



PIENSA EN GÉNERO Y GENERA BENEFICIOS

LA EXPERIENCIA DE NOSOTRAS DEPORTISTAS

**BILBAO, 26 OCTUBRE
2017**

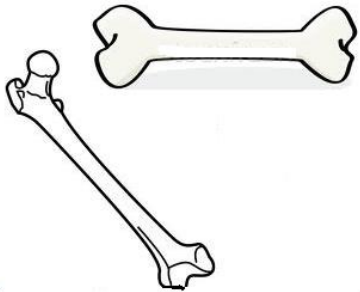




EMPECÉ A JUGAR A BALONMANO Y A
FÚTBOL CUANDO TENÍA 8 AÑOS

LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE

FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, EMOCIONALES Y SOCIALES



SEROTONINA



$$:- (+ \text{smiley face} = :-)$$

1€ → 7-15€

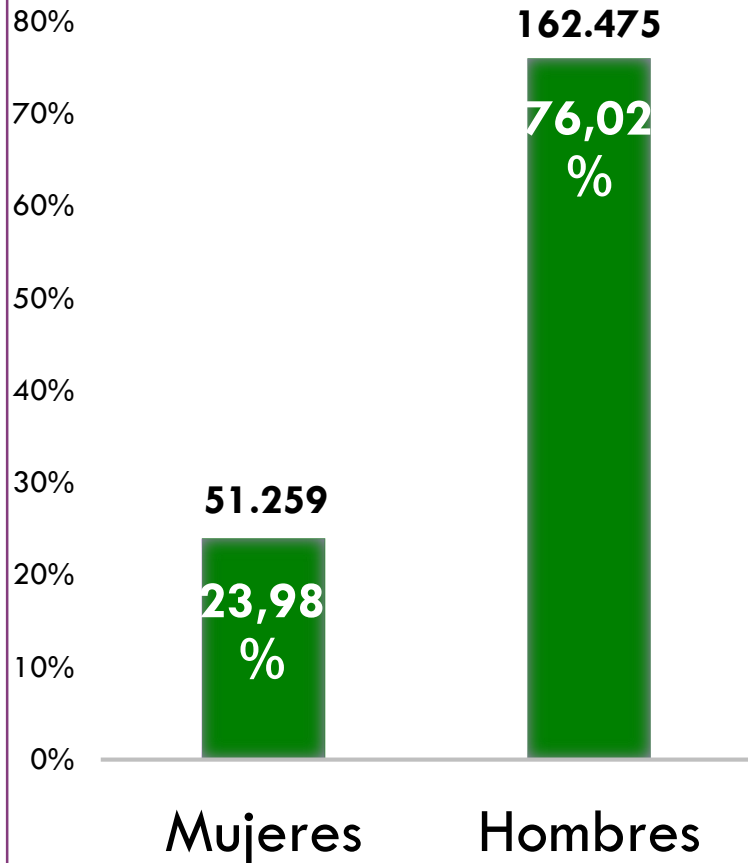


Lo más importante es que el deporte es una potente Y PODEROSÍSIMA herramienta de formación de las personas en valores y sirve para descubrir las propias capacidades, ponerlas en práctica y mejorarlas gracias al esfuerzo.

