells i implicant als que fan les aportacions. Aquesta iniciativa és d'origen anglosaxó i té un gran nombre de participants arreu del món.

Un dels motius pels quals triomfa el *Run for Charity* és perquè permet aconseguir moltes ajudes de manera més directa amb la ONG a la que es destinen els fons. Una mostra de implicació de la gent en aquesta iniciativa, la verifiquen les xifres aconseguides com a la maratón de Nova York de 2014 que van recaptar 34 milions i mig de dòlars, en la maratón de Boston d'aquest any van recaptar 11 milions i mig de dòlars i en la maratón de Londres van aconseguir 730.000 lliures.

Tot i que al nostre país aquesta iniciativa no té tanta importància com a l'estranger, hi ha algunes que si que ho fan i obtenen un bon resultat, com la TrailWalker on per participar s'ha d'haver recollit una quantitat de diners per ajudar a eliminar la pobresa del món o els que creen els seus propis reptes d'aconseguir una determinada quantitat de



diners per una causa a través de la plataforma Mi Grano de Arena, com córrer 12 maratons per recaptar diners per millorar la qualitat de vida dels malalts d'esclerosis múltiple o córrer la maratón de Barcelona per recaptar fons per la recerca de la diabetis infantil que desenvolupa l'Hospital de Sant Joan de Déu.

Aquesta iniciativa pot tenir efectes molt positius en el nostre entorn, un clar exemple és la maratón de Barcelona del 2016, la realitzaran vuit o nou mil participants, sí només un 10% d'aquets engegessin una iniciativa solidaria, ja recollirien una gran quantitat de diners que podrien ser de gran utilitat a qualsevol ONG.

Córrer per un motiu val la pena, no ho dubtis més i suma't al moviment *Run for charity*, no t'empenediràs!



## COM FER POSSIBLE EL RUN FOR CHARITY?

El *Run for Charity* és un fenomen que triomfa arreu del món, però una de preguntes més freqüents entre els corredors que volen sumar-se aquest moviment, és com aconseguir els fons necessaris per assolir el repte.



les

Una de les vies és mitjançant *Mi grano de arena*, pertanyent a la fundació real dreams. És una plataforma de crowdfunding solidari, és a dir, és la cooperació col·lectiva de persones que treballen conjuntament i inverteixen diners en recursos, normalment ho fan a través d'Internet, per donar suport als reptes solidaris o organitzacions.

És una eina online solidaria, fàcil d'utilitzar, gratuïta i accessible per a tots els que vulguin ajudar. La funcionalitat és basa en la iniciativa d'una empresa o persona per realitzar un repte solidari a favor d'una ONG, donant-lo a conèixer mitjançant les xarxes socials, per recaptar fons; és semblant a la teoria dels cercles, quan més persones coneguin el repte aquest tindrà una major importància (força) social i per tant, hi haurà un augment de les *microdonacions*, i com a conseqüència serà més significatiu l'ajut a la societat que podrà oferir.

En els àmbits en els que hi ha més donacions són pobresa, infància, desastres naturals i drets de les víctimes, encara que en concret a la fundació MI Grano de Arena a part d'aquets quatre àmbits també hi ha la investigació de malalties, ja que avui dia hi ha moltes que com no són massa conegudes i tampoc afecten a un gran nombre de persones no es realitzen estudis per intentar frenar-les.

Aquesta plataforma l'han triat projectes com la Garmin Barcelona, una triatló que ha escollit a la Fundació Vicente Ferrer, com la ONG a la qual va destinada la seva acció solidaria. El projecte s'anomena Bicicletes que canvien vides, que la fundació Vicente Ferrer desenvolupa a l'Índia, volen aconseguir 200 bicicletes perquè els nens i nenes que estudien puguin a anar a l'escola.



Però també hi ha hagut un augment d'atletes solidaris, que consisteix en fer

curses de manera individual per una causa solidaria, com és el cas de Miquel Pucurull, de 76 anys, que va córrer la maratón de Barcelona el dia 15 de març de 2015 per recaptar fons per a la

investigació sobre la diabetis infantil que fa l'Hospital de Sant Joan de Déu, ja que la recerca requereix molts diners.

Per tant, si realitzem el *Run for Charity* a través d'una plataforma online com Mi Grano de Arena, resultarà més factible assolir el repte, ja que podràs albergar un major nombre de persones i empreses per fer-lo més conegut i sensibilitzar amb la causa a un nombre major de persones; com a conseqüència augmentarà el nombre de donacions.



Així doncs, no t'ho pensis més i comença amb el *Run for Charity*!

