



## Inclusión Titán

---

### QUÉ ES

---

Inclusión Titán es un proyecto 100% Castellanoleonés que une el deporte adaptado y la aventura fuera de nuestras fronteras. El equipo **Inclusión Tintan 2017**, está formado por cuatro participantes **José Domínguez**, ciclista con discapacidad intelectual y sensorial de Asprona Bierzo; **Cesar Martínez**, persona de apoyo de José; **Luis Puertas**, ciclista amateur tras hacer superado un infarto y **Sergio Monge**, ciclista y cofundador de la Plataforma Titanes. En definitiva, 4 amantes del deporte con y sin discapacidad que luchan por su sueño, por su proyecto de vida de la mano del deporte.

Este proyecto nace con la vocación de ampliarse en el tiempo y en el número participantes con el fin de demostrar que el deporte es la mejor forma de inclusión para personas con y sin discapacidad y para ello se trabaja desde un modelo de **trabajo colaborativo** entre ciudadanos de la región y organizaciones del sector (Titanes, Fecledmi y Plena inclusión).

---

### PRESENTACIÓN EN PONFERRADA

---

Inclusión Titán se presentó el pasado 30 de noviembre<sup>1</sup> en el Ayuntamiento de Ponferrada con la presencia de **D. Roberto Mendo, concejal de Deportes del Ayuntamiento de Ponferrada; D. David Fernández, responsable de deportes de Plena inclusión Castilla y León, D. Sergio Monje, cofundador de Titanes; D. José Domínguez y D. César Martínez, deportista y persona de apoyo, de Asprona Bierzo**, quienes fueron desgranando en la rueda de prensa los retos que supone la participación en una carrera de estas características en la que, según

---

<sup>1</sup> Amplia cobertura mediática a cargo de Televisión Castilla y León, Diario de León, Info Bierzo, Onda Bierzo, RNE, Bierzo Digital, SER y Bierzo Noticias, así como impacto en redes sociales de las entidades colaboradoras y afines



fuentes de la organización, nunca ha participado una persona con discapacidad intelectual y sensorial debido a la dureza de la misma.



---

## LA CARRERA EN MARRUECOS

---

**La Titan Desert 2017, se celebra del 30 de abril al 5 de mayo,** y se define como una carrera de grandes gestas, abierta a todo tipo de amantes de la bicicleta, del deporte y del sacrificio. Es, por encima de todo, la carrera de la superación personal, del reto individual... en este equipo cobran especial importancia estas palabras porque desde Plena inclusión Castilla y León se está trabajando en el empoderamiento de las personas con discapacidad intelectual, en su proyecto de vida... y en este caso, las metas y proyectos de cada uno de los participantes se funden en un proyecto de vida con mayúsculas donde la discapacidad no es una limitación.

La carrera recorre unos 660 km a lo largo de 6 jornadas. El recorrido discurre por zonas desérticas como Erg Chebbi o Erfoud y mesetas pedregosas de aspecto lunar como Sagrho. Cada etapa consta de una media de 110 km y el alojamiento, para los más de 400 participantes, se realiza en jaimas instaladas en los lugares de salida y llegada.



## Un día de carrera

UN DÍA EN LA TITAN DESERT: VÁLIDO PARA TODOS LOS DÍAS DE CARRERA				
Hora del día	Tiempo empleado	Dirección	Información	Imagen
06:00	00:30		Despertador, recoger pertenencias y hacer la bolsa.	
06:30	00:30		Depositar la bolsa en el camión de transporte de equipajes. Desayuno.	
07:00	00:30		Recogida obligatoria de agua (3 litros), llenar los bidones y el CamelBag.	
07:30	00:15		Apertura del control de firmas para la salida.	
07:45	00:15		Preparar y recoger bicicletas del parking vigilado.	
08:00	10:00		Salida de la etapa.	
-	-		Paso por los CP's, no hace falta pararse el chip os registra.	
-	-		Llegada a los avituallamientos, se rellenan bidones y camelbags, comer alguna barra.	
17:00	01:00		Llegada a la Meta, recogida del roadbook y entrega del de la siguiente etapa, firma.	
18:00	01:00		Ducha, estiramiento y descanso. Mecánica de la bici y preparar el roadbook para la siguiente etapa.	
19:00	01:00		Se abre el comedor para la cena.	
20:00	01:00		Briefing de la etapa de mañana, es importante tomar nota de las modificaciones.	
21:00	-		Preparar la ropa para el día siguiente, hora de descansar.	



