



8 buenas opciones para hacer que tus kilómetros, cuenten

## Cambiar el mundo corriendo ¡Tú puedes!

Por [Ángel @contadordekm](#), 23-05-2016

**Correr es fantástico.** Millones de personas en todo el mundo te contarán lo mismo. La de peso que se han quitado de encima, que dejaron de fumar, lo que rebaja su estrés diario o la magnífica sensación debajo de la ducha al terminar. Desde luego **practicar running** cambió sus vidas. Y muchos de ellos han decidido que, además, quieren cambiar y mejorar la de los demás. Han/ hemos decidido cambiar el mundo. **Arreglar el mundo mientras corremos, a través de retos solidarios, es posible.**


El auge del **running solidario** es imparable. Al abrigo del crecimiento exponencial del número de corredores en nuestras calles han surgido innumerables proyectos solidarios para tratar de mejorar la situación de algún colectivo. A fin de cuentas, reuniones de personas que se sienten bien haciendo cosas juntas -en este caso correr- acaba **generando una corriente, el running solidario**, que hace que sus kilómetros cuenten. Y mucho.


Desde hoy puedes darle una nueva dimensión a tus tiradas largas de domingo o tener inspiración para hacer series entre semana. Crear tu reto solidario. Hacer que tus kilómetros cuenten, hacer que el mundo mejore mientras corres. Aquí te dejamos algunas grandes iniciativas por si te quieres sumar a estas causas solidarias. Por si eres de los que han decidido cambiar el mundo mientras corres.

## 1. MI RETO CONTRA EL CÁNCER

La Asociación Española Contra el Cáncer promueve desde hace 3 años la carrera AECC EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER que este año duplicó de 5.000 a 10.000 el número de inscritos y donde todo lo recaudado va íntegramente a la asociación (este año sumamos 120.000€ en inscripciones). Digo sumamos porque el que os escribe tuvo el privilegio de que la organización contara conmigo como speaker de carrera en el kilómetro 1,8 y en las carreras infantiles. Dos carreras de 4 y 10 kilómetros más carreras infantiles y muchas actividades en un ambiente festivo y familiar.

Además, este año AECC ha puesto en marcha la plataforma MI RETO CONTRA EL CÁNCER donde cualquiera encuentra una vía para recaudar fondos para el proyecto de investigación que elija mediante un reto deportivo donde amigos, familiares y completos desconocidos contribuyen con una donación económica. El cáncer nos ha rozado de cerca a todos. Sin duda una gran manera de darle sentido a nuestros kilómetros. +INFO <http://www.miretocontraelcancer.aecc.es/>



**MI RETO CONTRA EL CÁNCER** 


En la aecc queremos darte la oportunidad de **crear un reto solidario propio** que te permita **recaudar fondos** para investigar contra el cáncer.

Elige uno de los cuatro proyectos de investigación que te presentamos y apadrinalo para que tus amigos lo conozcan y financien.

Porque cuando nos ayudas tú también participas en nuestros proyectos de investigación y solo con ellos seremos capaces de combatir el cáncer.

**CREA TU RETO, ES MUY FÁCIL.**

- 1** Crea la página de tu reto
- 2** Compártelo con tus amigos
- 3** Consíguelo entre todos

**CREA TU RETO** 

## 2. MIGRANO DE ARENA

Mi Grano de Arena es una plataforma de crowfounding solidario con funcionamiento similar a la anterior con la salvedad que tú mismo puedes decidir donde irán los fondos recaudados con tu actividad deportiva. Creas tu reto deportivo, decides donde donarás los fondos y ya está. Así de simple. Así de efectivo.