DIUMENGE, 4 D'OCTUBRE DE 2015



## BARCELONA MÀGIC LINE

Actualment, al nostre país s'estan celebrant molts esdeveniments solidaris, però un dels més destacats és la Barcelona Màgic Line (BML).

La BML és una caminada solidària, no competitiva i per equips, que organitza

l'Obra Social Sant Joan de Déu a favor de les persones més vulnerables. L'origen de la BML va néixer l'any 2012 de la mà de Dani Klamburg. La seva afició a córrer, el seu desig d'apropar la muntanya i Barcelona, i la seva voluntat de buscar un model de cursa diferent als existents, el va dur a idear una cursa de muntanya no competitiva a la ciutat de Barcelona, la Barcelona Màgic Line.

Un dels requisits per participar es formar un equip de quatre persones, també s'han de marcar un repte econòmic per assolir abans de la caminada, que es destina íntegrament a les persones ateses als centres de Sant Joan de Déu.

El recorregut de la caminada el pot triar l'equip en funció del que s'adequa millor a les capacitats de cada equip.

**10 km** | Desnivell +228m -241m

**20 km** | Desnivell +409m -746m

**30 km** | Desnivell +1.079m -1.157m

**40 km** | Desnivell +1.561m -1.637m

Aquest any la Barcelona Màgic Line es celebrarà el proper 28 de Febrer de 2016, en la que serà la seva quarta edició i les inscripcions ja estan obertes. No t'ho pensis més i inscriu-te!



TRAILWAKER



Una de les curses més important arreu del món és la Oxfam Intermón Trailwalker.

Aquesta és una marxa a peu de 100 quilòmetres realitzada amb un màxim de 32 hores i en equips de sis persones, aquests participants s'han d'organitzar perquè únicament quatre facin la cursa i els altres dos facin la tasca de suport durant la Trailwalker.

La única condició per participar que tenen els equips és en el moment d'inscriure's aportar una donació de 200 euros i com a mínim recol·lectar 1500 euros de donacions. Aquests van destinats per als més de 400 projectes que Oxfam Intermón duu a terme amb accions per al desenvolupament, humanitàries i fins i tot polítiques.

L'origen de la Trailwalker es remunta a limitació d'un dels exercicis d'entrenament militars a la ciutat asiàtica de Hong Kong. L'any 1981 es va convertir a l'esdeveniment utilitzat per la fundació



Oxfam Intermón per recaptar donatius, actualment es considera un dels principals desafiaments esportius del món, que compte amb 16 esdeveniments anuals a 11 països diferents.

L'objectiu de la Trailwalker és lluitar contra la pobresa i la fam arreu del món. Per aquesta raó els equips han d'aconseguir els donatius que Oxfam Intermón destina als seus projectes de cooperació, acció humanitària, comerç just i sensibilització, a més de 90 països de tot el món.

La TrailWalker 2016 es celebrarà el proper 16 d'abril. La sortida serà a les 10 del matí a la comarca d'Olot i es el recorregut serà des de la Via Verda Pirineu fins a la costa Brava, amb un desnivell positiu de 423 m i negatiu de 986 m.

Els equips han de comptar amb 4 marxadors i 2 persones de suport amb cotxe. Els equips es podran modificar fins al 12 d'abril. Les inscripcions s'ha de completar abans del 6 d'abril de 2016.

Encara que la nostra recomanació és apuntar-se el més aviat possible, degut a la multitud d'equips que volen participar i a vegades alguns d'ells es queden sense la possibilitat de participar perquè hi ha un nombre d'equips participants fix.

Animeu-vos a participar en aquest gran esdeveniment, serà una experiència única!

Per més informació entreu a la pàgina web <http://trailwalker.oxfamintermon.org/ca>



**DISSABTE, 10 D'OCTUBRE DE 2015**

## **CURSES SOLIDARIES 18 D'OCTUBRE 2015**

### **18/10/2015 Terrassa (Solidària)**

#### **Cursa Solidària per a la infància**

La II Cursa Solidària per a la Infància és una activitat socioesportiva organitzada per la INSOC-CEG (Iniciatives Socioculturals-Centre d'Esplai Guadalhorce) amb l'objectiu de recaptar fons per ajudar a donar suport al projecte d'atenció diària dels infants.



La sortida i l'arribada estaran situades al centre comercial Parc Vallès de Terrassa (Av. Tèxtil s/n, Terrassa).

La II Cursa Solidària per a la Infància ofereix dues modalitats per ser solidari, en primer lloc, fer donatius; en segon lloc, el dorsal Solidari, en el que el participant tindrà dret als obsequis de la cursa però no podrà rebre trofeus.

