

PEDALEANDO CON PÁRKINSON

DE VALENCIA A BARCELONA



Tour de Parkinson



BIKE TO BARCELONA

**Con Pde
Párkinson**
#MUJERYPÁRKINSON



COLABORAN

única **SiSLENT** *Campagnolo*

fxpro **YSABEL MORA**
nutrition

CycloCat
carxa ciclista segura



CADA LOGRO CUENTA: CELÉBRALO

Nuestro equipo ciclista PEDALEANDO CON PÁRKINSON ha decidido ir de Valencia a Barcelona para dar visibilidad al Párkinson de inicio temprano (diagnóstico que comparten la mayoría de los integrantes del equipo) y al World Parkinson Congress 2023 que tendrá lugar del 4 al 7 de Julio en Barcelona. Y es allí donde todos juntos celebraremos la llegada del equipo a Barcelona, porque con el equipo llegamos todos. Porque celebrar estos logros nos anima a continuar, porque también es celebrar el esfuerzo conjunto. Y en este gran equipo no sólo están los que se suben a la bici sino también aquellos y aquellas que pedalean dando fuerza, como las mujeres de Con P de Párkinson, las asociaciones de Párkinson que acuden a nuestra llamada, los pacientes, familiares y amigos. Por qué sólo en equipo llegaremos. Por qué sólo en equipo disfrutaremos de lo logrado. Un equipo enorme, compuesto por formidables ciclistas en el que esperamos que también pedalees TÚ.

¡QUEREMOS CELEBRARLO CONTIGO!