<http://www.migranodearena.org/>

The screenshot shows the website interface for 'migranodearena.org'. At the top, there is a navigation menu with links for 'CREA TU RETO', 'PERSONAS', 'ONG', 'EMPRESAS', and 'EVENTOS'. The main content area features a challenge titled 'Zurich Marató de Barcelona 2016' with a search bar for 'Buscar retos. ONG, usuarios...'. Below the title, there is a description in Spanish: 'Si vas a correr la Zurich Marató de Barcelona 2016, aprovecha y corre por una buena causa. Puedes apoyar la ONG que más te guste: infancia, pobreza, enfermedades raras, discapacidad, investigación científica. Hay más de 1.200 proyectos en migranodearena.org. Dedicar tu esfuerzo, tus entrenos, tu lucha diaria a la causa que más te motive, y compártela con tu familia, amigos y compañeros del trabajo para que ellos también colaboren. Es muy fácil, solo tienes que CREAR TU RETO y COMPARTIRLO.' A red button labeled '¡CREA TU RETO AHORA!' is positioned below the text. Three challenge cards are displayed in a row, each with an image and a title: 1. 'Un Reto Especial Para La Maratón De Barcelona. Corre. Frena La AT' with a photo of a group of people. 2. 'Aquest Any Si - Por La Investigación De Duchenne' with a photo of a man and a child. 3. 'Corre La Marató De BCN'2016 Amb Mi. Pets Nens Diabètics' with a photo of a person running.

**migranodearena.org**  
un reto, una finalidad

CREA TU RETO PERSONAS ONG EMPRESAS EVENTOS

**ZURICH MARATÓ DE BARCELONA 2016**

Buscar retos. ONG, usuarios...

Si vas a correr la Zurich Marató de Barcelona 2016, aprovecha y corre por una buena causa. Puedes apoyar la ONG que más te guste: infancia, pobreza, enfermedades raras, discapacidad, investigación científica. Hay más de 1.200 proyectos en migranodearena.org. Dedicar tu esfuerzo, tus entrenos, tu lucha diaria a la causa que más te motive, y compártela con tu familia, amigos y compañeros del trabajo para que ellos también colaboren. Es muy fácil, solo tienes que CREAR TU RETO y COMPARTIRLO.

Más información

**¡CREA TU RETO AHORA!**

**Un Reto Especial Para La Maratón De Barcelona. Corre. Frena La AT**  
Tenemos un reto especial que queremos compartir

**Aquest Any Si - Por La Investigación De Duchenne**  
Me llamo Jordi Méndez y soy el padre de Max, un

**Corre La Marató De BCN'2016 Amb Mi. Pets Nens Diabètics**  
Em dic Miquel Pucurull i tinc 77 anys. Correré la

### 3. OXFAM INTERMON TRAILWALKER

La TRAILWALKER se desarrolla en Girona y Madrid con una distancia a recorrer de 100kms. Son equipos de 4 corredores donde cada uno paga 50€ de inscripción. Pero aquí es donde empieza el tema solidario. Cada equipo debe recaudar a través de la plataforma de la propia carrera 1.500€ que serán donados íntegramente a Intermon Oxfam para que siga con su labor. Normalmente cuentan con el apoyo de empresas (hay equipos completamente patrocinados por una empresa) pero también se financian con microdonaciones por SMS de 1,2€. A fecha de hoy van por más de 960.000 € recaudados que Oxfam Intermón destina a más de 400 proyectos de cooperación, acción humanitaria, comercio justo y sensibilización, en 50 países.

<http://trailwalker.oxfamintermon.org/es>

The screenshot displays the website for Oxfam Trailwalker. At the top, there is a green header with the Oxfam Intermón logo and the text 'OXFAM TRAILWALKER 100 KM | UNA CAUSA'. It also lists the dates and locations: '16/04/2016 GIRONA VIA VERDA DORADA RILY - LA FELIA DE DONJES' and '11/05/2016 MADRID VALLE LOZoya - SIERRA SUAREZIANA'. A search bar is visible on the right.

Below the header, an orange banner reads: 'Récord de participación y solidaridad en Girona ¡No te pierdas el Trailwalker de Madrid! Inscripciones abiertas!'. A central video player shows runners crossing a finish line.

The left sidebar contains a navigation menu with the following items: Inicio, ¿Qué es TW?, TW GIRONA 2016, TW MADRID 2016, TW GIRONA 2017, Inscripciones, Empresas, Voluntariado, Consigue donativos, Sala de prensa, and Contacto. Below the menu is a green button that says 'Inscríbete a tu equipo' and a 'Recomendación total' badge.