Per més informació: <https://cursainfancia.wordpress.com/>

Per les inscripcions: <https://cursainfancia.wordpress.com/2015/09/20/inscripcions-a-curses/>

### **18/10/2015 Sant Boi (Solidària)**

#### **Cros Solidari per la Salut Mental**

El pròxim diumenge 18 d'Octubre el parc Sanitari Sant Joan de Déu, el Club Atletisme Sant Boi i l'Ajuntament de Sant Boi organitzen el 10è Cros Solidari per la Salut Mental, emmarcat dins dels actes de commemoració del Dia de la Salut Mental.



El Parc de la Muntanyeta de Sant Boi acollirà aquesta prova esportiva i solidària que pretén conscienciar-nos de la realitat de la malaltia mental, fer-la visible i valorar-ne la seva importància social.

La cursa començarà a les 10:00h del mati. La recaptació és destinada a l'Obra Social Sant Joan de Déu per a la recerca de malalties mentals per millorar l'assistència i la qualitat de vida de les persones que pateixen aquesta patologia. A més, la Solidaritat amb la Salut Mental també es pot fer mitjançant donacions a la pàgina web [Implica-t.org](http://Implica-t.org).

Per més

informació: <http://www.santboi.cat/PaginesW.nsf/Web/Planes/AD3BA9D0C362A5F9C1257664004B0585?OpenDocument&Clau=esports05&Idioma=ca&Seu=N>

Per les inscripcions: <http://inscripcions.championchip.cat/inscripcions/ca/cros-salut-mental-sant-boi-2015>

**DILLUNS, 12 D'OCTUBRE DE 2015**

## **CURSES SOLIDARIES DIUMENGE 25 D'OCTUBRE**

**25/10/2015 Barcelona (Solidària)**

### **Cursa Solidària una Llar fora de la Llar**

Diumenge 25 d'Octubre a les 9:30 es realitzarà a Barcelona la 2a Cursa Solidària "Una llar fora de la llar" organitzada per la Casa Ronald McDonald de Barcelona que acull nens malalts i desplaçats. La cursa ofereix la possibilitat de córrer 10k o 5k.

La sortida i l'arribada seran al Fòrum, des d'allà aniran cap a les piscines del Fòrum, la Torre Telefónica i fins la façana de la marítima, tota la platja de la Mar Bella, fins a la Torre Mapfre els de 5k i els de 10K tornaran després d'aquest recorregut.

Aquesta cursa és urbana, plana i ràpida i amb unes vistes al mar increïbles.

El lliurament de dorsals es realitzarà el dia abans (dissabte 24 d'octubre) de 10h a 20h al parc del Fòrum (Plaça Leonardo da Vinci, s/n 08019, Barcelona).

Per més informació: <http://www.carrera.casaronaldbarcelona.org/informacion.aspx>

Per les inscripcions: <http://inscripcions.championchip.cat/inscripcions/ca/una-llar-fora-de-la-llar-2015>



**25/10/2015 . Barcelona**

### **Cros Popular de Sants, Badal i Hostafrancs**

El proper diumenge 25 d'Octubre a Barcelona es realitzarà el Cros popular de Sants. El cros és una cursa popular organitzada gràcies al veïnat i moltes entitats de Sants que treballen voluntàriament. Aquest any el Cros Solidari, mitjançant l'Associació dels Indians del Guinardó, col·laborarà en el projecte que la Fundació Vicenç Ferrer està realitzant a la Índia, a Andhra Pradesh.

Els corredors també poden ajudar el dia de la Cursa a la Rambla de Brasil hi haurà una parada on els Indians del Guinardó recolliran aliments embassats i l'Associació de Dones Brukina recollirà material esportiu en bon estat per donar-li una segona vida a l'Àfrica.





Per més informació: <http://crospopulardesants.cat/cros-solidari/>

Per les inscripcions: <http://inscripcions.championchip.cat/inscripcions/ca/sants-2015>

## **25/10/2015 Barcelona (Solidària)**

### **Milla Sarrià**

El pròxim diumenge 25 d'Octubre es celebrarà la Milla de Sarrià-Correm Junts, aquest és un esdeveniment esportiu de transformació social que intenta promulgar els valors com la Solidaritat conscient i responsable i la inclusió a tothom, per aquest motiu hi ha la participació adaptada a tothom.

En aquesta cursa hi ha la modalitat de corredor solidari, per als que vulguin acompanyar una persona amb discapacitat intel·lectual. També si a més dels drets d'inscripció, destinats a



la fundació ASPASIM, els corredors volen fer una donació extraordinària, indicant-ho al final del formulari d'inscripció.