ETAPAS



ETAPA 1

26 JUNIO

VALENCIA

A

**CASTELLÓN
DE LA PLANA**

77,3 km

ETAPA 2

27 JUNIO

**CASTELLÓN
DE LA PLANA**

A

BENICARLÓ

77 k

ETAPA 5

30 JUNIO

**VILANOVA I LA
GELTRÚ**

A

**CALDES DE
MONTBUI**
77,8km

ETAPA 7

2 JULIO

**CALDES DE
MONTBUI**

A

BARCELONA

22 KM

ETAPA 3

28 JUNIO

BENICARLÓ

A

MIAMI PLATJA

91 km

ETAPA 6

1 JULIO

**DÍA DE
DESCANSO**

ETAPA 4

29 JUNIO

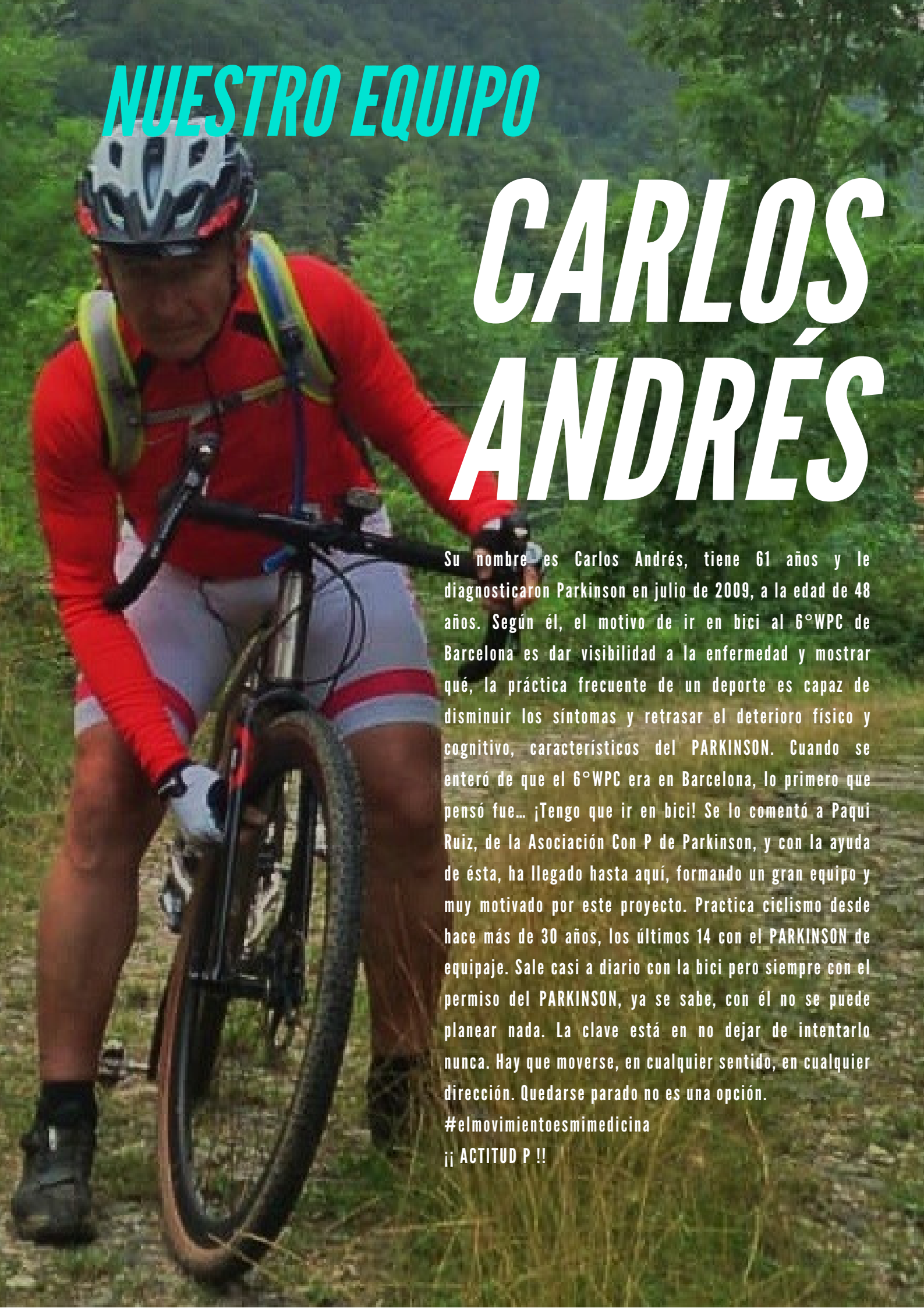
MIAMI PLATJA

A

**VILANOVA I LA
GELTRÚ**

76 km

Toma Nota



NUESTRO EQUIPO

CARLOS ANDRÉS

Su nombre es Carlos Andrés, tiene 61 años y le diagnosticaron Parkinson en julio de 2009, a la edad de 48 años. Según él, el motivo de ir en bici al 6º WPC de Barcelona es dar visibilidad a la enfermedad y mostrar qué, la práctica frecuente de un deporte es capaz de disminuir los síntomas y retrasar el deterioro físico y cognitivo, característicos del PARKINSON. Cuando se enteró de que el 6º WPC era en Barcelona, lo primero que pensó fue... ¡Tengo que ir en bici! Se lo comentó a Paqui Ruiz, de la Asociación Con P de Parkinson, y con la ayuda de ésta, ha llegado hasta aquí, formando un gran equipo y muy motivado por este proyecto. Practica ciclismo desde hace más de 30 años, los últimos 14 con el PARKINSON de equipaje. Sale casi a diario con la bici pero siempre con el permiso del PARKINSON, ya se sabe, con él no se puede planear nada. La clave está en no dejar de intentarlo nunca. Hay que moverse, en cualquier sentido, en cualquier dirección. Quedarse parado no es una opción.

#elmovimientoesmimedicina

¡¡ ACTITUD P !!

NUESTRO EQUIPO

XIMO MIRA

Su nombre es Ximo Mira y tiene 59 años. Vive en Carcaixent, vecino de Carlos, desde hace 27 años. El deporte es la forma de concebir su vida, ha sido un acompañante en los momentos buenos y un apoyo en momentos complicados como el diagnóstico de Párkinson, hace ahora 3 años. Y por lo tanto la bici ha estado presente en su vida desde que recuerda. Ha hecho 8 veces el camino de Santiago tanto a pie como en bici, al igual que muchas vías verdes por España y rutas ideadas por él. De hecho, en mayo tiene previsto rodar por la Sierra de Albarracín y los Montes Universales. Conoció a Carlos que le habló entre otras cosas de este proyecto el cual le entusiasmó desde el primer momento. El hecho de conectar y compartir con otras personas que también han sido diagnosticadas de Párkinson y que entienden perfectamente su realidad, le llena de satisfacción. “Son las únicas personas capaces de ponerse en mis zapatos, bueno, en este caso en mis ruedas...”. Nos dice.