The main content area features three promotional boxes: 'Madrid 2016: últimos dorsales disponibles!', 'Girona 2017: objetivo 500 equipos', and 'Fotos, consejos y experiencias en el BLOG'. At the bottom, there are three more boxes: 'Entrenamiento y seguridad', 'Consigue donativos por el acceso al agua potable', and 'Oxfam Intermón: vidas que cambian vidas'.



#### 4. DRINKINGRUNNERS #kmsxalimentos

No hay carrera popular en España que no cuente con un corredor orgulloso con la reconocida camiseta de los Drinkingrunners. En abril de 2013 coincidí por primera vez corriendo con ellos y hasta la fecha presumo de ser uno más. Mediante quedadas en Madrid (muchos vivimos en Madrid aunque hay miembros del equipo en toda España, en México, Perú, Argentina...); invitamos a atletas de élite que apoyan el proyecto #KmsXalimentos y comparten una mañana de entreno con corredores populares.

Sólo les pedimos un requisito, traer al menos 1kg de alimentos, en cada encuentro. Además contamos con una serie de colaboradores habituales que realizan más aportaciones de forma altruista en forma de alimentos o de regalos para sortear en las quedadas. Mediante esta fórmula tan exitosa se recogieron 7.000 kilos de alimentos en 2013, 19.379 Kilos en 2014, 22.109 en 2015 y en 2016 ya llevamos donados 3.657 kilos y pendientes de entregar 2.345. En total 54 TONELADAS de alimentos al [Banco de Alimentos](#). No dudes en pedirles una camiseta y únete a la manada #kmsxalimentos

<http://drinkingrunners.com/>



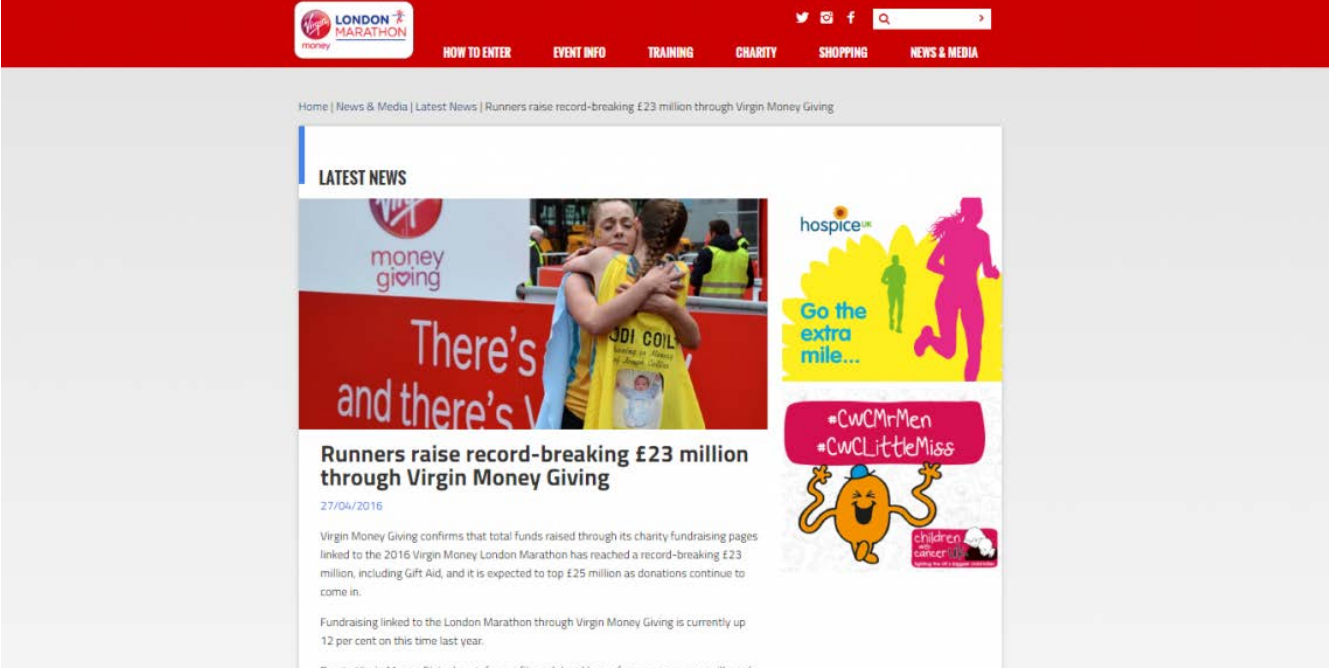
The image shows a screenshot of the website for Drinkingrunners. At the top, there is a green header with the text "@drinkingrunners" and a logo of a beer glass with a Twitter bird. Below the header, there is a navigation menu with links: Home, Noticias, #KmsXalimentos, Colabora con nosotros, Eventos, and Blog. The main content area features a large group photo of runners in green shirts posing in front of a white van. The van has logos for "STOP SANFILIPPO" and "Banco de Alimentos". Below the photo, there are three circular icons: a runner, a green shirt, and the beer glass logo.

