



Actividades:

Natación 1 centimo/metro  
Spinning  
Aqua gym  
Danza africana  
Taller de máscaras  
Cuentacuentos  
Feria solidaria

# Mójate por África

Maratón Solidario de Natación

info:

Sábado 17 Diciembre  
09:00-15:00  
Centro Deportivo Cabezo de Torres  
[www.amigosdemali.org](http://www.amigosdemali.org)  
[projectoafrika@amigosdemali.org](mailto:projectoafrika@amigosdemali.org)

organiza:



## ÍNDICE:

<b>1. INFORMACIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 FECHA .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2 OBJETIVO .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 PREMIOS.....</b>	<b>3</b>
<b>2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>3. REGLAMENTO NATACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>4. INSCRIPCIONES.....</b>	<b>4</b>
<b>4.1 CALLE 0 .....</b>	<b>4</b>
<b>5. OTRAS ACTIVIDADES SOLIDARIAS ADULTOS .....</b>	<b>5</b>
<b>6.1 SPINNING .....</b>	<b>5</b>
<b>6.2 AQUAGYM .....</b>	<b>5</b>
<b>6.3 DANZA AFRICANA .....</b>	<b>6</b>
<b>6. OTRAS ACTIVIDADES SOLIDARIAS NIÑOS .....</b>	<b>7</b>
<b>7.1 CUENTACUENTOS .....</b>	<b>7</b>
<b>7.2 TALLER DE MÁSCARAS .....</b>	<b>7</b>
<b>7.3 HINCHABLE ACUÁTICO .....</b>	<b>7</b>
<b>7.4 FERIA SOLIDARIA .....</b>	<b>7</b>
<b>7. HORARIO JORNADA .....</b>	<b>8</b>
<b>8. PATROCINADORES.....</b>	<b>9</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>10</b>

## 1. INFORMACIÓN

### 1.1 FECHA

Desde el Centro Deportivo de Cabezo de Torres os invitamos a participar en el Primer Maratón Solidario de Natación que tendrá lugar el próximo sábado 17 de Diciembre de 2011 en la piscina de dicho centro deportivo y cuyos beneficios irán destinados al proyecto de ONGD Amigos de Malí “Formación para chico/as sin recursos económicos del barrio T.S.F de Bamako” (anexo I).

Como bien sabemos, estas fechas tan señaladas son sensibles, fechas que deben ser de felicidad y alegría y desde Amigos de Malí deseamos ayudar a que estas sonrisas puedan llegar también a los más necesitados.

### 1.2 OBJETIVO

El objeto del Maratón Solidario de Natación consiste en nadar de forma ininterrumpida durante 6 horas. Para ello se habilitará una o varias calles, en función del número de participantes, por la que cada nadador deberá realizar una distancia previamente seleccionada, de tal forma que todos los nadadores irán permutándose como si de una prueba de relevos se tratase. El nadador deberá fijar el número de metros que va a recorrer con anterioridad sabiendo que por cada metro recorrido, deberá abonar un céntimo de euro, siendo la distancia mínima a recorrer la equivalente a 3 €. A continuación, podemos observar una tabla donde se relaciona la distancia y su equivalencia en euros.

En ningún caso, será obligatorio completar la distancia correspondiente a la cantidad donada.

<b>DISTANCIA</b>	<b>=</b>	<b>€</b>
300 M (1-12 largos)	=	3 €
400 M (16 largos)	=	4 €
500 M (20 largos)	=	5 €
600 M (24 largos)	=	6 €
700 M (28 largos)	=	7 €
800 M (32 largos)	=	8 €
900 M (36 largos)	=	9 €
1000 M (40 largos)	=	10 €
1100 M (44 largos)	=	11 €
1200 M (48 largos)	=	12 €
1300 M (52 largos)	=	13 €
1400 M (56 largos)	=	14 €
1500 M (60 largos)	=	15 €
1600 M (64 largos)	=	16 €
1700 M (68 largos)	=	17 €
1800 M (72 largos)	=	18 €
1900 M (76 largos)	=	19 €
2000 M (80 largos)	=	20 €

La cita comenzará a las 9.00 horas y se prolongará, a lo largo de seis horas consecutivas, hasta las 15.00 horas, un periodo de tiempo en el que de forma ininterrumpida habrá al menos un nadador en el agua, aunque podría ampliarse la cifra en función de la participación que está abierta a cualquier persona que se quiera sumar a esta causa solidaria a través de la natación.

