

# Guille + solidario



FUNDACIÓN  
**Intras**



NZURI DAIMA



**RETOS PARA DONACIÓN 2024**

# Guille Solidario

FUNDACIÓN

## INTRAS

Este año los retos de **Guille Solidario** contribuirán a **3 proyectos** promovidos por **Fundación INTRAS**.

INTRAS es una entidad que acompaña a personas con problemas de salud mental en sus procesos de recuperación del proyecto de vida.





*PERO ANTES DE NADA...*

***¿CUÁLES SON LOS RETOS  
SOLIDARIOS DE GUILLE?***

**1781 KM**  
**NON STOP**

## RETO 1

**VALLADOLID- TARIFA [CÁDIZ]-VALLADOLID NON STOP .**  
**1.781,8 KILÓMETROS , 13.105 METROS DESNIVEL POSITIVO**

Este Reto va a consistir en ir al punto más al sur de la península, es decir ir desde Valladolid a Tarifa (Cádiz) y volver a Valladolid en formato **Non Stop** en solitario siendo autosuficiente sin vehículo de apoyo con todo lo necesario en las alforjas y en la mochila. Tratando de hacerlo en el menor tiempo posible, calculo que como mínimo me van a hacer falta unas **130-140 horas**, en función de la climatología y las veces que tenga que parar a dormir.

Para conseguir este Reto **atravesare 8 provincias**: Valladolid, Zamora, Salamanca, Cáceres, Badajoz, Huelva, Sevilla y Cádiz. Todo ello por carreteras secundarias.



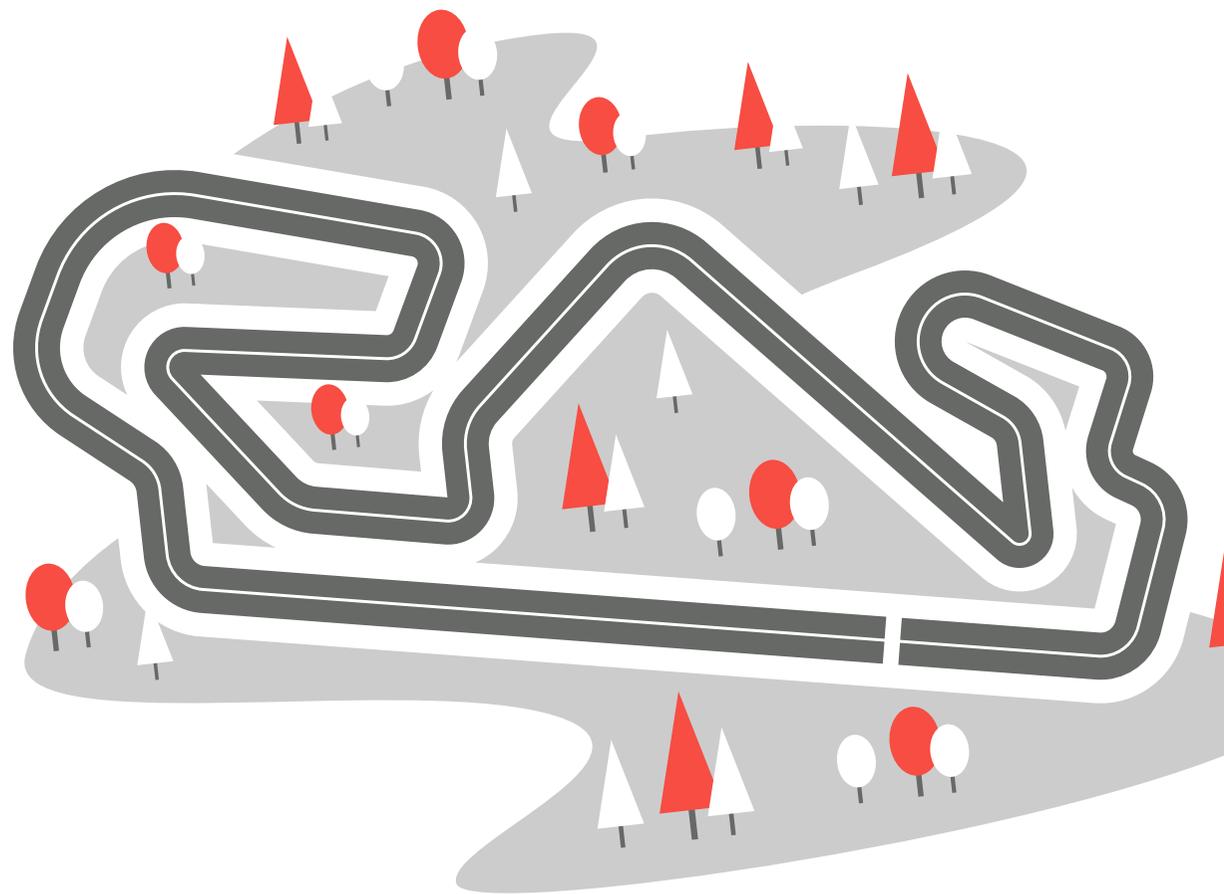
## RETO 2

Esta prueba es en el **circuito Ricardo Tormo** en la localidad valenciana de Cheste. En este Reto seguramente me acompañe mi compañero Agustín.