Per més informació:

[http://corremjunts.org/presentacio3\\_1/5G1ICS7tAW78AkVjDvJJhm9ui5N1MVLZYjAzsHUQy3UMYmT-GdN3Q](http://corremjunts.org/presentacio3_1/5G1ICS7tAW78AkVjDvJJhm9ui5N1MVLZYjAzsHUQy3UMYmT-GdN3Q)

Per les inscripcions: <https://www.runedia.com/inscripcio/201525789/>

## **25/10/2015 Tarragona (Solidària)**

### **4a Cursa i Marxa contra el càncer de mama- Cursa per la dona**

El proper diumenge 25 d'Octubre es realitzarà la 4a Cursa i Marxa contra el càncer de mama-Cursa per la dona. Aquesta cursa/marxa està organitzada per l'AECC i Athletic Events. Tots els beneficis d'aquesta cursa van destinats al projecte "molt per viure" de la AECC de Tarragona.

En aquesta cursa hi ha quatre modalitats, la primera són els 5k Contra el Càncer de Mama, 10k Contra el Càncer de Mama, Dorsal 0 Contra el Càncer de Mama, i finalment Marxa/Caminada contra el Càncer de



Mama. Les curses de 5/10k sortiran a les 9:15h i la sortida Marxa/Caminada tindrà lloc a les 10:00h.

Per més informació: <http://www.athleticevents.net/carrera/4a-cursa-i-marxa-contra-el-cancer-de-mama-cursa-per-la-dona-133.php>

Per les inscripcions: <http://www.athleticevents.net/carrera/4a-cursa-i-marxa-contra-el-cancer-de-mama-cursa-per-la-dona-133.php>

## **25/10/15 Lleida (Solidària)**

### **La Cursa dels Donants de Sang de Catalunya**

El pròxim diumenge 25 d'Octubre es celebrarà la Cursa dels Donants de Sang de Catalunya. Hi ha la possibilitat de fer 5k o 10k si ets esportista habitual, però si no ho ets però vols aportar el teu granet de sorra pots inscriure't en la Caminada Popular.

La cursa de 5 i 10k començaran a les 10h i la Caminada Popular a les 10:10h.

Per més informació: <http://donemsang.yolasite.com/>

Per les inscripcions: <http://www.iter5.cat/inscripcions/formCursa.php?id=706> (5/10k)

<http://www.iter5.cat/inscripcions/formCursa.php?id=707> (Caminada popular)



DISSABTE, 17 D'OCTUBRE DE 2015

## NOVEMBRE SOLIDARI

1/11/2015 Barcelona (Solidària)

### La Cursa de l'Amistat

El proper diumenge dia 1 d'Octubre es realitzarà la Cursa de l'Amistat. El lema d'aquesta cursa és no corren uns contra els altres, sinó uns al costat d'altres. El recorregut és d'aproximadament 16k, que és la distància entre el Castell de Montjuïc i el Tibidabo.



Aquesta cursa és una de les més antigues que se celebren a la ciutat de Barcelona amb un recorregut magnífic: Travessa la ciutat pel carrer Entença, creua el barri de Sarrià, s'enfila per la carretera de Vallvidrera, passa pel pobre, i segueix fins el Tibidabo, on hi ha l'arribada sota el parc d'atraccions. És una cursa amb una notable exigència esportiva.

Les inscripcions s'obriran el dia 14 d'Octubre.

Per més informació: <http://www.cursadelamistat.com/cast/salutacio.htm>

8/11/2015 Barcelona (Solidària)

### Carrera de la Dona

La *carrera de la dona* és una cursa solidària pel càncer de mama que es celebra cada any a Barcelona, Madrid, Gijón, A Corunya, Valencia, Sevilla, Zaragoza i Vitòria. Aquesta completa un recorregut de 5,8 quilòmetres aproximadament.

Aquest any, es celebra la XI edició el proper diumenge 8 de Novembre a Barcelona a partir de les 10h. La sortida serà al Passeig de Gràcia, Carrer d'Aragó i l'arribada a Avinguda Maria Cristina, a la font de Montjuïc. El temps màxim per completar el recorregut serà de 1h i 30 minuts. El preu d'inscripció és de 10 euros. Les inscripcions es tancaran amb un màxim de 27.000 participants.