La Titan Desert, que se celebra desde 2006, cuenta habitualmente con la cobertura mediática de medios generalistas (TVE, La Sexta, El País, La Vanguardia, ...) y medios especializados AS, Mundo Deportivo, Solobici, Teledeporte, además de un amplísimo seguimiento en redes sociales de todo el mundo.





## Quienes promueven este proyecto

---

### TITANES Y SU TRAYECTORIA

---

Esta plataforma sin ánimo de lucro nace en 2013, con la finalidad de ayudar, respaldar, asesorar, promocionar, organizar y participar en retos deportivos que supongan gestas para el ser humano. Esta plataforma es un ejemplo de movilización ciudadana que suma a pequeña escala grandes logros<sup>2</sup> al unir de miles de vallisoletanos en una acción de ayuda a la plataforma We Can Be Heroes; 24 horas por Nacho o la participación en la Mongolia Bike Challenge a favor de Asden.

---

<sup>2</sup> Principales proyecto año a año

2013.

Titan Desert 2013, Sergio Santiago Monge

<http://www.tribunavalladolid.com/noticias/la-titan-desert-contara-con-la-participacion-del-vallisoletano-sergio-monge>

2014.

24 horas por Nacho, Sergio Santiago Monge pedalea 24 ininterrumpidas para recaudar fondos y concienciar a la sociedad sobre la Enfermedad de Dent.

<http://www.asdent.es/category/retos/page/2/>

<http://www.sport.es/es/noticias/mas-deportes/sergio-santiago-monge-completa-horas-pedaleando-para-enfermedad-dent-3572846>

<http://www.esciclismo.com/ampliada.asp?Id=31881>

2015.

1000 kilómetros sin descanso. Para recaudar fondos para la asociación We Can Be Heroes, que lucha contra el cáncer de mama.

<http://www.eldiadevalladolid.com/noticia/Z3F0CCB1E-CA06-725F-F0D957A56E40602C/20150510/we/can/be/heroes/recauda/fondos/cupula/milenio/ayudar/enfermas/cancer/mama>

<http://www.valladoliddeporte.es/otrosdeportes/2015/05/%C2%A1%C2%A1reto-conseguido!!-18056>

2016.

Participación en la Mongolia Bike Challenge a favor de Asden.

<http://www.somostitanes.org/el-reto-de-sergio/>



---

### FECLEDMI

---

La Federación Polideportiva de Discapacitados de Castilla y León - FECLEDMI, está integrada por **más de 1.000 deportistas con diversas discapacidades y más de 200 técnicos, agrupados en más de 40 Clubes Deportivos**. Esta diversidad nos proporciona una gran capacidad de entendimiento acerca de los retos a los que se enfrentan día a día las personas con discapacidad.

El Deporte de las personas con discapacidad es, ante todo, deporte. Y está basado en el disfrute de las personas que lo practican libremente, como un **vehículo de autosuperación, de mejora de las condiciones físicas** y, promovido adecuadamente, es una herramienta inmejorable para **fomentar valores** como la cooperación, el trabajo en equipo y la solidaridad.

