



menudos corazones



VII Encuentro de Jóvenes de Menudos Corazones 'Caminando a Santiago'



¿Quién puede participar?

Jóvenes mayores de 18 años (deben haber cumplido la mayoría de edad antes de que comience el proyecto).



¿Cuándo es?

Del 21 al 28 de agosto de 2020.



¿Dónde?

De Ventas de Narón a Santiago de Compostela (Galicia), recorreremos a pie 89 kilómetros en cinco etapas del Camino Francés, de 15 a 20 kilómetros cada una.

Recorrido y desarrollo: **Día 1:** Salida en tren desde Madrid con destino a Ventas de Narón. **Día 2:** Ventas de Narón – Palas de Rei, 13 km. **Día 3:** Palas de Rei – Melide, 15,5 km. **Día 4:** Melide – Arzúa, 15,5 km. **Día 5:** Arzúa – O Pedrouzo, 22,5 km. **Día 6:** O Pedrouzo – Santiago de Compostela, 22,5 km. **Día 7:** Santiago de Compostela. **Día 8:** Regreso a Madrid en tren.



¿Las plazas son limitadas?

Sí. En total, pueden participar hasta 18 jóvenes, que irán acompañados de miembros del equipo técnico de Menudos Corazones, personas voluntarias y profesionales del ámbito sanitario.



¿Cuánto cuesta?

Para personas socias de la Fundación, la inscripción tiene un coste de 200 euros. Para personas no socias, de 600 (cada plaza está valorada en 600 euros). ¡La fecha límite para ingresarlo es el 12 de junio!



menudos corazones

¿Qué tengo que saber sobre la actividad?

Por sus características desde el punto de vista físico, quienes se inscriban en la actividad deberán comprometerse a seguir los diez **entrenamientos establecidos**. Por correo electrónico se les enviará la información necesaria (distancia a recorrer, tiempo estimado de los trayectos, etc.) para poder llevarlos a cabo, además de referencias sobre distintas aplicaciones móviles para seguir su evolución.

Además, la Fundación organizará una **convivencia de un fin de semana** para favorecer la cohesión entre participantes y conocer el ritmo del grupo.

La realización de estos **entrenamientos y la asistencia a la convivencia será requisito imprescindible** para participar en el VII Encuentro de Jóvenes 'Caminando a Santiago'.



¿Cómo me apunto?

Formaliza tu inscripción entre el 7 de enero y el 7 de febrero de 2020. ¡No se admitirán solicitudes fuera de plazo!

Hay **diferentes modalidades**:

- **MODALIDAD 1: inscripción directa para jóvenes con cardiopatía**, mayores de 18 años, **que no hayan participado en anteriores ediciones** del Encuentro de Jóvenes 'Caminando a Santiago' (es decir, ni en 2014, 2015, 2018 o 2019).

Para ello, debes rellenar la ficha de inscripción y enviarla, junto a una autorización de tu cardiólogo, a la dirección de correo electrónico jovenes@menudoscorazones.org

Las plazas se asignarán por riguroso orden de recepción de dichos documentos hasta completar las plazas disponibles o hasta que se finalice el período de inscripción.

- **MODALIDAD 2: inscripción en lista de espera para jóvenes con cardiopatía**, mayores de 18 años, **que ya hayan participado** en anteriores ediciones del Encuentro de Jóvenes 'Caminando a Santiago' (es decir, en 2014, 2015, 2018 o 2019).

Para ello, debes rellenar la ficha de inscripción y enviarla, junto a una autorización de tu cardiólogo, a la dirección de correo electrónico jovenes@menudoscorazones.org

Si tras finalizar el plazo de inscripción en la MODALIDAD 1 quedan plazas disponibles, estas se sortearán el 13 de febrero entre quienes se hayan apuntado en la lista de espera. El sorteo será público: si deseas asistir, ¡por favor, comunícanoslo cuando formalices tu inscripción! A quienes resulten destinatarias o destinatarios de la plaza, se les notificará telefónicamente.

Si vives en Madrid o puedes acercarte, ¡organizaremos cinco entrenamientos para quien prefiera prepararse en grupo! ¡Únete!

- **MODALIDAD 3: inscripción en lista de espera para acompañantes** sin cardiopatía (mayores de 18 años).

En el mismo plazo, podrán apuntarse llamando al teléfono de la Fundación (91 373 67 46). Del mismo modo, las plazas de la MODALIDAD 1 y 2 que no hayan sido cubiertas serán sorteadas entre quienes se hayan inscrito en esta modalidad el 13 de febrero. El sorteo también será público y si deseas asistir solo tienes que decírnoslo cuando nos llames.

A quienes les sea asignada una plaza, se les comunicará telefónicamente y, para formalizarla, deberán enviar la ficha de inscripción debidamente cumplimentada en los siguientes cinco días.

¡Importante! No podrán apuntarse como acompañantes madres y padres de participantes de ninguna MODALIDAD.

✘ **Y... ¿si al final no puedo ir?**

Si cancelas tu plaza **antes del 3 de julio**, se te devolverá el 50% de la cuota de inscripción. Después de esa fecha, no se efectuará ningún reembolso.

En caso de que no puedas asistir **debido a una cirugía o a un ingreso hospitalario no previsto**, se te devolverá el 100% de la cuota de inscripción.

Si quieres hacernos alguna otra pregunta, llámanos al teléfono **91 373 67 46**, o escríbenos un correo electrónico con tu consulta a **jovenes@menudoscorazones.org**

Este proyecto está patrocinado por:

