

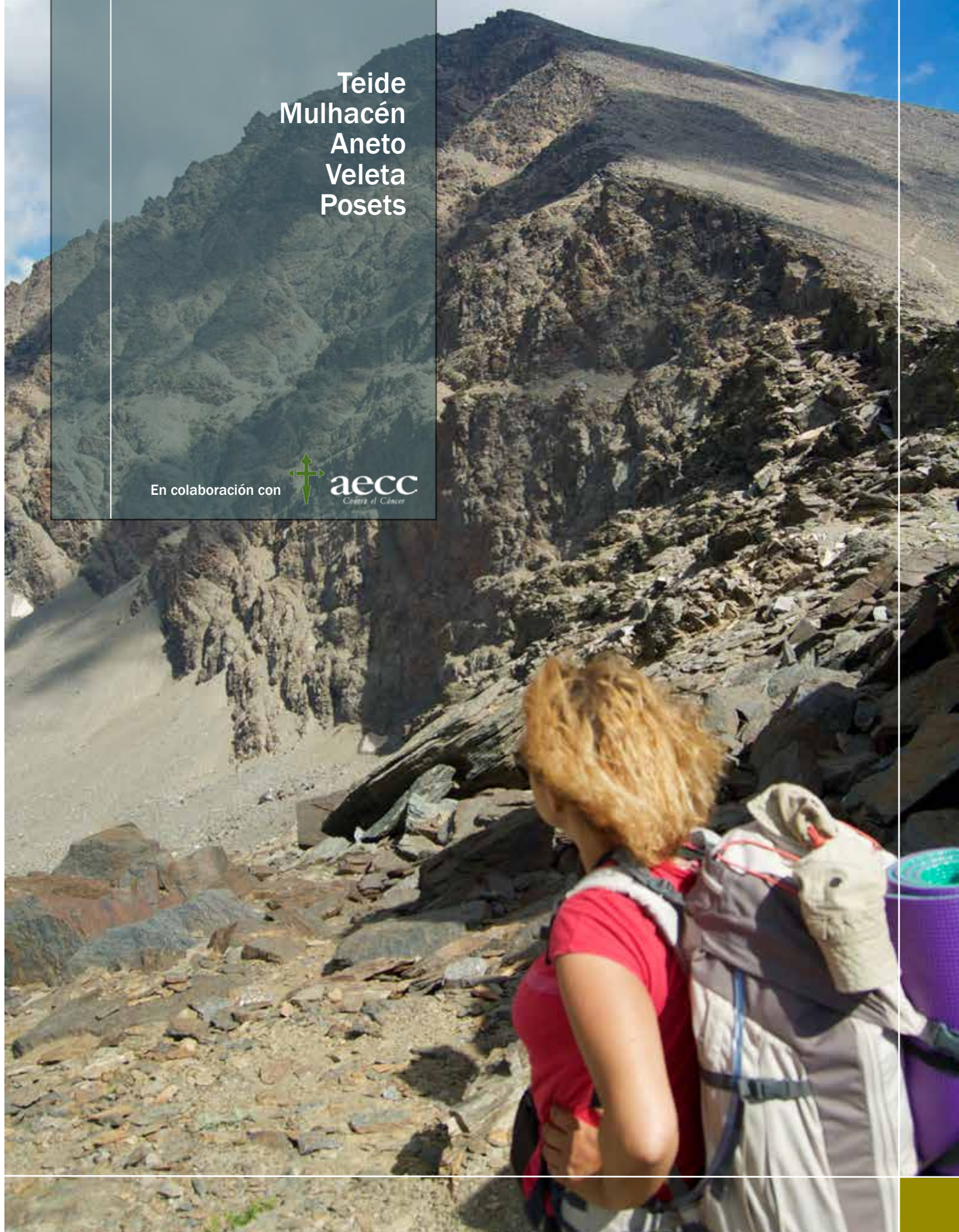
5 Picos a Pleno Pulmón

Teide
Mulhacén
Aneto
Veleta
Posets

En colaboración con



aecc
Centra el Cáncer



• Índice	2
• Por qué a Pleno Pulmón ?	3-4
• El camino andado	5-6
• El Proyecto	7-11
• El Equipo	12-15
• Por qué apoyarnos ?	16-17
• Qué necesitamos ?	18-20

Índice |



**Por qué
A Pleno Pulmón ?**

¿Por qué no se va a poder subir los cinco picos más altos de España con solo un pulmón y diabetes tipo 1?