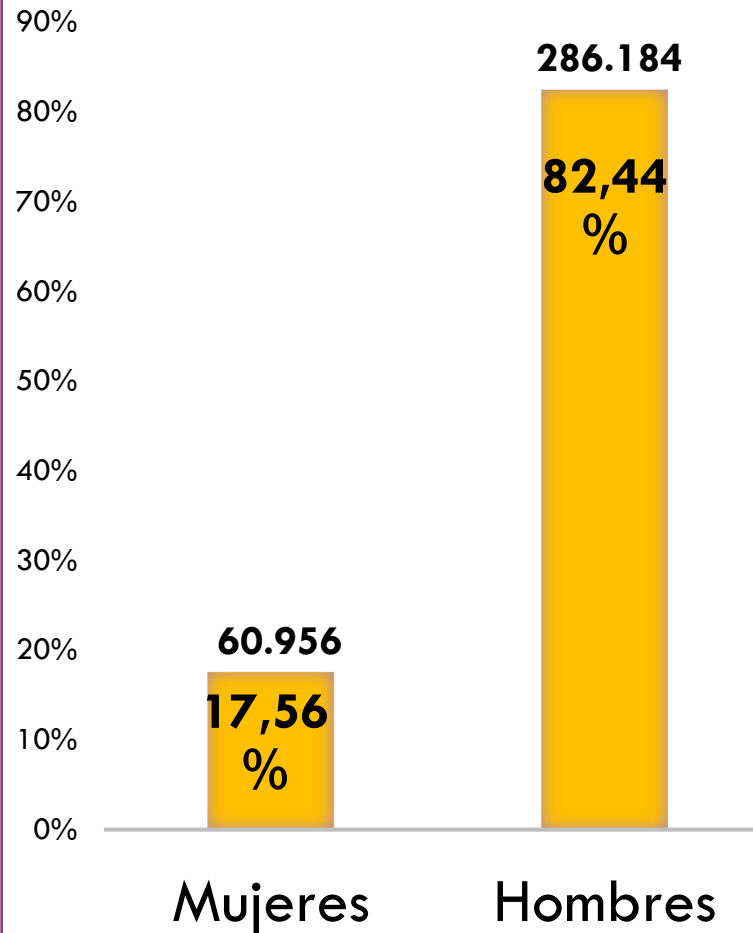


LICENCIAS FEDERATIVAS 2016

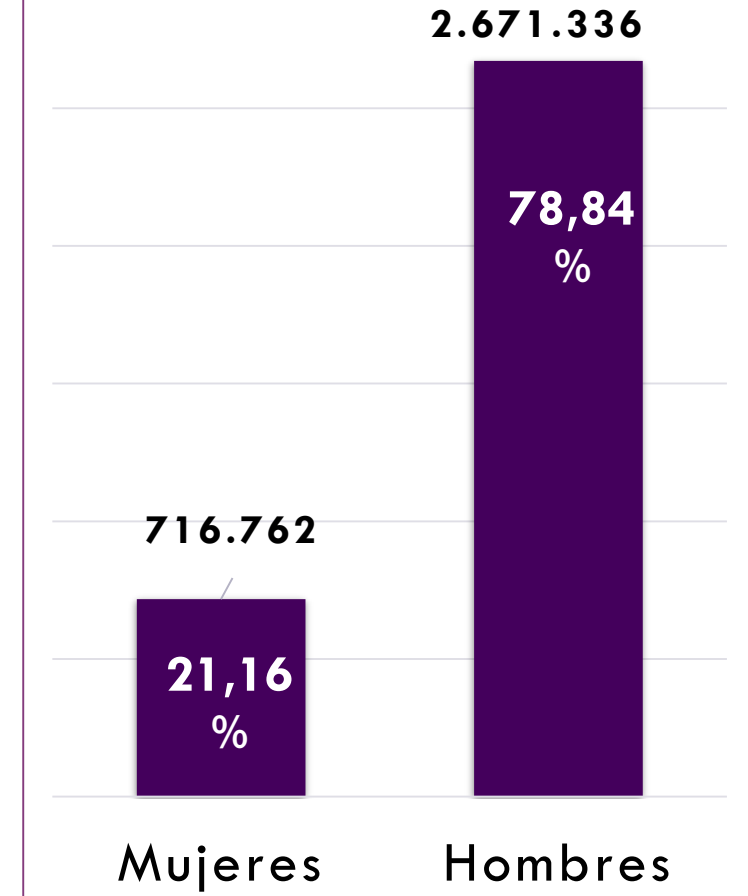
PAIS VASCO



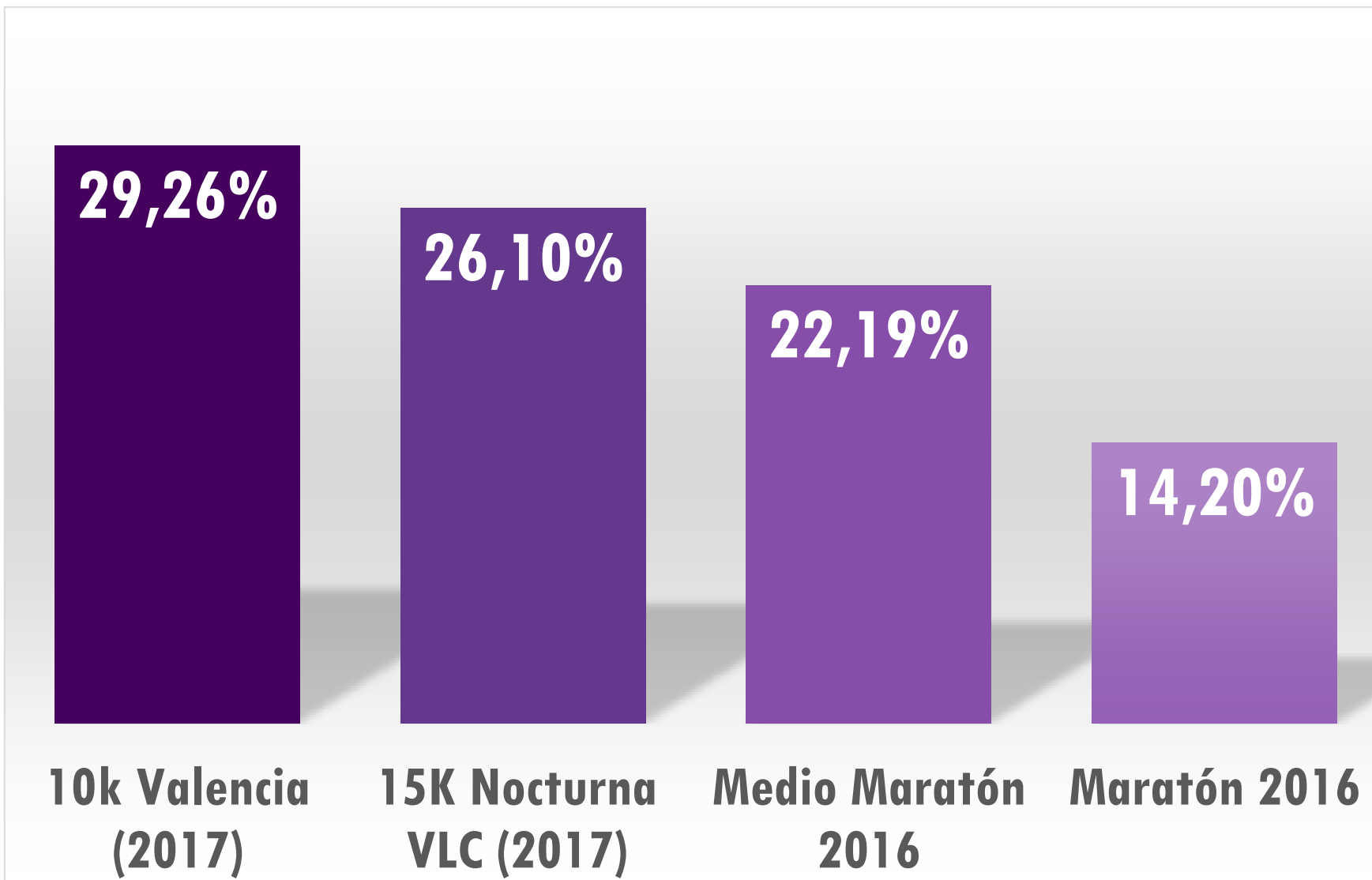
C. VALENCIANA