### 1.3 PREMIOS

Todo aquel participante recibirá un pequeño detalle en forma de agradecimiento por parte de la organización. Destacar que para todos aquellos nadadores que recorran una distancia igual o superior a 500 metros recibirán como obsequio una “bolsa del nadador”.

Además, al finalizar la jornada se realizarán diversos sorteos de Cestas de Navidad entre todos los participantes de las diferentes disciplinas.

## 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

A) Podrán participar todas las personas mayores de 6 años que lo deseen, siendo obligatorio la autorización paterna a los menores de 16 años. La iniciativa está abierta a cualquier persona que quiera sumarse a esta causa solidaria.

B) Es imprescindible realizar la inscripción antes del día 17 de Diciembre de 2011. La inscripción será válida cuando el participante rellene la tarjeta de inscripción y abone la cantidad correspondiente al número de metros que va a recorrer.

C) La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido el compromiso que a continuación se expone: "Certifico que estoy en buen estado físico. Eximo de toda responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivar tal como pérdida de objetos personales por robo u otras circunstancias y el peligro de lesión a la Organización, o patrocinadores, empleados y demás organizadores".

D) La tarjeta de inscripción de la prueba es personal e intransferible. No se admitirán devoluciones, bajo ninguna causa, del importe abonado.

E) La Organización se reserva el derecho a rechazar cualquier inscripción que no acepte los términos y condiciones del evento que queden expuestos en el presente reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo se estará a lo que disponga la Organización.

F) Los participantes deberán comprometerse a aceptar todos los artículos del presente reglamento así como las posibles modificaciones de la prueba a las que la organización se vea obligada a realizar por causas ajenas a su voluntad.

### 3. REGLAMENTO NATACIÓN

ZONA DE NADO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Será obligatorio el uso de gorro de baño y de bañador.</li><li>- Será obligatorio ducharse antes de entrar en el agua.</li><li>- Se podrá utilizar durante el recorrido cualquier estilo de natación.</li><li>- Se podrá utilizar cualquier tipo de material auxiliar (aletas, pull-boy, manoplas, cinturón de flotación, etc.).</li><li>- Se nadará por el lado derecho de la calle y se girará siempre hacia la izquierda.</li><li>- Se podrá descansar en el borde el tiempo necesario para finalizar el recorrido evitando descansar agarrado a la corchera en mitad de la piscina.</li><li>- Los nadadores deberán estar preparados 10 minutos antes de comenzar su turno.</li><li>- Deberá privarse del baño quien tenga heridas, hemorragias y afecciones en la piel.</li></ul>
ZONA DE PLAYA
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sólo de podrá acceder al recinto de la piscina con calzado adecuado, siendo recomendable el uso de chanclas.</li><li>- No se podrá introducir alimentos, fumar o beber.</li></ul>

### 4. INSCRIPCIONES

La inscripción se realizará directamente en el Centro Deportivo de Cabezo de Torres, o efectuando un ingreso con los datos personales y la cantidad correspondiente a los metros que se desean completar a la cuenta **2043.0050.43.2000516618** en concepto de Maratón Solidario de Natación y reenviando el resguardo de ingreso a la cuenta de correo electrónico [proyectoafrica@amigosdemali.org](mailto:proyectoafrica@amigosdemali.org) indicando la hora deseada para nadar. Para cualquier duda podéis consultar a través del correo electrónico o mediante el teléfono 620873989.

Antes de realizar tú inscripción consulta en el listado de participantes la franja horaria disponible para nadar. Una vez formalizado el pago, aparecerá el nombre y apellidos del nadador en la franja horaria seleccionada.

#### 4.1 CALLE 0

Si por cualquier motivo no puedes realizar la prueba pero quieres colaborar, los monitores de natación del Centro Deportivo se comprometen a nadar en tu nombre. Para ello, deberás hacer tu inscripción en el apartado “calle 0” indicando el número de metros deseados o efectuando un ingreso con los datos personales y la cantidad correspondiente a los metros deseados a la cuenta **2043.0050.43.2000516618** en concepto de Maratón Solidario de Natación y reenviando el resguardo de ingreso a la cuenta de correo electrónico [proyectoafrica@amigosdemali.org](mailto:proyectoafrica@amigosdemali.org) indicando tu condición de calle 0.