---

### PLENA INCLUSIÓN

---

Una Federación que aglutina a **36 asociaciones** y fundaciones de la región que trabajan "con y por" las personas con discapacidad intelectual y sus familias para conseguir ser ciudadanos de primera. La Federación trabaja desde diferentes ámbitos (legislativos, educativos, sanitarios, deportivos...) para conseguir que las personas con discapacidad tengan una vida plena desde los primeros años de vida hasta la vejez. En Castilla y León, Plena inclusión da respuesta a **6.000 personas con discapacidad intelectual y a sus familias a través de 320 centros con 2.300 profesionales**.

En este proyecto cobra especial relevancia una de sus entidades, **Asprona Bierzo** al ser los deportistas que participan en Inclusión Titan de esta asociación. Las condiciones físicas y motivacionales que requiere la participación en esta prueba hace que muy pocas personas acepten el reto. José Domínguez y su persona de apoyo, César Martínez son los únicos candidatos viables para participar y con posibilidad de éxito.



## Medios humanos y económicos

Las federaciones de deporte adaptado (FECLEDMI) y de familias de personas con discapacidad intelectual (Plena inclusión) se unen a este proyecto con el **apoyo y asesoramiento de sus técnicos** para trabajar en clave de inclusión con todos los deportistas y los técnicos participantes.

Así como, de la mano de Titanes, la **planificación y metodología de entrenamiento** para esta prueba por el sur de Marruecos en el que las condiciones de un terreno abrupto, las altas temperaturas y las diferencias culturales hace que la preparación sea personalizada al "milímetro" para perseguir el éxito de todos y cada uno de los participantes.

---

### QUIEN ES JOSÉ DOMÍNGUEZ

---



José Domínguez es una persona de 38 años con una discapacidad intelectual moderada y una hipoacusia severa, con un grado de minusvalía del 92%.

Desde 1997 está atendido en la Asociación Asprona Bierzo de Ponferrada, dedicada a mejorar la calidad de vida de las Personas con Discapacidad Intelectual y sus Familias y perteneciente a Plena Inclusión Castilla y León.



Desde su ingreso en dicha Asociación José mostró predilección por los deportes al aire libre, fundamentalmente esquí y bici de montaña. Ha participado en multitud de actividades deportivas pero como más relevantes podemos destacar:

- Participación en las semanas de deportes de e invierno de Special Olympics y/o organizadas por la propia Asociación; Candanchú, Leitariegos, San Isidro, Sierra Nevada.
- Participación como integrante del equipo de esquí de fondo español en los Juegos Mundiales de Special Olympics en Nagano (Japón) en 2005.
- Participación en varias ediciones de la Ronda Ciclista Internacional organizada por Ande.
- Participación como integrante del equipo español de ciclismo en los Juegos Mundiales de Special Olympics Atenas 2011.
- Ha hecho diversos Caminos de Santiago en Bicicleta de Montaña; Camino Francés, Camino del Norte, Camino Inglés, Camino de Fisterra, Ruta de la Plata y Camino Portugués.

Se le presenta ahora una nueva e importante oportunidad de demostrar su valía física y personal gracias a su inclusión en el equipo de Titanes que participará en la próxima Titan Desert. Pensamos que es muy importante para él y para el colectivo de personas con discapacidad que José pueda acabar dicha prueba tan exigente desde el punto de vista físico. Y para ello queremos dotar su participación de todos los medios posibles tanto de entrenamientos como mecánicos y logísticos.





---

### **PRESUPUESTO EQUIPO INCLUSION TITAN 2017:**

---

Cuota de inscripción en la prueba: 1995€ c/u.