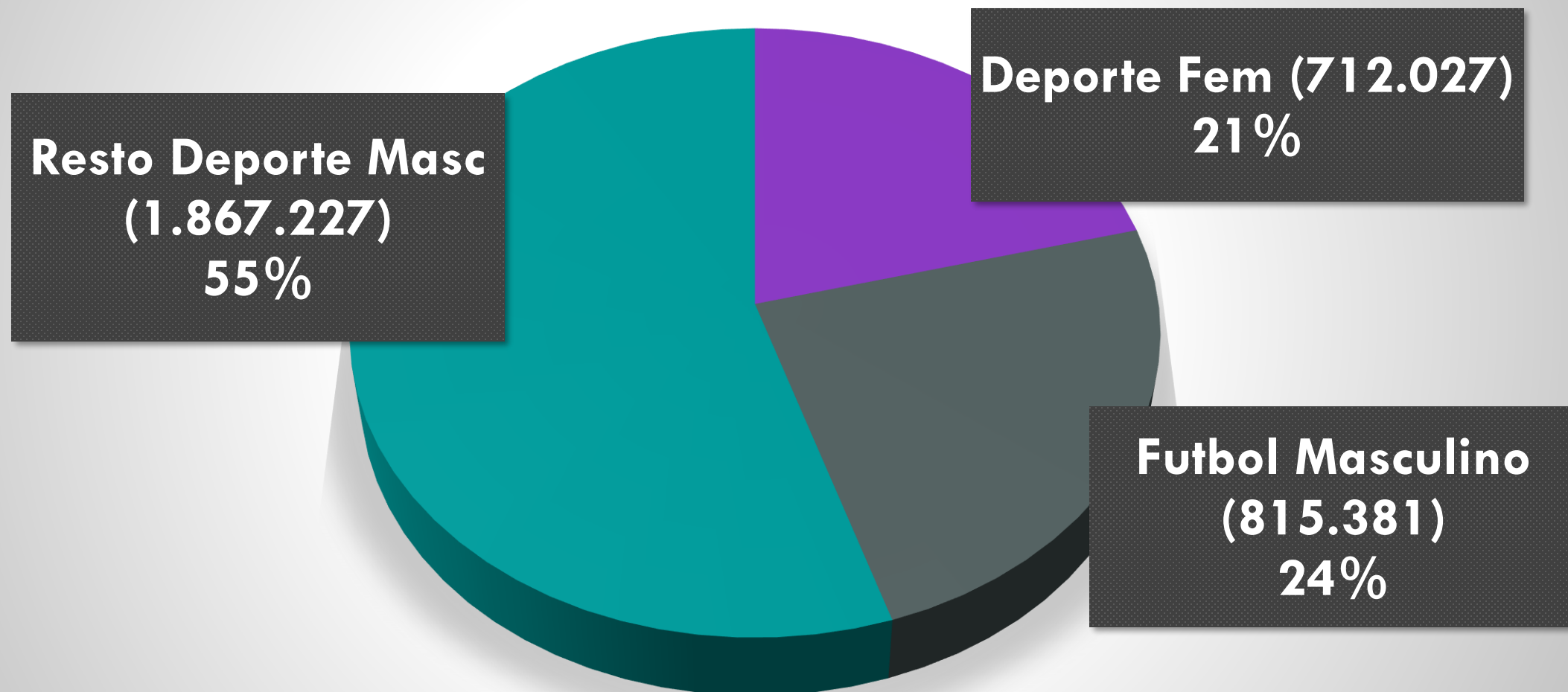
ESPAÑA



PARTICIPACIÓN FEMENINA EN CARRERAS DE LA CIUDAD DE VALENCIA



El deporte en España (3.394.635)





QUIENES SOMOS |



LA VISIBILIZACIÓN Y EL FOMENTO DEL DEPORTE FEMENINO.

Nosotras somos mujeres y somos deportistas. Vemos y vivimos el deporte en primera persona. Sabemos todo lo que el deporte puede enseñar, y tenemos un proyecto para que ninguna niña y ninguna mujer quede fuera de los *beneficios que aporta el deporte ni de esta maravillosa experiencia de aprendizaje.*



QUIENES SOMOS

Nosotras Deportistas es una entidad sin ánimo de lucro, fundada y dirigida por mujeres, en funcionamiento desde 2011, que nace para invitar a las mujeres a participar activamente en el mundo del deporte, y para SENSIBILIZAR, VISIBILIZAR Y FOMENTAR el deporte femenino, sin estereotipos de género.

Nuestro objetivo es ACERCAR EL DEPORTE A LAS MUJERES, Y MAS MUJERES AL DEPORTE, y aumentar su participación en los eventos deportivos, para conseguir la IGUALDAD en el DEPORTE y en la sociedad

QUÉ HACEMOS

Compromiso con el DEPORTE FEMENINO

Organizar

**Carrera
10KFem**

**Fomentar y formar:
ENTRENAR**

**Escuela
Running
Femenino**

**Apoyar, difundir,
promocionar**

**Noticias
@DeporteFem**

Sensibilizar

**Charlas
conferenciaS,
estudios
Deporte Fem**

VISIBILIDAD | REFERENTES | TOMA DE DECISIONES | PARTICIPACIÓN

¿POR QUÉ EL DEPORTE FEMENINO?

Somos mujeres y somos deportistas, vemos y vivimos el deporte en primera persona.

Superar los estereotipos de género y para el fomento de la igualdad de oportunidades en el deporte y a través del deporte. Un proyecto PARA LA VISIBILIZACIÓN Y el FOMENTO DEL DEPORTE FEMENINO

El deporte nos ha enseñado las mejores cosas que hemos aprendido

Veíamos que se estaba transmitiendo el deporte de una manera que no se correspondía con la realidad que vivimos.

Nuestro deseo: que ninguna niña ni ninguna mujer se quede fuera de lo que significa hacer deporte y de esta maravillosa experiencia de aprendizaje

DEPORTE - MUJERES - SOCIEDAD

Excelente indicador del desarrollo de una sociedad. De la situación de las mujeres en

Aportar nuestra visión y seguir progresando en el avance. Dar una respuesta desde dentro a la baja participación femenina en el deporte

- Responsabilidad social. Eliminar las desigualdades de género (en el deporte y en la sociedad)
- aportar y participar del deporte. Excluidas → Ser partícipes
- Oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal
- Oportunidad profesional y de emprendimiento social
- Ayudar a las deportistas (populares, de elite y profesionales)
-