## 5. OTRAS ACTIVIDADES SOLIDARIAS ADULTOS

Además del citado Maratón de Natación a lo largo de esta jornada también están previstas las siguientes actividades de carácter solidario para los adultos:

### 5.1 SPINNING



Os animamos a pedalear por una buena causa. Apúntate a cualquiera de las sesiones que hay previstas a lo largo de la jornada a las órdenes de los mejores profesionales del centro.

El donativo de inscripción es de 5 € por sesión que irán destinados en su totalidad a la ONGD Amigos de Malí.

Destacar que todos aquellos participantes recibirán como obsequio una “bolsa del corredor”. Además, todos los participantes entrarán en el sorteo de numerosas Cestas de Navidad que se producirá a lo largo de la jornada.

Antes de realizar tú inscripción consulta en el horario si existen bicis disponibles. Una vez formalizado el pago, aparecerá el nombre y apellidos del corredor en la franja horaria seleccionada.

HORARIO SPINNING		
10.00	11.15	12.45

### 5.2 AQUAGYM



Os animamos a participar por una buena causa. Apúntate a cualquiera de las sesiones que hay previstas a lo largo de la jornada a las órdenes de los mejores profesionales del centro.

El donativo de inscripción es de 5 € por sesión que irán destinados en su totalidad a la ONGD Amigos de Malí.

Destacar que todos aquellos participantes recibirán como obsequio una “bolsa del nadador”. Además, todos los participantes entrarán en el sorteo de diferentes Cestas de Navidad que se producirá a lo largo de la jornada.

HORARIO AQUAGYM	
10.30	12.15

### 5.3 TALLER DE DANZA AFRICANA



Desde Amigos de Malí os acercamos al continente africano a través de sus ritmos. El objetivo del taller es iniciaros en ritmos básicos africanos y que experimentéis a través de sus distintos pasos y coreografías la esencia de la danza africana. Será todo una explosión de energía, movimiento y color.

Os animamos a que participéis de forma gratuita en el taller que tendrá lugar en el siguiente horario.

<b>HORARIO DANZA AFRICANA</b>	
12.00	13.30

## 6. OTRAS ACTIVIDADES SOLIDARIAS NIÑOS

### 6.1 CUENTACUENTOS



Desde Amigos de Malí queremos acercar a los niños a la cultura africana a través de un cuento popular maliense en el que los más pequeños tendrán la oportunidad de descubrir algunos instrumentos musicales típicos de Malí como el yembe, el balafón o la kora.

El cuentacuentos está dirigido a niños de entre 0 y 6 años y tendrá lugar a las 11.00 y a las 12.00 horas en la sala de actividades nº 1.

### 6.2 TALLER DE MÁSCARAS



También para los más pequeños va dirigido este taller que busca acercar a los niños las diferentes etnias y rituales africanos. En este caso, deberán diseñar y decorar sus propias máscaras.

El taller está dirigido a niños de entre 0 y 12 años y tendrá lugar a las 11.00 horas en la ludoteca del centro.

### 6.3 HINCABLE ACUÁTICO



Todos aquellos niños que participen en el maratón de natación tendrán derecho a hacer uso del hinchable acuático bajo la supervisión de los monitores y/o de sus padres en el tiempo establecido para su uso.

### 6.4 FERIA SOLIDARIA



La Feria está dirigida a todos los niños. Habrá diferentes atracciones creadas por los alumnos y profesores del grupo de Voluntarios del Colegio Antonio de Nebrija.

Todas las atracciones costarán 1 €, y en la mayoría de ellas habrán premios para los participantes.