Antes de cuestionarme esto, desde el 2011 que me quitaron el pulmón izquierdo debido a un tumor carcinoide bronquial, me he preguntado muchas más cosas.

Empecé por si sería capaz de llegar al colegio de mi hijo que está a diez minutos de casa, a dar la vuelta al pueblo ó por lo menos a andar una hora seguida. No estaba dispuesta a dar paseos de veinte minutos según me indicaban mis médicos.

Hoy día miro atrás y veo lo que ha sumado en mi vida lo restado por la cirugía. Llevo cinco Caminos de Santiago, he subido dos veces al Mulhacén y he disfrutado de geniales rutas y retos en Picos de Europa, Sierra Nevada...

Todo esto no solo han contribuido a hacerme más fuerte físicamente, sino también psicológicamente. No llevo la primera, la gente me espera y me cuesta la vida, pero me la da, me hace sentir bien.

Por eso he decidido que este proyecto no sea uno más, quiero hacerlo por la gente que ha pasado o está pasando por situaciones parecidas a la mía y que si mi ejemplo puede servir para algo, pues ahí está.



El camino andado |

Tras mi recuperación, he intentado no perder el tiempo preguntandome el por qué me ha tocado a mí. Solicité el alta voluntaria médica para seguir trabajando en el puesto que desempeño en el Ayuntamiento de Huétor Tájar y continuar con mi vida.

La montaña ha sido para mi una forma de evadirme y una terapia de salud, tanto mental como física.

He realizado infinidad de rutas, en las que mis piernas he acumulado gran desnivel y muchos kilómetros. He peleado y disfrutado de cada paso que he dado, claro está, también me he enfadado cada vez que me he tenido que dar la vuelta, no me gusta dejar de cumplir mis retos.

- Cinco Caminos de Santiago acumulando 890 Km con un desnivel positivo de más de 12.000 metros.
- En Picos de Europa : Ruta del Cares, Horcado Rojo, Tresviso desde Desfiladero de la Hermida.
- En Cuenca, en Cazorla, en La Sierra de las Nieves, en Navacerrada, picos como el Torrecilla, pico del Cielo, la Maroma, el Lucero ...
- Sierra Nevada por ser la zona montañosa más cercana a mi casa, es la que más pateada tengo. Rutas como : Mulhacén, Veleta, Machos, Caballo, Elorrieta, Chullo...

De la que más orgullosa me siento es la del Mulhacén, por ser el pico más alto de la Península y tuve seguimiento por parte de Canal Sur, Ideal, Granada Hoy. Supuso el reto más importante hasta el momento para mi, debido a la altura y al desconocimiento de como mi cuerpo se iba a comportar ante esta y al esfuerzo que tenía que realizar.

El Proyecto



5 Picos a Pleno Pulmón

Teide



Mulhacén



Aneto



5 Picos a Pleno Pulmón

Veleta

Posets

5 Picos a Pleno Pulmón

Teide

Tenerife

3.718 m

Mulhacén

Sierra Nevada

3.479 m

Aneto

Pirineo Aragonés

3.404 m

Veleta

Sierra Nevada

3.398 m

Posets

Pirineo Aragonés

3.371 m

Descripción del Proyecto

En Julio de 2017, comenzaremos por la subida al Mulhacén, techo de la Península. Nuestra intención es comenzar en la segunda quincena en la zona del Pirineo. El Aneto y el Posets son nuestros objetivos allí, tercer y quinto pico en orden de altura, respectivamente. Ambos, técnicamente son los más difíciles por lo escarpado del terreno. El Aneto se complica por su glaciar y por el paso de Mahoma, que ejerce de filtro para elegir a los que hacen cima.