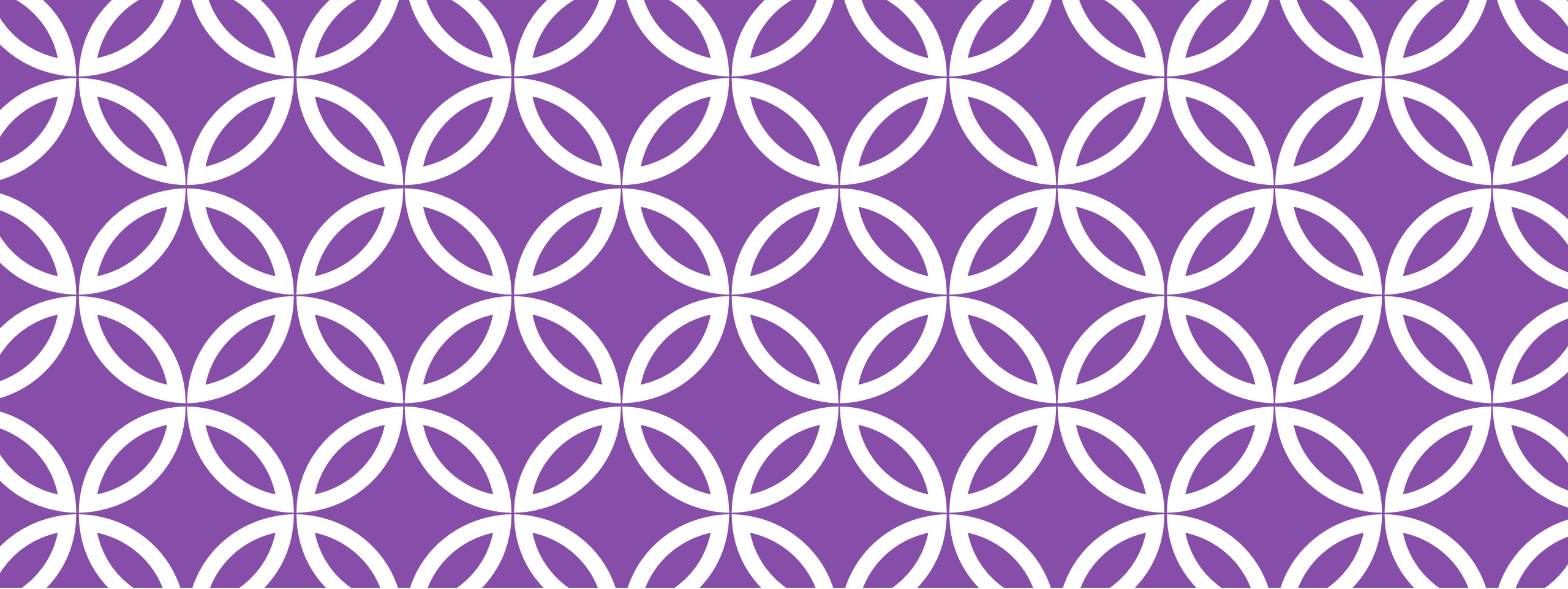
PERSPECTIVA DE GENERO AL DEPORTE



Superar los estereotipos sociales, culturales y sociales que están impidiendo a muchas mujeres y niñas hacer y disfrutar del deporte

MAS OPORTUNIDADES PARA LAS MUJERES.

LIDERAZGO Y PODER DE TOMA DE DECISIONES



EVOLUCIÓN |



www.runningfemenino.com



Running Femenino

ENTRENAMIENTOS RUNNING FEMENINO

Desde el nivel cero (iniciación)

3 niveles

3-4 entrenadoras

Aprender a entrenar + participar en carreras

Aumento del uso instalaciones públicas

El running al alcance de cualquier mujer

REPORTAJE FOTOGRÁFICO + RRSS:

HACERLO + CONTARLO

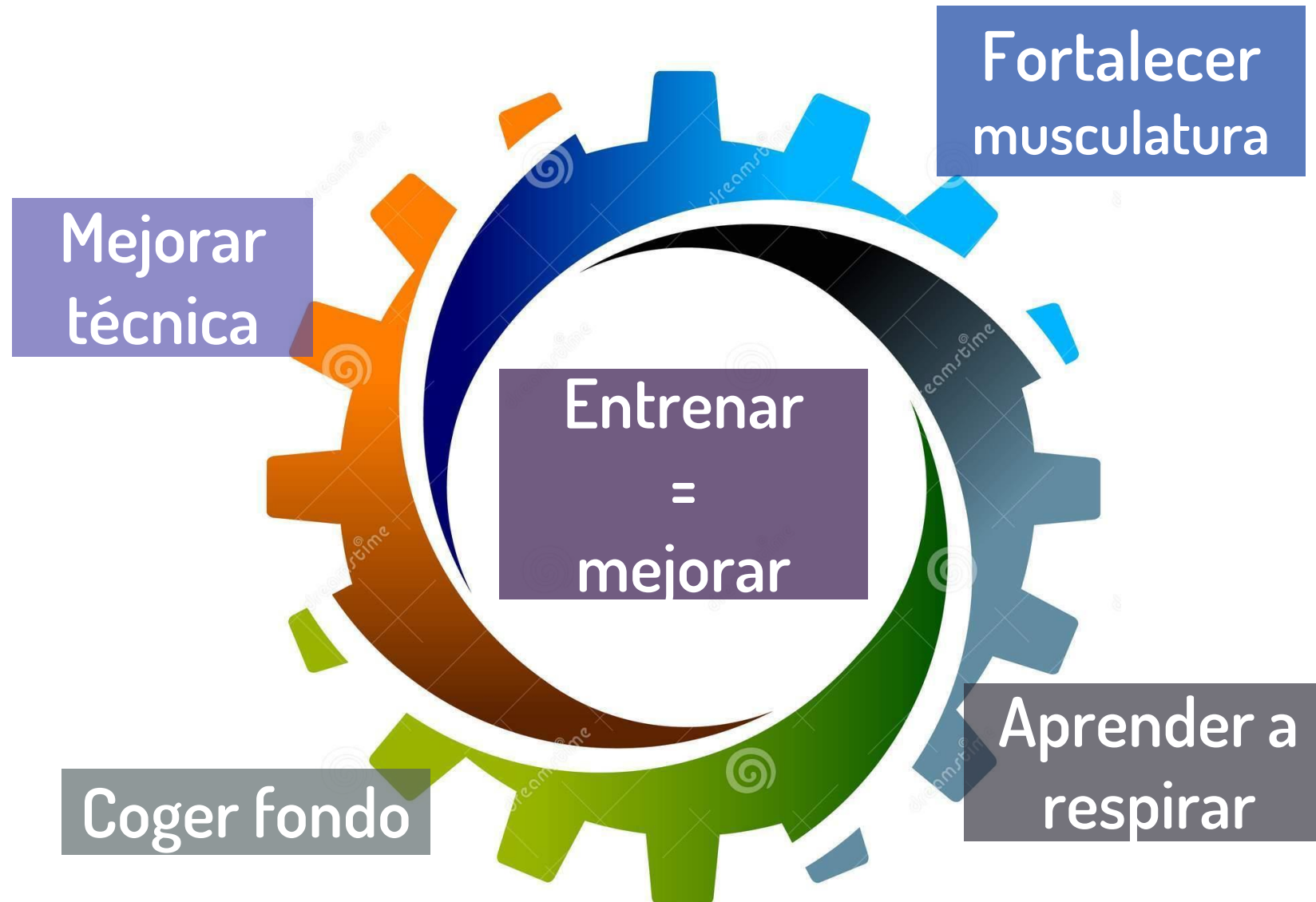


www.runningfemenino.com

Divina
Pastora
Seguros

Nosotras
Deportistas
.com

ENTRENAR EN GRUPO, INICIARSE EN EL DEPORTE



**“TODAS LAS METAS SON POSIBLES CON ILUSIÓN,
COMPROMISO, CONSTANCIA Y UNA BUENA PREPARACIÓN”**



Nuestras Redes: ENORME DIFUSIÓN ENTRE LAS DEPORTISTAS



86 %
mujeres



4.072

Nos siguen: Deportistas
86 % mujeres
deportistas y
aficionadas al deporte

Canal de Noticias de
Deporte Femenino

@DeporteFem



6.700

Nos siguen: Deportistas
profesionales, medallistas
olímpicas, campeonas mundiales,
COE, Federaciones, Equipos 1ª Div.
Desde Mayo 2011



2.250

Nos siguen: Corredoras e
Interesadas en nuestra
carrera. 91% MUJERES
www.carrera10kfem.com



AL10KFEM CON SERRANO

GRUPOS DE PREPARACIÓN PARA EL 10K

Gratuitos para inscritas a la www.carreradiadelamujer.com 8 de marzo 2015

VALENCIA



24
ENERO

9:00-10:15

CHARLA TÉCNICA CÓMO PREPARAR UN 10K

Con la presencia de las atletas de Serrano Carmen María Pérez, Natacha López y Marta Esteban/ Isabel Checa. Salón de Actos La Petxina. Entrada libre.



10:30-11:30

ENTRENAMIENTO EN GRUPO

Entrenamiento en Grupo en el cauce del río, estiramientos y técnica de carrera. Obligatorio inscribirse a los grupos de entrenamiento "Al 10k Fem con Serrano".

