

## Objetivos de la Asociación Trastornos Bipolar y Depresivo Alcobendas (ASOBIDE):

Informar y educar sobre estos trastornos tanto a afectados como familiares, para favorecer la aceptación y manejo de estos. Aprender estrategias y técnicas psicoterapéuticas que ayuden a afrontar las distintas fases de las enfermedades, regular el estilo de vida y manejar el estrés.

Conocer a otros afectados para ayudar al proceso de socialización y luchar contra la estigmatización de la enfermedad.

Mejorar la calidad de vida de los afectados y prevenir las recaídas para reducir el número de hospitalizaciones.

## TRASTORNO BIPOLAR:

El trastorno bipolar es una enfermedad psíquica en la que los mecanismos que controlan el estado de ánimo de una persona no funcionan correctamente, de modo que se producen elevaciones o descensos exagerados del estado de ánimo, que pueden durar semanas o meses, y cuya intensidad hace en ocasiones, necesaria la hospitalización.

## TRASTORNO DEPRESIVO:

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una serie de síntomas afectivos, cognitivos, conductuales y somáticos. Durante el proceso depresivo se suele experimentar diversos síntomas como: vacío emocional, tristeza, abatimiento, culpa, irritabilidad, falta de satisfacción, de motivación y desinterés.

La percepción acerca de uno mismo, de los demás o del futuro queda también afectada apareciendo pensamientos negativos constantes que impiden un completo funcionamiento.

### PATROCINADOR OFICIAL



### PATROCINADORES



### COLABORADORES



### ORGANIZA



Centro Cívico Alcobendas Centro  
Plaza del Pueblo, nº 1 - 28100 Alcobendas (Madrid)  
Tfno.: 647 948 868 - info@asobide.org  
[www.asobide.org](http://www.asobide.org)



## ORGANIZA

## CARRERA POPULAR ASOBIDE

# SU MA MOS



**DIA 13 DE NOVIEMBRE**

Salida y Meta **ARROYO DE LA VEGA**  
**ALCOBENDAS**

La Asociación Trastornos Bipolar y Depresivo de Alcobendas ASOBIDE, está organizando en colaboración con el Ayuntamiento y el Club de Atletismo Popular de Alcobendas, la

## I CARRERA POPULAR ASOBIDE

Esta carrera llevará por lema "SUMAMOS" reflejando el deseo de ASOBIDE de concienciar a toda la sociedad a través de los Ciudadanos, Empresas y Administraciones de la importancia de conocer mejor las enfermedades mentales y las necesidades que estos enfermos requieren para lograr una mejor calidad de vida.

TODA LA RECAUDACION SE DESTINARÁ A  
PROYECTOS DE ASOBIDE

### FECHA y HORA:

13 de Noviembre a las 11:30 horas.

### LUGAR:

Arroyo de la Vega – Alcobendas

### SALIDA y META:

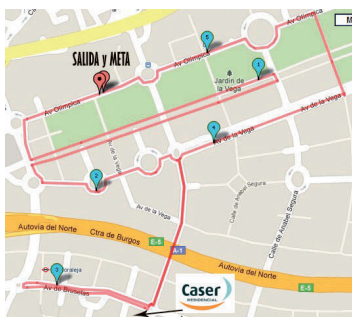
Av. Olímpica – Pabellón Pedro Ferrándiz – Arroyo de la Vega (Alcobendas)

### RECORRIDO:

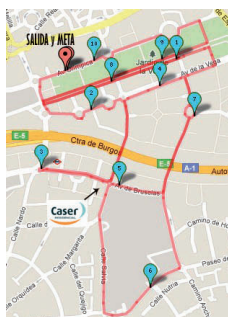
Dos distancias con la misma salida; 5 y 10 Kilómetros (se incluye plano recorrido).

### PARTICIPANTES:

Mayores de 16 años cumplidos, estén federados o no lo estén.



Recorrido 5 kms.



Recorrido 10 kms.

## CATEGORÍAS

### ABSOLUTA

- Masculina: Hombres nacidos entre el 95 y el 71.
- Femenina: Mujeres nacidas entre el 95 y el 71.

### VETERANA

- Masculina: Hombres nacidos antes del 70.
- Femenina: Mujeres nacidas antes del 70.

## INSCRIPCIONES

- En la web de ASOBIDE:  
**[www.asobide.org](http://www.asobide.org)**

- En la Sede de ASOBIDE:

Plaza del Pueblo, 1. 2ª Planta. De 17:00 a 20:00 horas. Todos los martes y miércoles desde el 4 de Octubre hasta el 8 de Noviembre:

- Inscripciones entre el 2 de octubre y el 31 de octubre precio 3€.
- Inscripciones entre el 1 de Noviembre y el 8 de noviembre precio 5€.
- Inscripciones el mismo día 13 de Noviembre hasta las 11:00 precio 10€.

## RETIRADA DORSALES Y CHIP

- Sábado 12 de Noviembre en el Centro Cultural Anabel Segura, Avenida de Bruselas 19, Arroyo de la Vega, Alcobendas SOLO TARDE de 17:00 a 21:00 horas.

- El mismo día de la Carrera, desde las 9:30 hasta las 11:00 h., en la Secretaría de la prueba, situada junto a la línea de Salida y Meta.

### IMPRESINDIBLE PRESENTAR DNI

En caso de que alguna entidad envíe a un responsable a recoger los dorsales de un grupo numeroso de participantes y para evitar atascos en la entrega deberá avisarlo previamente a: [info@asobide.org](mailto:info@asobide.org)

La organización establece un cupo máximo de 1.000 participantes. No se admitirán inscripciones una vez llegada esta cifra.

Al finalizar la carrera cada participante recibirá una Bolsa del corredor, que incluirá camiseta técnica.

Se entregará trofeo a los 3 primeros clasificados en cada categoría tanto Masculina como Femenina.

Para el control de la carrera se dispondrá de "chip", siendo descalificados todos los corredores que no lo porten, no respeten el recorrido oficial o corran sin el dorsal totalmente visible en el pecho.

La seguridad del recorrido correrá a cargo de la Policía Municipal de Alcobendas que controlará el tráfico rodado.

La organización dispondrá a lo largo de todo el recorrido mecanismos de control suficientes para asegurar la correcta disputa de la prueba

No se permitirá a ningún vehículo que no esté debidamente autorizado por la Organización al seguimiento de la prueba

La Organización no se hace responsable de los daños que cause o pueda causar cualquier participante.

La inscripción en la prueba otorga al Club de Atletismo Popular y ASOBIDE el permiso para usar, publicar, exponer, producir, duplicar y distribuir reproducciones fotográficas, grabaciones en audio/vídeo realizadas durante el evento, tanto en formato papel, analógico o digital, para uso divulgativo y deportivo, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los atletas.

Todo participante, por el hecho de tomar la salida, acepta tanto este Reglamento como las decisiones que tome la Organización en caso de dudas que puedan suscitarse.

**¡¡¡ CONTAMOS CONTIGO !!!**