Per més informació: <http://www.carreradelamujer.com/barcelona>

## **8/11/15 Barcelona (Solidària)**

### **I Vinya Cross Solidari**

Vinya-Cross cursa de 10 i 5 quilòmetres; dos circuits que passen per les vinyes, camps de cereal, oliveres... amb tots els testimonis històrics que habiten la finca d'Oller del Mas



(Manresa) com són les barraques de vinya, el pou de glaç, etc. A tot això, s'hi suma l'interès per col·laborar en projectes socials locals que requereixin d'ajuda econòmica per garantir el seu desenvolupament.

Vinya-Cross cedirà íntegrament els seus beneficis obtinguts de la cursa al projecte "Cap nen sense dignitat" que lidera la Fundació Ros Oriol. Cada any un dels seus projectes socials serà escollit per tal de rebre aquest finançament.

El proper 7 de Novembre es farà la recollida de dorsals a la botiga Rios Running Manresa. La sortida de la cursa es donarà a les 10h i l'entrega de premis a les 12.

Per més informació: <http://www.vinya-cross.com/>

Inscripcions cursa 5 k: <http://inscripcions.championchip.cat/inscripcions/ca/5k-vinya-cross-oller-del-mas>

Inscripcions cursa 10k: <http://inscripcions.championchip.cat/inscripcions/ca/10k-vinya-cross-oller-del-mas>

## **15/11/15 Barcelona (Solidària)**

### **Els 10 de Les Franqueses**

Els 10 de Les Franqueses és una cursa solidària que pretén ajudar a la recerca i a la lluita contra el càncer de ronyó. Apuntat a córrer 10 K a Les Franqueses del Vallès. De regal; bossa amb obsequis, samarreta tècnica de regal i entrepà per a tots el corredors.

La cursa es celebrarà el proper 15 de Novembre a les 10:00 del matí, al Pavelló Municipal de Les Franqueses del Vallès.

Per més informació: <http://www.els10delesfranqueses.cat/index.htm>

Per les inscripcions: <http://inscripcions.championchip.cat/inscripcions/ca/10k-els-10-de-les-franqueses-2015>

**#GIVINGTUESDAY**

Avui dia 1 de desembre de 2015 arreu del món es celebra el *Giving Tuesday*, també anomenat en llengua catalana *Un dia per donar*.

És un moviment global que vol incentivar i multiplicar les bones accions de la societat. La seva finalitat consisteix en celebrar a nivell mundial l'acció de donar, ja siguin aliments, diners, objectes de segona mà, realitzar voluntariats i així fins un llarg etcètera.



#GIVINGTUESDAY

Per difondre a les xarxes socials aquest concepte s'utilitza el hastag *#GivingTuesday*, aquesta acció permet mobilitzar a tots els ciutadans, famílies, organitzacions i empreses per a què contribueixin en aquest dia de la donació, que es celebra cada any el primer dimarts de desembre.

Per formar part d'aquesta diada solidària hi ha una gran quantitat d'iniciatives per dur a terme.

Si vols participar en l'esdeveniment amb la teva família, podeu organitzar una recollida d'aliments a la vostra comunitat de veïns o barri, amb queviures com oli, llet, sucre, pasta, llegum i portar-los al banc d'aliments de la vostra localitat. També tota la roba, utensilis de cuina, llençols, joguines, material escolar i llibres que ja no utilitzeu els que estiguin en bon estat els doneu a



associacions que treballin amb famílies sense recursos. Una altra via, es renunciar a petits capricis com llaminadures, esmorzars i cafès i guardar aquests diners en un pot i quan estigui ple portar-lo a una entitat amb finalitats socials per a què els destinin a aquelles persones que ho necessitin.

D'altra banda, algunes idees per a les escoles i universitats seria utilitzar les xarxes socials per donar a conèixer la causa amb el hastag *#GivingTuesday*, d'aquesta manera podeu animar als vostres companys a col·laborar-hi. A més, durant el dia *giving tuesday* podeu organitzar una fira de voluntariat en la que participin alumnes i ONG per recollir aliments, roba, material escolar...

Cal destacar, que hi ha una gran quantitat d'iniciatives solidàries a les quals us podeu acollir i aportar el vostre granet de sorra, com el projecte de les beques menjador de la fundació educó, també l'hospital Vall d'Hebron realitza el projecte apadrina a un jove investigador per invertir en salut, d'altra banda, la ONG *Médicos sin Fronteras* proposa un projecte per ajudar a tots els

refugiats que estan arribant a Europa, finalment, una de les que està tenint més ressò és la que proposa Acción Contra el Hambre per apadrinar un nen que pateix falta d'alimentació.

A aquesta causa s'han unit molts famosos com la nadadora Ona Carbonell, el futbolista Andrés Iniesta, la periodista Núria Solé i l'actriu Paula Echevarria, entre d'altres.



