



ESPORTDONA+

#OLIMPICAMENT. PASSO OLÍMPICAMENT DELS ESTEREOTIPS. PASSO OLÍMPICAMENT DELS MASCLISMES. PASSO OLÍMPICAMENT DE LES DESIGUALTATS

1er Objectiu: L'ACCÉS de les dones a l'esport

Mesures en matèria d'equitat d'oportunitats en l'esport

Provisió dels recursos necessaris per implementar-les i avaluar-les

Generar nous espais no mixtos i recolzar els existents

Revisar el nostre catàleg d'activitats i programes

2n Objectiu: VISIBILITAT I RECONeixEMENT SOCIAL

Comunicació!

Visibilitat de la pràctica i l'increment de la participació femenina

Reconèixer l'esport com a un privilegi per a totes

Crear una campanya de comunicació

3er Objectiu: DONAR-LI LA VOLTA AL MITJÓ

Paraules com femení o masculí sempre s'han utilitzat com a categories binaries. Ex. Inscripció a una cursa.

La idea de proposar activitats només per a dones. Espais no mixtos
Formació al personal tècnic, directiu i familiar

Què hem fet?

- Organitzar sessions amb les entitats esportives i entitats relacionades amb els drets de la dona.
- Consensuar un model d'esdeveniments òptim
- Adequar els programes i les activitats esportives incorporant criteris d'equitat.
- Crear una programació nova només per a dones on els referents també són les dones.
- Crear xarxa.
- Potenciar aquells esports on la participació femenina és més baixa.



Com ho hem fet? Accions i Reaccions

2020/21.

- 1a Acció: Fer una bona campanya de comunicació local que acompanyarà al Programa.
- 2a Acció: crear un model consensuat d'esdeveniments i de programes.
- 3a. Acció: Suport al col·lectiu de dones FEM Bike. Reptes esportius

2021/22

1a Reacció: Torneig Pasifae. Les patrones són dones i la tripulació paritària.



Accions i Reaccions

- 1a Acció. Planificació d'un programa d'activitats per a les dones: caiac, pàdel surf, surf, orientació, marxa nòrdica, bicicleta de carretera, BTT, trail running, skate, volei platja, natació en aigües obertes, tallers, llaguts...
- 2a Reacció. Regata Tanit d'embarcacions de vela lleugera. Participació femenina.
- 3a Reacció. Escola Volerany. Un grup de dones ens demana un espai setmanal per fer esport.
- 4a Reacció. Fight Like a Woman. Competició de CrossFit per a parelles mixtes.
- 5a. Reacció. Bàsquet Samà. Un grup de 10 dones fan un equip femení VIP FEMENÍ i cada dimecres entrenen amb un entrenador, i un preparador físic i juguen partits amistosos.
- 6a. Reacció. Unió ciclista Vilanova. Cada dimecres de 10 a 12h en el circuit de ciclisme fan una proposta formativa per ensenyar a totes aquelles dones que volen aprendre a anar en bicicleta



ACCIONS I REACCIONS

2022/23

1a Reacció. Club Evasion. Durant els mesos de setembre, octubre, novembre i desembre, farem 2 accions:

Per una banda farem entrenaments específics per dones dimarts i dijous de 18 a 19h, per tal de fer una bona preparació per la cursa de 10 k o la Mitja Marató. Paral·lelament hi haurà una planificació d'entrenaments per lliure a la web de la Mitja i a Esports de l'ajuntament per tal que aquelles dones que no puguin assistir als entrenaments, ho puguin fer per la seva compte, amb entrenaments ben planificats.

2a Reacció. FEM Futbol.

- Durant la temporada 2022/23 organitzarem diferents accions per tal de potenciar el Futbol femení de Base:

Un torneig femení de base. 3 dies 23, 24 i 25 de juny.

Un campionat de Futbol Platja. Setmana Santa.

I una Activitat de Futbol Femení per donar a conèixer l'esport.



FEM BIKE



Activitats: Surf



Pàdel Surf









BICI SENSE EDAT

Retroba't amb la bicicleta i la natura,
de manera segura i en companyia

**Circuit Municipal de Ciclisme
els dimecres de 10 a 12h
Si no tens bicicleta te'n proporcionem
una perquè ho provis**

Inscripcions al mateix circuit,
dimecres al matí, o bé envia'ns
un correu a ucvilanova@hotmail.com

***ACTIVITAT GRATUÏTA**



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú



foto: mallotmag_iniciativassolidaris

COMENCEM A PEDALAR EL 14 DE SETEMBRE, ELS DIMECRES DE 10 A 12 HORES



Inscripcions: ucvilanova@hotmail.com



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú





AVANCEM FENT KM
AMB FEMBIKE GARRAF

DEL 14 AL 21 DE DESEMBRE

Bicicleta carretera 50km - 100km

Bicicleta BTT 25km - 50km

Senderisme 3km

Running 5km - 10km - 20km

Inscripció des de 2€

www.vilanova.cat/esports/

Recaptació íntegrament destinada a l'Economat de VNG



ASSOCIACIÓ DE
VILANOVA I LA GARRA

@fembike_garra
#kmambfembike
#esportactiu

Mitja & 10 Km
Vilanova i la Geltrú

ENTRENAMENTS

Prepara't pel 10K o la Mitja de Vilanova

I descobreix el teu POTENCIAL !!



Entrenaments **GRATUÏTS** de Running Femenins

TOTS ELS NIVELLS:
Iniciació, Mig, Avançat

Comencem de Zero (Nivell, mai he corregut)

➤ **APUNTA'T:**
Mitjamaratovilanova@gmail.com

➤ **Quan?**
Tots els DIMARTS I DIJOUS de 18 a 19

➤ **A on?**
PISTES D'ATLETISME de Vilanova i la Geltrú

➤ **+ Informació a:**
www.Mitjamaratovilanova.com



Vols participar a la cursa
10 km o a la mitja maratón?

ENTRENA'T

#OLÍMPICAMENT

Segueix uns entrenaments
específics o per lliure
pensats per a dones

Informa-te'n!





REGATA TANIT

OPTIMIST - ILCA - EUROPA - LÁSER PICO

REGATA
FEMENINA

INSCRIPCIONES:
ESCANEANDO EL QR

EN LA WEB DEL
CLUB NÀUTIC VILANOVA
WWW.CNVILANOVA.CAT/



CLUB NÀUTIC
VILANOVA

2 Y 3 DE ABRIL DE 2022

CLUB NÀUTIC VILANOVA





