



## IX Encuentro de Jóvenes de Menudos Corazones

### 'Caminando a Santiago'



#### ¿Quiénes pueden participar?

Personas mayores de 18 años y menores de 40 (deben haber cumplido la mayoría de edad antes del 23 de agosto).



#### ¿Cuándo es?

Del 23 al 30 de agosto de 2024.



#### ¿Dónde?

Recorreremos a pie cinco etapas, de 15 a 20 kilómetros cada una, del Camino de Santiago Francés. Un total de 89 kilómetros.

**Recorrido y desarrollo:** **Día 1:** Salida 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.



#### ¿Las plazas son limitadas?

Sí. En el Encuentro pueden participar hasta un máximo de 18 personas. Irán acompañados de miembros del equipo técnico de Menudos Corazones, personas voluntarias y profesionales del ámbito sanitario.

#### **NOVEDAD**

Se sorteará 1 plaza más que permanecerá en lista de espera, para que, en el caso de que se produzca alguna baja de las personas inscritas en los primeros meses del proyecto, evitemos que quede una vacante libre. Esta persona deberá comprometerse a realizar los entrenamientos. De no producirse ninguna baja, entrará automáticamente en el proyecto del año próximo.

### € ¿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 14 de junio!

### ✍ ¿Qué tengo que saber sobre la actividad?

Quienes se inscriban deberán comprometerse a seguir los diez **entrenamientos establecidos**. Por correo electrónico enviaremos 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.

La Fundación organizará **una convivencia de un fin de semana (20 y 21 de abril) obligatoria** para favorecer la cohesión entre los participantes y conocer el ritmo del grupo. La asis

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

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



### ¿Cómo me apunto?

Formaliza tu inscripción entre el 18 de diciembre de 2023 y el 19 de enero de 2024.  
¡No se admitirán solicitudes fuera de plazo!

Hay **diferentes modalidades de inscripción**:

**MODALIDAD 1: inscripción directa para personas con cardiopatía**, mayores de 18 años y menores de 40, **que no hayan participado en anteriores ediciones** del Encuentro de Jóvenes 'Caminando a Santiago'.

Para ello, debes rellenar la ficha de inscripción y enviarla, junto a tu último informe médico, a la dirección de correo electrónico [jovenes@menudoscorazones.org](mailto: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 personas con cardiopatía,** mayores de 18 años y menores de 40, **que ya hayan participado** en anteriores ediciones del Encuentro de Jóvenes 'Caminando a Santiago'.

Para ello, debes rellenar la ficha de inscripción y enviarla, junto a tu último informe médico, a la dirección de correo electrónico [jovenes@menudoscorazones.org](mailto:jovenes@menudoscorazones.org)

Si tras finalizar el plazo de inscripción en la MODALIDAD 1 quedan plazas disponibles, estas se sortearán el 22 de enero 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.

- **MODALIDAD 3: inscripción en lista de espera para acompañantes** sin cardiopatía (mayores de 18 años y menores de 40).

En el mismo plazo, podrán apuntarse llamando al teléfono de la responsable (693 86 43 39). 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 22 de enero. 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 1 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 **693 86 43 39**, o escríbenos un correo electrónico con tu consulta a [jovenes@menudoscorazones.org](mailto:jovenes@menudoscorazones.org)