La prueba consiste en dar el mayor número posible de vueltas al circuito de 4.05 km en **24 horas NON STOP**. Teniendo la posibilidad de hacerla en modo relevos, en equipos de hasta 8 corredores, yo como siempre lo voy a hacer en categoría solo, es decir sin relevo.

El objetivo en esta prueba es tratar de **superar las 213 vueltas** que ya he conseguido dar en la edición de 2018 superando los 862 kilómetros en 24 horas, veremos si lo consigo o no.

V24 HORAS CICLO CIRCUIT VALENCIA  
EN SOLITARIO



# RETO 3

*TOUR DU MONT BLANC. LES SAISIES, FRANCIA 13-07- 2024.*

## **Tour du Mont Blanc en Categoría Solo.**

Prueba de **338 km**, y **8.500 m. de desnivel** por Los Alpes, con salida y llegada en el Col du Les Saisies (Francia), pasando por Suiza e Italia. Es considerada la prueba de un día más dura del mundo para bicicleta de carretera, de lo cual doy fe ya que la he hecho 4 años (2017, 2018, 2022, 2023) y es realmente dura. Se ascienden estos puertos: -Col des Montets 1419 m. -Col de la Forclaz 1526 m. - Champex-Lac 1498 m. - Col du Grand Saint Bernard 2469 m. - Col du Petit Saint Bernard 2188 m. - Cormet de Roselend 1967 m.



# OTROS POSIBLES RETOS



En principio estos tres son los Retos Solidarios que tengo planteados este año, ya que también iba a hacer Madrid-Murcia BTT NON STOP en Solitario, que a esta iba a venir seguro Agustín, pero este año la organización ha decidido no organizarla.

Me gustaría también hacer como Reto Solidario las **24 horas de Nürburgring Non Ston en Solitario** en Alemania “El Infierno Verde” el 20 y 21 de julio, pero esto todavía no lo tengo claro será en función del dinero que tenga, ya que tengo un calendario amplio y por varios países de Europa y el presupuesto es muy limitado, este año quiero tratar de clasificarme tanto para el **Mundial de ciclismo Máster** (ciclismo normalizado) de carretera y Gravel en Dinamarca y Bélgica respectivamente, con lo cual se me come bastante presupuesto. El domingo 3 de marzo voy a **Coimbra (Portugal)** a una de las pruebas **clasificatorias para el mundial de carretera**.



***¡PUEDES ELEGIR A CUÁL DE ESTOS  
3 PROYECTOS DESTINAS TU  
DONACIÓN CON GUILLE SOLIDARIO!***

# PROYECTO 1

## **DEL ARBOL A LA MESA. INTEGRACIÓN LABORAL DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL A TRAVÉS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA**

Durante nuestra trayectoria hemos ido aprendiendo y dibujando un esquema para ofrecer una visión nueva de la vida en el campo, un sector demandado y con el cual compartimos muchos de sus valores. El compañerismo, el esfuerzo, la recompensa, la actividad física y la rutina son pilares fundamentales que juegan un papel básico en la recuperación de las personas con problemas de salud mental a nivel sociolaboral.

El proyecto se basa en principios de economía circular, consumo responsable y sostenibilidad ambiental. Queremos que se complete el círculo y se aprenda a realizar todo el proceso de transformación hortícola: creación de semilleros en invernaderos propios, preparación de plantones, plantación en la finca, cosecha y embotado en un obrador comunitario de Valladolid.

Nuestro proyecto se realizará en gran medida en una explotación agrícola ecológica que cuenta con 500 árboles frutales. En su mayoría son manzanos de las variedades Golden, Golden Delicious, Royal Gala y Reineta, además de cerezos, ciruelos, perales, membrillos e higueras. La finca está ubicada en la localidad vallisoletana de Villamarciel (municipio de Tordesillas). Una zona rural donde la despoblación y la falta de inversión hacen que estos árboles estén condenados a desaparecer con el paso del tiempo.

Con el proyecto queremos que los árboles sigan siendo productivos y crear espacios para poder plantar hortalizas que posteriormente se podrán utilizar para elaborar conservas vegetales en un obrador comunitario del que somos socios.

**Nuestro objetivo**, además de la **formación de 6 jóvenes** con discapacidad para mejorar su empleabilidad, es fomentar **el empleo** de 5 personas con enfermedad mental **a través de la producción agroecológica**. Valorando las necesidades laborales y psicosociales de las personas con problemas de salud mental se vio que una de las líneas más demandadas era la posibilidad de trabajar al aire libre, en un espacio natural y rodeado de naturaleza.

