

MASTERCLASS MTB FEMENINO RUEDA CON MAUA HACIA LA IGUALDAD

SÁBADO 23 DE ABRIL DE 2022

30 minutos- 9h-9:30h



ACTIVIDAD 1: RECEPCIÓN, BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

Silvia González- Directora de Ciclismo para Todas.
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake
Patricia - Eventos TREK, X- Madrid.

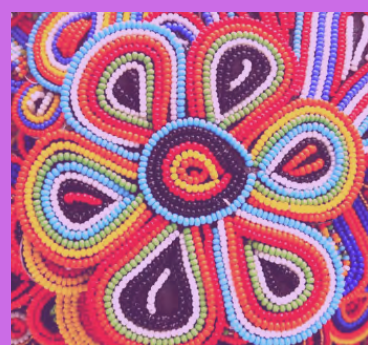
- Recepción.
- Registro.
- Presentación e introducción a la jornada: qué vamos a hacer, cómo vamos a hacerlo y cuál es el objetivo del día.

ACTIVIDAD 2: PRESENTACIÓN “RODEMOS CON MAUA HACIA LA IGUALDAD

Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Presentación proyecto “Maua, flores para la Igualdad”
- Embajadoras que pedalean frente a la violencia de género.
- La desigualdad de género, un problema de todos y de todas.

15 minutos-9:30h-9:45h



45 minutos- 9:45h-10:30h



ACTIVIDAD 3: ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LA BICICLETA CON RODAJE

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Conocer la forma correcta de posición sobre la bicicleta: altura sillín, distancia manillar y manetas.
- Saber cuál es el correcto estado de la bicicleta: inflado, cambios, dependiendo del terreno, conductor etc.
- Dar a conocer equipación básica y nociones de seguridad.
- Conocimiento y manejo de los desarrollos. Teoría de uso, cadencia, y demostración.
- Confianza sobre la bicicleta.

ACTIVIDAD 4: TÉCNICA SOBRE LA BICICLETA EN RODAJE

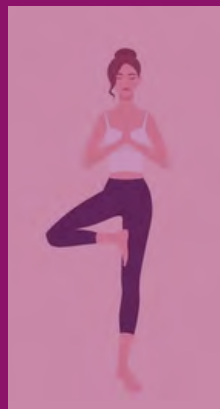
Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Aprender técnicas básicas de la bicicleta en el medio natural a través de ejercicios en zona abierta y por estaciones. Eslalon, frenado, obstáculos, subida y bajada
- Generar una confianza suficiente para afrontar las rutas con mayor seguridad.
- Dotar de autonomía para poder afrontar situaciones y barreras psicológicas.
- Practicar lo aprendido en ruta, rodando.

150 minutos -10:30h-12:15h



15 minutos -12:15h-12:30h



ACTIVIDAD 5: VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

Respiración y vuelta a la calma, estiramiento del cuerpo, con especial hincapié en zona tren inferior.

60 minutos -12:30h-13:30h

ACTIVIDAD 6: GYMCANA DE LA IGUALDAD

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

Circuito deportivo por estaciones, con obstáculos, en el que las participantes conocerán de primera mano realidades y situaciones provocadas por el trato desigual que reciben las mujeres actualmente y las enfrentarán. Conceptos como brecha salarial, techo de cristal, estereotipos, micromachismo, prácticas nocivas, violencia de género, etc., se convertirán en el hilo conductor de una propuesta de superación.



ACTIVIDAD 7: APERITIVO, DESPEDIDA Y AGRADECIMIENTOS.

60 minutos-13:30h-14:30h

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake
Patricia- Eventos, TREK X- Madrid.

- Finalizar la jornada agradeciendo la participación e implicación de todas.
- Evaluar la jornada con las sensaciones que se recojan de las asistentes
- Informar sobre el proceso de evaluación posterior.
- Ofrecer materiales e información básica sobre lo aprendido.
- Aperitivo cortesía Trek X- Madrid



Rueda con Maua hacia la Igualdad, es una jornada eminentemente **práctica**, donde vas a aprender “porque lo vas a aplicar”.

Cogerás **seguridad** en el rodaje, y esa **autonomía** necesaria para poder rodar sola o acompañada, cerca o lejos de tu casa, sin miedo y con toda la energía de un deporte que genera **beneficios increíbles a nivel físico y psicológico**.

Vas a rodar y te vas a esforzar, con una motivación extra: **luchar frente a la violencia de género y a favor de la igualdad**.

Enfrentaremos además los obstáculos que se encuentra la mujer por el hecho de serlo, de una manera lúdica, entretenida y divertida, a través de una **Gymcana Deportiva**.

Un **reto de cuerpo y mente**, para fomentar tu bienestar, y el de muchas mujeres en situación de vulnerabilidad.

Acabaremos reponiendo fuerzas con un aperitivo.

¿Te atreves? **¡Hacia la Igualdad, que no te paren!**

Bienvenida.

Equipo de **Trek X-Madrid, Wanawake Mujer y Ciclismo para Todas**.

**Inscríbete en wanawake.es/artesanías
¡SÓLO 20 PLAZAS!**



¡GRACIAS!