## 7. HORARIO JORNADA

### 7.1 HORARIO ADULTOS

HORA	MARATÓN	AQUAGYM	SPINNING	DANZA	
9.00	Inauguración				
9.15	PISCINA GRANDE				
9.30					
9.45					
10.00					
10.15				SALA SPINNING	
10.30			PISCINA PEQUEÑA		
10.45					
11.00					
11.15				SALA SPINNING	
11.30					
11.45					
12.00					
12.15			PISCINA PEQUEÑA		SALA 1
12.30					
12.45				SALA SPINNING	
13.00					
13.15					
13.30					
13.45				SALA 1	
14.00					
14.15					
14.30					
14.45					
15.00	Clausura				

### 7.2 HORARIO INFANTIL

HORA	MARATÓN	HINCHABLE	CUENTACUENTO	MASCARAS	FERIA		
9.00	Inauguración						
9.15	PISCINA GRANDE	PISCINA GRANDE					
9.30							
9.45							
10.00							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00							
11.15					ANEXO		
11.30							
11.45							
12.00					ANEXO	LUDOTECA	SOLARIUM
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00	Clausura						

## 8. PATROCINADORES



Organiza



Colabora



Patrocina



## 9. ANEXOS

### PROYECTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL EN EL CENTRO P. MICHEL PARA CHICOS Y CHICAS DEL BARRIO T.S.F DE BAMAKO SIN RECURSOS ECONÓMICOS



**Nombre proyecto:** Formación Profesional para chicos y chicas sin recursos económicos del barrio T.S.F. de Bamako.

**Año:** 2011

**Lugar:** Centro de Formación Profesional “Pére Michel” de Bamako. Malí.

**Ámbito:** Educación.

**Descripción:** el presente proyecto consiste en becar la formación profesional de chicos y chicas de entre 14 y 18 años sin recursos económicos del barrio Téléphone Sans Fil de Bamako. Un total de 60 alumnos/as que cursarán las especialidades de soldadura, mecánica del automóvil y electricidad y que les permitirá aprender un oficio digno.

**Inversión total:** Primer Curso: 11.598 €.

**Cofinanciación:** Sin información.

## 1. JUSTIFICACION DEL PROYECTO.

La educación en Malí es obligatoria y gratuita entre los siete y los dieciséis años de edad. El sistema educativo abarca seis años de educación primaria y seis años de educación secundaria. Aunque el número de niños y niñas que asisten a la escuela ha ido creciendo del 21% en 1991 al 61% en 2008 todavía existe un tercio de la población en estas edades que no asiste a la escuela. De éste tercio de población el 60% son niñas. Son muchos los niños y sobre todo las niñas que no acaban sus estudios porque muchos padres no envían a sus hijos a la escuela para que los ayuden en tareas agrícolas y domésticas.

Por otro lado, la calidad de la educación es motivo de gran preocupación. Las clases son demasiado grandes (en promedio un maestro por cada 64 alumnos en las escuelas primarias), los maestros están poco cualificados, las infraestructuras son muy limitadas y existe una grave carencia de libros y material escolar, lo que se traduce en que la mayoría de las niñas y niños de Malí que van a la escuela están recibiendo una educación muy pobre. Esta pobre educación se refleja en el hecho de que solo el 26 por ciento de los adultos de Malí saben leer y escribir. Malí presenta la tasa de alfabetismo más baja del mundo.

La realización de este proyecto aportará, sin duda, una solución al problema de la educación de los chicos y aumentará el número de chicos y chicas que podrán aprender un oficio.

## 2. BENEFICIARIOS.

- a) Un total de 60 alumnos y alumnas, 20 chicos/as en cada especialidad de Formación Profesional: Mecánica de coches, Soldadura y Electricidad.
- b) La edad de los alumnos varía entre 14 y 18 años. Por lo general, el nivel educativo es bajo y no corresponde con el nivel supuesto.
- c) Se da prioridad a los chicos y chicas del barrio TSF y a aquellos que vienen de otras Regiones más pobres de Mali. La formación estará abierta a todos los jóvenes sin discriminación de sexos, etnias o de religión.
- d) Los alumnos participarán en trabajos prácticos de pedidos en la fabricación de puertas y ventanas, en arreglos de coches y en las instalaciones eléctricas que haya que hacer.
- e) El barrio y los barrios más cercanos se beneficiarían indirectamente de este proyecto así como de los cursos de alfabetización que se realizan todos los días de lunes a viernes de 18.00 a 20.00 horas.
- f) Los alumnos también se verán beneficiados de todas las instalaciones deportivas que existen en el centro: dos campos de fútbol y tres de baloncesto.