Blog Running Solidari: <http://solidarirunning.blogspot.com.es/>

Facebook Running Solidari: <https://www.facebook.com/1Running.Solidari?fref=ts>

Twitter Running Solidari: <https://twitter.com/RunningSolidari>

## 7.- BIBLIOGRAFIA

### SOLIDARITAT

- Ara. Cat  
[http://participacio.ara.cat/preguntes/opinio\\_36.html](http://participacio.ara.cat/preguntes/opinio_36.html)
- Barcelona Actua, la Xarxa Solidària de tots  
<http://www.barcelonactua.org/>
- Cajas solidaries  
<http://cajassolidarias.org/quienes-somos/>
- Cursa tots en Marxa  
<http://cursaenmarxapc.org/ca/>
- Creu Roja  
<http://www.creuroja.org/AP/cm/1028P133L8/Projectes.aspx>
- Donalo  
<http://www.donalo.org/necesidades-a-cubrir.html>
- El meu gra de sorra  
<http://www.elmeugradesorra.org/>
- El meu gra de sorra  
<http://www.elmeugradesorra.org/ca/sobre-nosaltres/>
- Fundació Real Dremms  
<http://www.fundacionrealdreams.org/empresa.html>
- Fundació Real Dreams  
<http://www.fundacionrealdreams.org/>
- Fundació Ared  
<http://www.fundacioared.org/es/20-anos/quienes-somos/92>
- Fundació Sant Joan de Déu  
[http://www.fsjd.org/ca/objectius\\_46921](http://www.fsjd.org/ca/objectius_46921)
- Fundació Vicente Ferrer  
<http://www.fundacionvicenteferrer.org/es/>
- Les deu ONG més importants del món  
<http://www.forbes.es/actualizacion/1814/las-10-ong-mas-importantes-del-mundo>
- Médicos sin fronteras  
<http://www.msf.es/proyectos>
- Mi Grano de Arena  
<http://www.migranodearena.org/>

- Mi grano de arena  
<http://www.migranodearena.org/es/reto/4507/corre-la-marato-de-bcn2015-amb-mi-pels-nens-diabetics/>
- Mi grano de arena  
<http://www.migranodearena.org/es/reto/5604/ayudanos-a-mejorar-las-vidas-de-los-afectados-por-la-displasia-ectodermica/>
- Obra social Sant Joan de Déu  
[http://www.obrasocialsantjoandedeu.org/sites/default/files/documentos/detallprojecte\\_sbml14.pdf](http://www.obrasocialsantjoandedeu.org/sites/default/files/documentos/detallprojecte_sbml14.pdf)
- Organització, fundació i ONG  
[http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.bcn.cat%2Ftjussana%2Fpdf%2FTJ%2520Preguntes\\_frequents.pdf&ei=TtWaVYv1DcfeUYC8uogK&usg=AFQjCNG1h1Fc7Pmn6p6pW2L1er9ks7lyPQ&sig2=NpFyzlOI3Y7TqL1VfmqlWA](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.bcn.cat%2Ftjussana%2Fpdf%2FTJ%2520Preguntes_frequents.pdf&ei=TtWaVYv1DcfeUYC8uogK&usg=AFQjCNG1h1Fc7Pmn6p6pW2L1er9ks7lyPQ&sig2=NpFyzlOI3Y7TqL1VfmqlWA)
- Què és la solidaritat?  
<http://www.ideasrapidas.org/solidaridad.html>
- Save the Children  
[http://www.savethechildren.es/emergencia.php?id=4&utm\\_source=Twitter&utm\\_medium=SocialMedia&utm\\_content=Primertuit&utm\\_campaign=Nepal](http://www.savethechildren.es/emergencia.php?id=4&utm_source=Twitter&utm_medium=SocialMedia&utm_content=Primertuit&utm_campaign=Nepal)
- Significat de la Solidaritat  
<http://www.significados.com/solidaridad/>
- Solidaritat, diari el país  
<http://elpais.com/tag/solidaridad/a/>
- Terratrèmol de Nepal, actuació Intermón Oxfam  
<http://www.oxfamintermon.org/es/accion-humanitaria/emergencia/terremoto-en-nepal>
- Terratrèmol de Nepal, com col·laborar Intermón Oxfam  
<http://www.oxfamintermon.org/es/que-hacemos/paises/nepal>
- Terratrèmol de Nepal, diari el mundo  
<http://www.elmundo.es/internacional/2015/04/25/553be804ca4741ea538b4585.html>
- Terratrèmol de Nepal, diari el País  
[http://internacional.elpais.com/internacional/2015/04/25/actualidad/1429950325\\_883537.html](http://internacional.elpais.com/internacional/2015/04/25/actualidad/1429950325_883537.html)
- Terratrèmol de Nepal, diari el País  
[http://elpais.com/tag/terremoto\\_nepal\\_2015/a/1](http://elpais.com/tag/terremoto_nepal_2015/a/1)
- Terratrèmol de Nepal, diari el país  
[http://internacional.elpais.com/internacional/2015/05/12/actualidad/1431415899\\_982968.html](http://internacional.elpais.com/internacional/2015/05/12/actualidad/1431415899_982968.html)