## 5. MARATONES CON INSCRIPCION “CHARITY”

Maratones como la de Nueva York, Londres, Berlín o Boston. Hay carreras emblemáticas que muchos tienen en su lista de deseos como corredor. Debido precisamente a esto, tienen una alta demanda que hace muy difícil lograr una inscripción. Por lo general suelen tener un cupo de inscripciones si tienes una gran marca en tu rango de edad, otro cupo para touroperadores que comercializan el dorsal junto al viaje y alojamiento, y otro cupo de inscripciones que salen a sorteo directamente. Prácticamente todas tienen disponible la INSCRIPCION CHARITY mediante la cual se recogen fondos para una causa benéfica y te garantizan el dorsal. Aquí os dejo un par de enlaces para que entendáis el funcionamiento por ejemplo el maratón de Londres, que en 2016 recaudó la friolera de 30 millones de euros. Una manera ideal para que tus 42 kilómetros y 195 metros además de mejorar como corredor aporten a la sociedad.

<https://www.virginmoneylondonmarathon.com/en-gb/charity/run-charity/listings/UK/>

<https://www.virginmoneylondonmarathon.com/en-gb/how-to-enter/charity-entry/>



The screenshot shows the Virgin Money London Marathon website. The top navigation bar is red with the Virgin Money London Marathon logo on the left and social media icons (Twitter, Instagram, Facebook) and a search bar on the right. Below the navigation bar, there are menu items: HOW TO ENTER, EVENT INFO, TRAINING, CHARITY, SHOPPING, and NEWS & MEDIA. The main content area features a "LATEST NEWS" section with a headline: "Runners raise record-breaking £23 million through Virgin Money Giving" dated 27/04/2016. The article text states: "Virgin Money Giving confirms that total funds raised through its charity fundraising pages linked to the 2016 Virgin Money London Marathon has reached a record-breaking £23 million, including Gift Aid, and it is expected to top £25 million as donations continue to come in." It also mentions that fundraising linked to the London Marathon through Virgin Money Giving is currently up 12 per cent on this time last year. To the right of the article is a promotional graphic for "hospice" with the text "Go the extra mile..." and social media hashtags #CwCMrMen and #CwCLittleMiss. The graphic also features a cartoon character and the logo for Children's Cancer UK.

## 6. PLATAFORMA IWOPI

Iwopi es una plataforma donde los usuarios enlazan en su perfil sus aplicaciones de running (Strava, Nike Plus, etc) y van acumulando sus kilómetros. Estos kilómetros pueden ser donados al proyecto solidario que elija el usuario. Estos proyectos están apadrinados (o buscan ser apadrinados) por grandes marcas que donan dinero a la causa a partir de sumar determinado número de kilómetros. En la actualidad llevan ya más de 10 millones de kilómetros donados y 75 causas o proyectos sociales. Es totalmente gratuita y solo requiere el registro básico y enlazar tu aplicación de running. No dejes que tus kilómetros caigan en saco roto, HAZ QUE CUENTEN.