A continuación nos desplazaremos hacia Tenerife para acometer el Teide, volcán que preside con su altura a todas las demás elevaciones de España.

Como punto final, a primeros de Septiembre cerraremos el proyecto ascendiendo el Veleta coincidiendo en sus estribaciones con la llegada de la actividad promovida por la AECC; “De Cero a 3000”.

Acumularemos un desnivel positivo de 6.780m

El Equipo





María Teresa Rodríguez López, 43 años nacida en Montefrío y residente en Huétor Tájar, trabaja en el Ayuntamiento de Huétor Tájar, área del Catastro.

Desde el 2011 en invierno procura invernar ya que necesita cuidar sus bronquios y su espalda, pero en primavera con los primeros rayos del sol despierta su actividad que la reconcilia con los fríos del invierno.



Miguel Fernández León, 47 años nacido Granada, tiene una empresa de equipos de oficina, Copiadoras Granada.

Todos los fines de semana que puede, los pasa en la montaña. Lleva desde los 11 años en contacto con la naturaleza y a excepción del Posets ha subido a todos los picos del proyecto.



aecc
Contra el Cáncer

La Asociación Española Contra el Cáncer, corporación de Granada, es parte fundamental del equipo a la que irán dirigidos todos nuestros esfuerzos en el transcurso del proyecto y la que será beneficiaria de todos los fondos restantes recaudados después de realizarlo.

Todo esto no se podría llevar a cabo sin la inestimable ayuda de Antonio Gómez Chica, el que ha creído en nosotros y nos ha ofrecido la oportunidad de organizarlo todo a través del Club “TriSport Vida Deporte Solidario contra el Cáncer”.

**Por qué
apoyarnos ?**

Es fundamental su apoyo

Les seremos sinceros. Sabemos que la época que nos ha tocado vivir no es la idónea para sacar adelante un proyecto desde cero, pero creemos que merece la pena apoyar este tipo de actividades y hacer ver a personas que han perdido calidad de vida a causa de un problema de salud, que con esfuerzo, iniciativa, convicción y ganas todo es posible.

Todo esto queda muy épico, sí, pero ustedes se preguntarán, ¿qué podemos ofrecerles nosotros a cambio?

Bien, podemos afirmar, sin lugar a dudas, que 5 Picos a Pleno Pulmón es un marco incomparable, donde poder demostrar públicamente que hay empresas o entidades que aún apoyan proyectos nacidos de personas que están dispuestas a seguir luchando tras una enfermedad.

¡Qué mejor forma de dar a conocer los valores de su empresa o su entidad !

Para que se hagan una idea, luciremos su marca en:

- **Todos los actos publicitarios.**
- **Redes sociales, blog, página web y dossier.**
- **Presentación Oficial.**

**Qué
necesitamos ?**

A parte de otro Pulmón, sobre todo :

- Dietas
- Alojamiento
- Transporte y desplazamientos
- Material de Montaña

Contacto :

Si desea apoyar el proyecto, ampliar la información contenida en este dossier, realizar una oferta, no dude en ponerse en contacto sin ningún compromiso a través de:

Correo oficial del equipo: 5picosaplenopulmon@gmail.com

M^a Teresa Rodríguez López
(+34) 617738764
muchatere@hotmail.com

Miguel Fernández León
(+34) 671546517
miguel@copiadorasgranada.com

AECC Antonio Gómez Chica
(+34) 691806384



@tereaplenopulmon



@apleno5picos

Le agradecemos la atención dedicada a nuestra propuesta

5 Picos a Pleno Pulmón