- Terratrèmol de Nepal, Consumer  
[http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/proyectos\\_y\\_campanas/2015/04/29/221869.php](http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/proyectos_y_campanas/2015/04/29/221869.php)
- TrailWalker  
<http://trailwalker.oxfamintermon.org/ca>
- Uno entre cien mil  
<http://unoentrecienmil.org/nosotros/>
- Universo crowdfundind  
<http://www.universocrowdfunding.com/que-es-el-crowdfunding/#.VYKOB2wVhMs>
- Vamos a córrer  
<http://www.vamosacorrer.com/noticias/el-run-for-charity-la-doble-motivacion-de-ser-corredor-popular-20150127.html>
- Viquipèdia  
<https://ca.wikipedia.org/wiki/Micromecenatge>
- Viquipèdia  
<https://ca.wikipedia.org/wiki/Stakeholder>

#### **XARXES SOCIALS**

- Afundacion.org  
[http://www.afundacion.org/es/socialia/noticia/ejemplos\\_de\\_campanas\\_solidarias\\_en\\_redes\\_sociales](http://www.afundacion.org/es/socialia/noticia/ejemplos_de_campanas_solidarias_en_redes_sociales)
- Afundacion.org  
[http://www.afundacion.org/es/socialia/noticia/sos\\_2.0\\_redes\\_sociales\\_para\\_la\\_atencion\\_de\\_emergencias](http://www.afundacion.org/es/socialia/noticia/sos_2.0_redes_sociales_para_la_atencion_de_emergencias)
- Brand Chats  
<http://www.brandchats.com/redes-sociales-y-solidaridad-a-traves-de-10-marcas-juntas-mas-fuertes/>
- Brand Chats  
<http://www.brandchats.com/redes-sociales-y-solidaridad-a-traves-de-10-marcas-juntas-mas-fuertes/>
- Canaltic.gencat.cat  
[http://canaltic.gencat.cat/web/canaltic/xarxes-socials/detall/-/asset\\_publisher/qr6G/content/que-son-les-xarxes-socials](http://canaltic.gencat.cat/web/canaltic/xarxes-socials/detall/-/asset_publisher/qr6G/content/que-son-les-xarxes-socials)
- Diari la Vanguardia  
<http://www.lavanguardia.com/tecnologia/redes-sociales/20140902/54414596871/ice-bucket-challenge-solidaridad-viral-activismo-vago.html>

- Diari noticias.com  
<http://www.noticias.com/sociedad/que-movimiento-je-suis-charlie.html>
- El confidencial  
[http://www.elconfidencial.com/tecnologia/2014-12-18/nature-incluye-al-creador-del-ice-bucket-challenge-entre-los-personajes-del-ano\\_593253/](http://www.elconfidencial.com/tecnologia/2014-12-18/nature-incluye-al-creador-del-ice-bucket-challenge-entre-los-personajes-del-ano_593253/)
- Noticias univision  
<http://noticias.univision.com/article/2208943/2015-01-08/mundo/noticias/je-suis-charlie-llamado-a-apoyar-libertad-de-expresion>
- Periodismo ciudadano  
<http://www.periodismociudadano.com/2015/01/08/redes-sociales-para-canalizar-la-solidaridad-con-charliehebdo-jesuischarlie/>
- Periodismo ciudadano  
<http://www.periodismociudadano.com/2015/01/08/redes-sociales-para-canalizar-la-solidaridad-con-charliehebdo-jesuischarlie/>
- SlideShare  
<http://www.slideshare.net/miralcmc/les-xarxes-socials-3702407>
- Slide Share  
<http://www.slideshare.net/guest45be90/les-xarxes-socials-3691019>
- Viquipèdia  
[https://ca.wikipedia.org/wiki/Xarxa\\_social](https://ca.wikipedia.org/wiki/Xarxa_social)
- Web empresa  
<http://www.webempresa20.com/blog/las-30-redes-sociales-mas-utilizadas.html>