<http://app.iwopi.org>

The screenshot displays the IWOPI mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the IWOPI logo, a search bar, and menu options: CAUSAS, ACTIVIDADES, RANKINGS, MI PERFIL, CONFIGURACIÓN, and SALIR. The main content is divided into three columns:

- Left Column (User Profile):** Shows a user profile with a circular avatar, a red button labeled "Actualizar km", a green button labeled "Dar de alta una causa", and a "TU RANKING GENERAL" section showing a score of 6.246 out of 18.266 with 41 points and a total contribution of 285.2 km.
- Middle Column (Cause 1):** Titled "#MaratonLaPrensa: Olimpiadas especiales Honduras". It features a progress bar at 2.33% towards a goal of 300.000 Km, with a deadline of 30/6/2016. Buttons for "VER CAUSA" and "DONAR" are visible.
- Middle Column (Cause 2):** Titled "#MiCompañerodeViaje: por la investigación del cáncer infantil y juvenil". It features a progress bar at 50.76% towards a goal of 200.000 Km, with a deadline of 30/6/2016. Buttons for "VER CAUSA" and "DONAR" are visible.
- Middle Column (Cause 3):** Titled "#SuperpoderesContraSanfilippo. Digamos SI a la vida de los niños Sanfilippo". It features a progress bar at 36.76% towards a goal of 200.000 Km, with a deadline of 24/6/2016. Buttons for "VER CAUSA" and "DONAR" are visible.
- Bottom Section (Ranking):** Titled "RANKING Top 10 últ. 30 días". It shows a list of users with icons for running, cycling, and walking. The top user is ENRIQUE BEZARD OROP with 919.97 km.

## 6. RETO DRAVET

El Síndrome de Dravet es una enfermedad genética que entre otras cosas produce ataques epilépticos severos a los niños causando importantes discapacidades. La Fundación Síndrome de Dravet pretende desarrollar proyectos de investigación que permitan desarrollar fármacos útiles. A través de los runners pretenden ganar visibilidad y captar fondos para esta causa. Habréis visto en muchas carreras corredores con una camiseta morada y una mariposa en el pecho.

El 23 de junio coincidiendo con el día Internacional del Síndrome Dravet están organizando una quedada masiva en Madrid para dar visibilidad y recaudar fondos mediante un dorsal simbólico solidario de 2€ Además les puedes solicitar la camiseta morada Reto Dravet para correr con ella tus carreras. Toda la información del evento y como conseguir las camisetas en el blog de Samanta Chocron

<http://www.unaperiodistaenzapatillas.com/running-solidario-sindrome-dravet/>

<http://www.dravetfoundation.eu/>





## 7. DORSAL 32 . LA ELA EXISTE

A la esclerosis lateral amiotrofia (ELA) se la ha denominado “la asesina silenciosa”. Es una enfermedad degenerativa de tipo neuromuscular. Poco a poco va minando la salud del enfermo hasta provocar su fallecimiento. Fernando Leira Almagro es un corredor popular como tú y como yo afectado por esta terrible enfermedad. Maratoniano como es, rendirse no está en su vocabulario y está dedicando su tiempo a la difusión e información de la ELA.

Amigos suyos corredores comenzaron a correr con el dorsal 32 (su favorito) para dar visibilidad a su lucha y mandarle algo de ánimo y aliento en su lucha con la enfermedad. Fernando Leira Almagro incluso ha recibido de la Sociedad Española de Neurología por su labor divulgativa sobre la ELA. Os animo a descargar el dorsal 32 y hacerle llegar fotos vía twitter (@LeiraAlmagro) a este corredor y utilizar el hasta #laELAexiste.



## 8. PROYECTO UNO ENTRE CIEN MIL

Uno entre Cien Mil son los niños afectados por la leucemia infantil. El PROYECTO CORRE contra la leucemia infantil busca recaudar fondos para la investigación infantil. Puedes descargar tu dorsal solidario mediante una pequeña aportación para poder lucirlo en tus carreras y entrenamientos. Grandes personalidades del mundo de la televisión, arte, fútbol etc. apadrinan este movimiento. Pero el impulso definitivo entre los runners se lo dió Cristina Mitre dentro de su movimiento #mujeresquecorren. En casi todas las carreras de España veréis ese dorsal circular tan característico. Ahora ya lo sabéis, es un corredor solidario. Únete a él. <http://proyectocorre.org/>



Espero tras este post le deis un sentido nuevo a vuestros kilómetros.

CONTADOR DE KM (Ángel Sánchez)