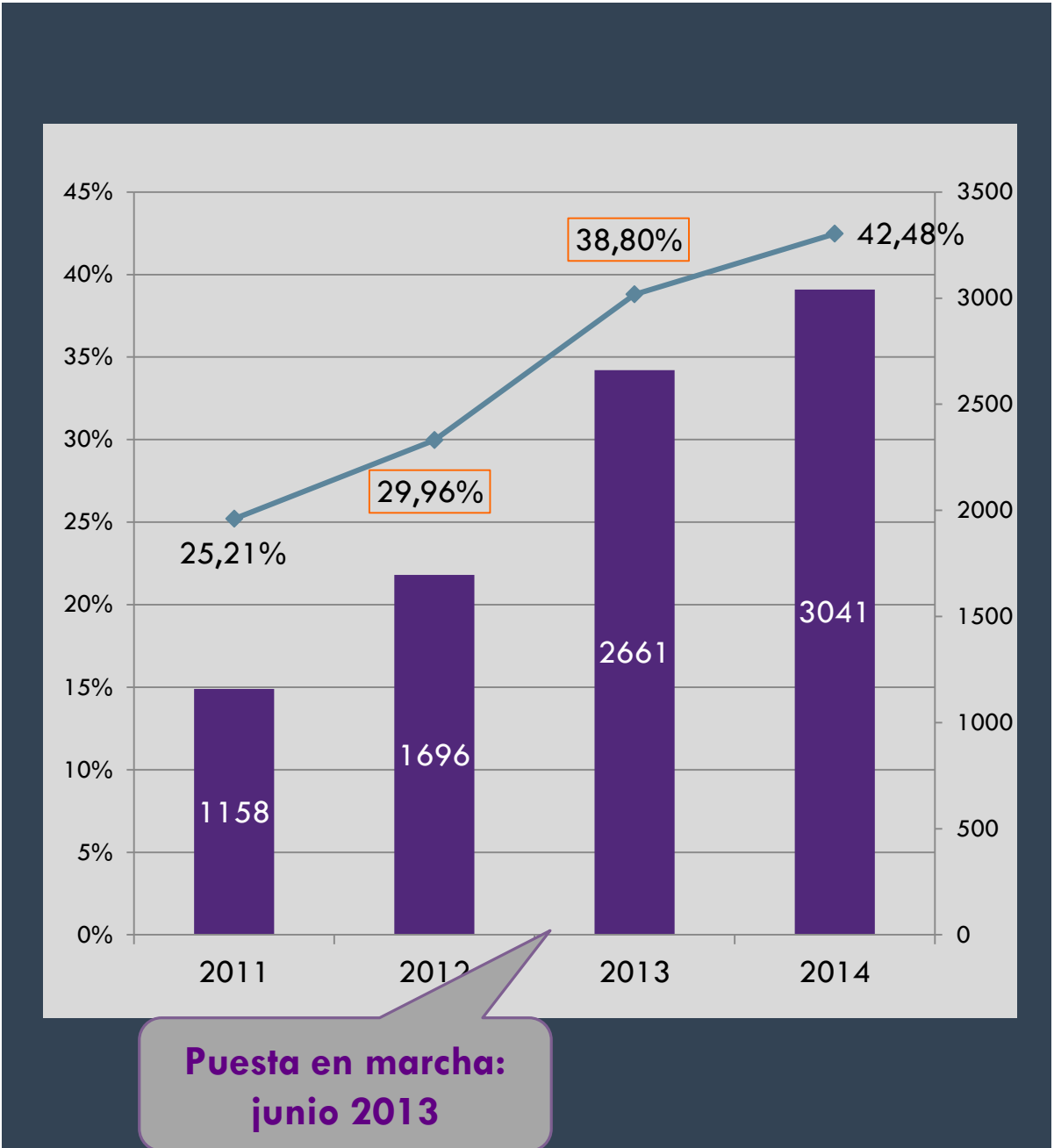


Más información y dudas en contacto@carreradiadelamujer.com

150 inscripciones. Plazas agotadas en 1 semana



2013: INICIO ENTRENAMIENTOS RUNNING 10KFEM





EL EFECTO 10K:
O CÓMO DEMOSTRAR QUE YA ERES DEPORTISTA



PARTICIPAMOS EN CARRERAS





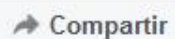
Nosotras
Deportistas

@nosotrasdeportistas

Inicio

Información

Fotos



Reservar ✎

GALERIA DE CORREDORAS

Publicaciones

Servicios

Grupos

Notas

Ofertas

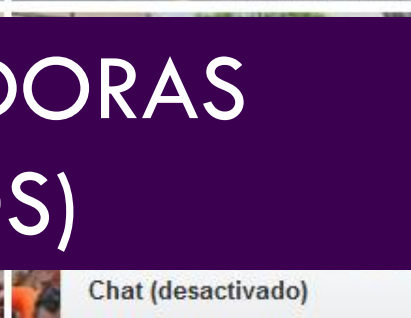
Comunidad

Promocionar

Administrar promociones



VISIBILIZANDO CORREDORAS 76.000 FOTOS (5 AÑOS)



EVOLUCIÓN

2011 – Creación de la web y FB

2011 – Junio: Inicio entrenamientos Running

2013 – Marzo: Primera Quedada de Running Femenino para 8 marzo

2013 – Julio: Puesta en marcha de los Entrenamientos de Running Fem, patrocinados por Divina Pastora Seguros → 10K del Maratón de Valencia

2014 – Marzo Primera carrera 5K del Día de la Mujer...¡deportista!

2014 – Septiembre: Inicio de la Escuela de Running Femenino

2015 – Marzo Primera carrera 10KFem, Primera carrera de 10km de categoría femenina de España. Mas de 2.000 inscritas

2018 – IV edición de la 10KFem

2014

Carrera
8 de Marzo
Día de la Mujer... ¡deportista!

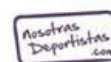
10:00 h
Valencia
sábado, 8 marzo 2014

5 km

insíbete en:
www.carreraDiadelMujer.com

Organiza: Patrocina: Colabora:



2015 PRIMERA CARRERA DE 10KM FEMENINA EN ESPAÑA.

MAS DE 2000 CORREDORAS

Carrera 10Km
8 Día de la Mujer... ¡deportista!
de Marzo · Valencia · 2015

¡Participa!
En la primera 10K
Femenina de España
10KFem

síguenos en  

inscripciones en planta de deportes de  Valencia y Castellón
y también online en www.carreradielamujer.com

organiza:  patrocina:   entidad aseguradora:  colabora:   entidades solidarias:  





2016

Carrera 10K FEM

A stylized illustration of a woman's legs in mid-stride, wearing grey leggings and blue sneakers. The illustration is positioned on the left side of the poster, with a colorful geometric pattern at the bottom.

¡Ven, corre, y corre la voz!

Carrera 10K FEM Valencia

Día de la mujer... ¡Deportista!
06/marzo/2016 | 10km | 9h

www.carrera10KFem.com

Organiza	Patrocinador institucional	Patrocinan	Marca Técnica	Colaborador Institucional	Colaboran	Entidad Solidaria

2017



Carrera 10K FEM

PRIMERA CARRERA DE 10KM DE CATEGORÍA FEMENINA DE ESPAÑA

www.carrera10kfem.com

Día de la mujer... ¡Deportista!