### 3. DESCRIPCION DEL PROYECTO:

#### 3.1 OBJETIVOS

- Mejorar sólidamente la Formación Profesional de los alumnos/as en las especialidades de Mecánica de coches, Soldadura y Electricidad.
- Mejor seguimiento de los alumnos.
- Financiar la educación de los chicos/as de los barrio más necesitados.
- Formarles de manera que puedan presentarse a los exámenes oficiales del Estado.
- Darles una formación teórica con las materias de tecnología, dibujo, francés, matemáticas y formación humana.
- Poner a disposición del barrio nuestras estructuras de clases, talleres y campos de fútbol y baloncesto.

#### 3.2 ACTIVIDADES

- Preparación de las clases y de los talleres para estos cursos de tarde.
- Compra de herramientas y materiales para las prácticas de cada especialidad y para cada chico/a.

#### 3.3 RECURSOS

##### 1. Personal:

- Un total de 3 profesores del mismo Centro P. Michel (remunerados): 1 por cada especialidad.

##### 2. Materiales y técnicos:

- + Los 3 talleres: existen ya en el CPM, hay que reestructurarlos y prepararlos para esta finalidad.

Herramientas que se necesitarían para esta Formación:

**1/ Taller de SOLDADURA:**

	prix un.	unités	FR cfa	€€
<b>05 máscaras o gafas para soldar</b>	4 500	5	22 500	34
<b>05 guantes para soldar</b>	1 500	5	7 500	11
<b>10 limas diferentes</b>	2 000	10	20 000	30
<b>10 compás metálico</b>	4 500	10	45 000	69
<b>01 taladro con diferentes mechas</b>	70 000	1	70 000	107
<b>20 sierras metálicas</b>	3 000	20	60 000	91
<b>10 martillos</b>	1 500	10	15 000	23
<b>10 alicates</b>	1 500	10	15 000	23
<b>10 buril</b>	2 500	10	25 000	38
<b>10 cincel</b>			0	0
<b>10 destornilladores</b>	8 500	10	85 000	130
<b>Total soldadura</b>			<b>365 000</b>	<b>556</b>

**2/ Taller de MECANICA DE COCHES:**

<b>05 juegos de llaves</b>	17 500	5	87 500	133
<b>10 martillos</b>	1 500	10	15 000	23
<b>05 juegos de destornilladores</b>	8 500	5	42 500	65
<b>10 alicates</b>	1 500	10	15 000	23
			0	0
<b>3 multímetros digital</b>	4 000	3	12 000	18
<b>Total Mec. Auto</b>	13 000		<b>172 000</b>	<b>262</b>

**3/ Taller de ELECTRICIDAD:**

<b>05 rollos de 100 m. de cable TH 1x1,5 mm2 rígido</b>	8 500	5	42 500	65
<b>20 Juego destornilladores</b>	4 000	20	80 000	122
<b>20 alicates universales</b>	1 500	20	30 000	46
<b>20 alicates para pelar el cable</b>	1 500	20	30 000	46
<b>01 Taladro BOSCH</b>	70 000	1	70 000	107
<b>05 Aparatos de medida</b>	7 700	5	38 500	59
<b>Total eléctrica</b>			<b>291 000</b>	<b>444</b>

<b>Totaux final pieces</b>			<b>828 000</b>	<b>1 262</b>
----------------------------	--	--	----------------	--------------

4. PRESUPUESTO PARA EL 1<sup>ER</sup> AÑO

	Concepto	unidades	cantidades	Total FR	€ €	Parciales
	Alumnos esperados	60	65 000	3 900 000	5 946	
					0	
	1 profes 3h/dia/5dias/4 ser	60	2 000		0	120 000
	3 profes.	60	6 000		0	360 000
	3 profes un año, 8 meses	8	360 000	2 880 000	4 391	
	<b>Total alumnos y profesores</b>			<b>6 780 000</b>	10 336	
	Cajas de herramientas					
	Mecanica auto	1	172 000	172 000	262	
	Electricidad	1	291 000	291 000	444	
	Soldadura	1	365 000	365 000	556	
	<b>Total herramientas una vez</b>			<b>828 000</b>	1 262	
	<b>Totales para el 1er año</b>			<b>7 608 000</b>	11 598	

P. Emilio HERNANDO

Director du C.P.M.

P. Felipe APARICIO

Administrador del C.P.M.