De este modo, **¡¡¡te animamos a Donar!!!**

**SI DONAS..**



# PROYECTO 2

## **POSO A POSO: CAFÉS Y RECURSOS A CIELO ABIERTO. ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS SIN HOGAR EN CALLE EN LA CIUDAD DE VALLADOLID.**

¿Cuál es una de las primeras cosas que haces al levantarte? ¿Qué ofreces cuando la gente llega a tu casa a visitarte? ¿Qué te ayuda a reponer energías? ¿Qué hay en la mesa cuando te juntas a charlar con los amigos en una tarde de invierno?

Seguro que el café forma parte de algunas de tus respuestas, estamos convencidos de que para muchos tomarnos un café es un acto inherente a nuestro día a día, a nuestra vida. Tomarnos un café implica disponer de un momento de ocio, de tranquilidad, de comunicación con los demás, de concentración o de reflexión. En definitiva, consideramos que el tiempo del café es una tregua donde compartir, donde coger fuerzas y tomar impulso. Sin embargo, ¿alguna vez has pensado cómo harías algo tan sencillo, tan habitual, tan cotidiano, tan básico como un café si vivieras en la calle?

Con el proyecto “Poso a poso. Cafés y recursos a cielo abierto” pretendemos hacer comunidad con las personas sin hogar con enfermedad mental de la ciudad de Valladolid utilizando, para ello, una taza de café.

Con estas acciones crearemos espacios de referencia en los que las personas puedan acceder sin encontrar obstáculos burocráticos o económicos. Por todo ello, estamos seguros que, tras el tiempo individualizado (y el periodo de tiempo necesario para cada persona junto con la prudencia, el respeto y el saber hacer de nuestros profesionales) conseguiremos establecer un vínculo con las personas que nos permitirá actuar y trabajar escuchando en todo momento la intensidad de tueste necesario para cada situación.

El objetivo final de estas dos acciones será conseguir que las personas que están en calle (principalmente con enfermedad mental) por Sinhogarismo tengan acceso a una serie de recursos básicos qOe mejoren su situación, accediendo a una serie de productos.

De este modo, ¡¡¡te animamos a Donar!!!

## SI DONAS..



**10€**

Ofreceremos un  
pack de café y kit de  
higiene



**50€**

Ofreceremos un vale  
de ropa nueva en  
tienda normalizada y  
peluquería



**100€**

Ofreceremos un vale  
de calzado nuevo en  
tienda normalizada y  
peluquería

# PROYECTO 3

## **PINK REVOLUTION** **BICICLETAS PARA QUE NIÑAS DE ANGOLA PUEDAN IR A LA ESCUELA** **[EN COLABORACIÓN CON LA ENTIDAD NZURI DAIMA]**

¿Sabías que en muchos países del mundo las niñas no pueden ir en bici... por ser niñas?

La falsa creencia de que al hacerlo pierden el himen y con ello la prueba de su virginidad, sigue manteniendo vivas sociedades machistas, que empujan a las niñas a matrimonios muy prematuros por pura supervivencia.

¿Sabes cuánto puede cambiar una bicicleta la vida de una niña? Obligadas a caminar durante horas para ir y volver de la escuela, teniendo que haber dejado hechas antes las tareas domésticas, hace que muchas niñas abandonen la escuela al pasar a secundaria.

¡Nuestras niñas están cambiando su mundo para cambiar el mundo!  
Nzuri Daima ya ha repartido más de 100 bicicletas entre niñas de secundaria.

Son niñas valientes y decididas, que no quieren conformarse y repetir la historia que sufrieron sus madres casándose con 12 años con hombres de 37.

Apoyamos a estas mentes inquietas, además de con la bici, documentando sus experiencias para educar a la población y librarlas de agresiones. Las bicicletas se compran en Uganda de segunda mano, se pintan de color rosa y se ponen a punto.

Queremos dar ejemplo a otras comunidades, educando en igualdad y fomentando un transporte barato, saludable y ecológico.

Nzuri Daima ya trabaja con una red de escuelas que identifica a las niñas que viven más lejos y tienen más necesidad, y les ayudan a educar a los compañeros, cuidando de ellas y dándoles todo el apoyo necesario.

De este modo, **¡¡¡te animamos a Donar!!!**

## SI DONAS..



**10€**

Un juego de pedales



**15€**

Un sillín



**20€**

Piñones y cadena



**30€**

Un par de ruedas



**50€**

Un cuadro de  
bicicleta



**100€**

Una bicicleta  
completa

# ***¡DONA!***

***PUEDES HACERLO EN LA WEB DE INTRAS  
[WWW.INTRAS.ES]***

***O HACIENDO UNA TRANSFERENCIA BANCARIA AL  
NÚMERO DE CUENTA:***

***IBAN ES80 3085 0070 9120 3467 9320***

***¡Asimismo con tu donación podrás conseguir unos calcetines  
de ciclismo!***

*Los podrás conseguir pasándote por FUNDACIÓN INTRAS o  
bien te podríamos hacer envío a tu domicilio*



*Guille Solidario*

FUNDACIÓN  
**Intras**



NZURI DAIMA

**RETOS PARA DONACIÓN 2024**