## **RUNNING**

- Carreras por montaña  
<http://carreraspormontana.com/carreras/trail-running-y-solidaridad-una-relacion-consolidada>
- Championship  
<http://www.championship.cat/web/2014/04/28/cinc-proves-Solidàries-challenge-baix-llobregat/>
- Charity miles  
<http://www.charitymiles.org/>
- Correr y fitness  
[http://www.correryfitness.com/running/que-running-puesto-tan-moda-que-corre-abuela\\_2014083001007.html](http://www.correryfitness.com/running/que-running-puesto-tan-moda-que-corre-abuela_2014083001007.html)
- Cursa Sant LLuc  
<http://www.cursasantlluc.com/index.php/20-les-curses-populars-un-esports-per-a-tots-els-publics>

- Definició del running  
<http://definicion.de/running/>
- Diari ABC  
<http://www.abc.es/familia-vida-sana/20140114/abci-empezar-correr-201401131256.html>
- Diari ABC  
<http://www.abc.es/catalunya/barcelona/20140330/abci-boom-carreras-solidarias-201403281853.html> <http://salud.facilisimo.com/ventajas-de-practicar-running>
- Diari ABC  
[http://ingles360.abc.es/abc-news/run-for-charity/#.Val9t\\_ntmko](http://ingles360.abc.es/abc-news/run-for-charity/#.Val9t_ntmko)
- Diari el mundo  
<http://www.elmundo.es/yodona/2014/07/21/53c6b332e2704e430b8b45b8.html>
- Diari la Vanguardia  
<https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0CGkQFjAJahUKEwikr-Lzn-DGAhVBuxQKHcytAlg&url=http%3A%2F%2Fwww.lavanguardia.com%2Fde-moda%2Fbelleza%2Fcorporal%2F20141028%2F54417622157%2F10-beneficios-del-running-para-el-cuerpo.html&ei=tfOnVeSAMMH2UszbgsAI&usg=AFQjCNFmVCZ390R5iOt7sgQRbWofY1AGEG&sig2=EO-Am6Ns9aXlZlC4t03fAw&bvm=bv.97949915,d.ZGU>
- Diari Zoom News  
<http://www.zoomnews.es/46313/deportes/running-y-fitness/secretos-del-natural-running-futuro-del-atletismo-popular>
- Domestica tu economia  
<http://www.domesticatueconomia.es/running-correr-esta-de-moda/>
- El confidencial  
[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-05/adictos-al-running-la-droga-de-moda-en-la-clase-media-alta\\_97207/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-05/adictos-al-running-la-droga-de-moda-en-la-clase-media-alta_97207/)
- El confidencial  
[http://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2012-03-18/running-el-deporte-anti-crisis-que-todos-practican\\_493339/](http://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2012-03-18/running-el-deporte-anti-crisis-que-todos-practican_493339/)
- Esports el prat  
[http://esports.elprat.cat/presentacio2\\_1/\\_5G1ICS7tAW4V6JZxUspSFI5B-HrslIQAKfVrRLCP4gxwSXMSrOsRA](http://esports.elprat.cat/presentacio2_1/_5G1ICS7tAW4V6JZxUspSFI5B-HrslIQAKfVrRLCP4gxwSXMSrOsRA)
- Guioteca  
<http://www.guioteca.com/running/las-redes-sociales-al-servicio-del-running/>

- Huffingtonpost  
[http://www.huffingtonpost.es/2013/04/27/el-running-esta-de-moda-c\\_n\\_3147534.html](http://www.huffingtonpost.es/2013/04/27/el-running-esta-de-moda-c_n_3147534.html)
- Intermón Oxfam  
<http://www.oxfamintermon.org/es/quienes-somos/oxfam-internacional>
- Intermón Oxfam  
<https://oxfamintermon.s3.amazonaws.com/sites/default/files/documentos/files/memoriaOxfamIntermon2014cat.pdf>
- La bolsa del corredor  
<http://www.labolsadelcorredor.com/socialrunning/>
- Puro marketing  
<http://www.puromarketing.com/16/19190/running-fenomeno-abre-paso-traves-redes-sociales.html>
- Run for Charity  
<http://runforcharity.com/>
- Runners World  
<http://www.runnersworld.com/newswire/charity-running-more-competitive-than-ever>
- Running solidario  
[http://running.es/running-solidario/por-que-no-prospera-el-run-charity#.Val93\\_ntmko](http://running.es/running-solidario/por-que-no-prospera-el-run-charity#.Val93_ntmko)
- Sport.es  
<http://www.sport.es/es/noticias/atletismo/correr-moda-filosofia-vida-3113293>