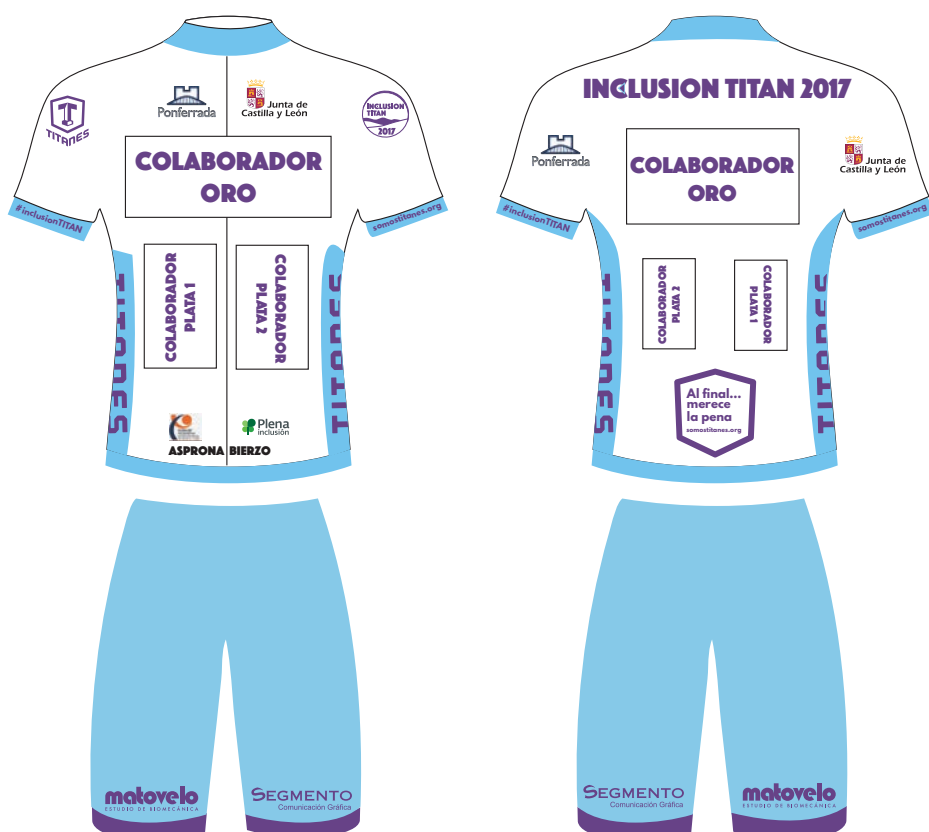
Gastos de viaje y traslados de bicicletas: 650€ c/u.

Suplementación nutricional en carrera: 200€ c/u.

4 juegos personalizados de Mallot y Culotte: 600€ c/u.

TOTAL PARTICIPANTE: 3445€ c/u

TOTAL EQUIPO INCLUSION TITAN: 13780€



Propuesta de diseño de equipación



**EMPRESAS Y ENTIDADES AMIGAS:**

*José Feliciano*  
**COACH**

**QVIROST**  
Quiromasaje y Osteopatía

**ZURRO**

*by* ESTUDIO  
CHIMENO

**matovelo**  
ESTUDIO DE BIOMECÁNICA

  
Ponferrada

 **Plena  
inclusión**  
Castilla y León

CINES  
**MEGARAMA**

  
**EL ENCUENTRO**



**cdo)**

marpormedio  
L I F E W E A R

 **SEGMENTO**

  
FEDERACIÓN  
POLIDEPORTIVA  
DE DISCAPITADOS  
DE CASTILLA Y LEÓN



---

### **COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES:**

---

Uno de los principales objetivos del equipo **Inclusión Tintan 2017** es dar a conocer y difundir los valores del deporte como la mejor forma de inclusión para personas con y sin discapacidad.

Además, contamos con un magnífico equipo de comunicación que, a través nuestra web: [www.inclusiontitan.com](http://www.inclusiontitan.com) y redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram, mantendrá permanente informados a todos nuestros seguidores, amigos y colaboradores.

---

### **CUANTIA COLABORACIONES:**

---

Colaborador ORO: 6500 €.

Colaborador PLATA 1: 3500 €.

Colaborador PLATA 2: 3500 €.

Colaborador BRONCE: 500 €.



# TITANES



**Mas info: [info@inclusiontitan.com](mailto:info@inclusiontitan.com)**