Valencia 05 marzo 2017 10km 9h

Camiseta Técnica Oficial

INSCRIBETE EN NUESTRA WEB www.carrera10kfem.com

42K running

Organiza: **Deportes de Valencia**

Patrocinador Inst.: **Valencia**

Patrocinador: **Serrano**

Colaboran: **Coca-Cola**, **Valencia**, **Valencia**, **Valencia**, **Valencia**

Entidad Solidaria: **Valencia**

04 | marzo
2018
Valencia

Carrera
10K
FEM

www.carrera10kfem.com





BENEFICIOS |

BENEFICIOS Y OPORTUNIDADES

NIVEL POPULAR: CREAR ESPACIOS PARA LAS MUJERES EN EL DEPORTE, DONDE INICIARSE DESDE CERO, O SEGUIR MEJORANDO Y DESCUBRIR QUÉ ES *SER DEPORTISTA*

OPORTUNIDADES PARA ENTRENADORAS, DIRECTIVAS, Y DEMÁS ÁREAS (PARA NOSOTRAS)

ADQUIRIR EXPERIENCIA Y LLEGAR CADA VEZ A MÁS MUJERES Y MÁS PERSONAS

NIVEL ELITE: MAYOR REPERCUSIÓN Y VISIBILIDAD DE LAS DEPORTISTAS

NIVEL SOCIAL: DETECTAR OPORTUNIDADES AL TRABAJAR EN MEJORAR EL DEPORTE

Destinar recursos públicos y privados a la promoción del deporte femenino y a que las mujeres tengamos oportunidades en el deporte

SEGUIR CONCIENCIANDO A LA CIUDADANÍA DE LA IMPORTANCIA DE CONSEGUIR LA IGUALDAD EN EL DEPORTE Y EN LA SOCIEDAD

OPORTUNIDAD **COMO SOCIEDAD: CAMINAR HACIA LA IGUALDAD**

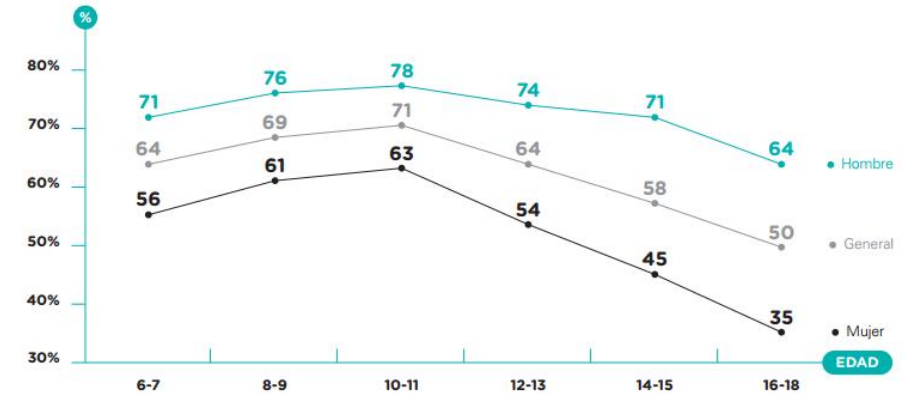
EL DEPORTE FEMENINO, UNA GRAN OPORTUNIDAD

80 %

20%

¡¡FALTAN 2 MILLONES DE MUJERES DEPORTISTAS EN ESPAÑA!!

FIGURA 2. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad



La práctica deportiva de las chicas a los 16-18 años cae casi 20 puntos con respecto a los 6-7 años (la de los chicos, sólo 7)

DESIGUALDAD: La diferencia entre chicas y chicos que practican actividades físico-deportivas a los 16-18 años es casi de 30 puntos

OPORTUNIDADES PARA LAS MUJERES



Escuela de Running Femenino



EL DEPORTE LLEGUE..... TAMBIÉN A TODAS LAS MUJERES

IGUALDAD

SER REFERENTES

87,40%

VALORES

FUTURO

ESTRATÉGICO

TOTAL: 11.324

LIDERAZGO

UNIVERSAL

ESFUERZO

TRABAJO

SER UN MODELO

INNOVACIÓN

12,60%

HOMBRES

MUJERES

UN MUNDO MEJOR

Os invitamos a ser una de esas mujeres que gracias a su esfuerzo, su entusiasmo y su capacidad de mejora, disfrutan rompiendo sus barreras y sus límites en cada entrenamiento, cada carrera y cada competición y que están compartiendo su experiencia cada día.

Os invitamos a un mundo **libre de estereotipos sociales**, donde las personas que se esfuerzan llegan ahí donde se proponen. Un mundo donde cada vez más mujeres vayan más allá de los ESTEREOTIPOS TRADICIONALES y pongan en juego todo el **TALENTO** y las **CAPACIDADES** que llevan dentro para construir una sociedad mejor, en la que las mujeres invisibles solo existirán en las películas.



MUCHAS
GRACIAS

Maravillas Aparicio Ortega

Directora de Nosotras Deportista y
la Carrera 10KFem

maparicio@nosotrasdeportistas.com