NUESTRO EQUIPO

ENARA HERRÁN

Enara Herrán es hija de Kepa, que es un paciente con Párkinson desde 2018. Es doctora en farmacia y parte de su carrera investigadora ha estado enfocada en la búsqueda de nuevas alternativas terapéuticas para esta enfermedad. Actualmente trabaja en una start up del sector salud implementando nuevas soluciones que permiten optimizar los procesos asistenciales, y que impulsan de forma eficiente la integración de un cuidado y seguimiento holístico de los pacientes. Además, desde pequeña, comparte afición por el deporte y en especial por la bici por su padre, y pedalear junto a él y el resto de compañeros en esta fantástica iniciativa, le parece una oportunidad única para visibilizar esta enfermedad. Le gustaría que esta aventura sirviese para sensibilizar a las administraciones, en la necesidad de la implementación de vías de cuidado multidisciplinarias y equitativas, que ayuden a mejorar la calidad de vida y la autonomía de los pacientes con Enfermedad de Parkinson.

NUESTRO EQUIPO

KEPA HERRÁN

Sé llama Kepa (Pedro) Herrán y le diagnosticaron el párkinson en el 2018. Tiene 66 años y es de Ametzaga de Zuia. Vive en Otazu, un pueblo perteneciente al municipio de Vitoria-Gasteiz (País Vasco). Su relación con el Párkinson viene de lejos pues su aita (padre) también tuvo, así que de alguna manera sabe lo que se le avecina aunque ningún Párkinson es igual. Está participando en un ensayo clínico relacionado con el origen de la enfermedad. Nos acompaña en esta aventura pues siempre ha practicado deporte y el cicloturismo es uno de ellos. Le parece una herramienta fundamental para convivir con el Párkinson, siempre que se pueda, pues hay sintomatologías que no lo permiten. Por eso el hecho de darlo a conocer me parece muy importante y esta aventura en bici que ha preparado Con P de Párkinson y Carlos es un paso más en esa dirección." "Procuro salir todas las semanas mínimo dos días y unos recorridos que oscilan entre los 45 y 60 km. Eso sí me parece importante mencionar, me pase a una bici con batería para poder pedalear sufriendo un poco menos. Normalmente intento utilizar la asistencia más baja.", añade.

¡Nos vemos en Barcelona!

NUESTRO EQUIPO

J. ALBERTO ESTRADA

Tiene 39 años y es de Chiclana (Cádiz). Le diagnosticaron PARKINSON en septiembre de 2022. Conoció a Carlos Andrés y a Con P de Párkinson gracias a las redes sociales. Carlos le animó con el reto de dar visibilidad a la enfermedad de Parkinson y al 6º WPC @worldpdccongress, haciendo la ruta de Valencia-Barcelona en bicicleta y no dudó en unirse al reto. "Todo sea por la importancia del deporte en esta enfermedad", nos cuenta. Practica triatlón desde los 15 años y en la actualidad practica carrera de montaña. Todos los días hace carrera o bici, descansando 1 día a la semana. "Hay días buenos y días menos buenos, pero esos días intento moverme, aunque sea andando o estirando. Mi objetivo con este reto es que personas jóvenes con párkinson tengan claro que para tener una calidad de vida lo más buena posible, es estar activo y hacer ejercicio físico y no pensar en el mañana.", nos aconseja.

¡Nos vemos en Barcelona!

NUESTRO EQUIPO

ÓSCAR PÉREZ

Su nombre es Oscar Pérez Balbuena, tiene 45 años y le diagnosticaron Párkinson el pasado mes de octubre de 2021. El deporte ha formado parte de su vida desde siempre, y por lo tanto es una parte muy importante de su identidad. “Si en el pasado el deporte ha sido fundamental, ahora más que nunca creo que lo sigue siendo. Porque más allá de los beneficios físicos, de la mejora de los síntomas o de detener el avance de la enfermedad, el deporte consigue que pese al diagnóstico, permanece mi esencia, lo que me gusta hacer. Sentirme mejor haciendo deporte, mejorar mi calidad de vida, antes y ahora. Y como el movimiento se demuestra andando, o pedaleando, he practicado ciclismo, pasando por el remo en un trainera en el equipo de Meira de veteranos y también hago lucha en el equipo independiente de loita de Vigo.”. En este proyecto ha encontrado la suma de todo lo que en este momento quiere hacer: darle visibilidad a la enfermedad de Párkinson y ser ejemplo de lo importante que es mantenerse activo física y mentalmente.

¡EN MOVIMIENTO POR EL PÁRKINSON!

NUESTRO EQUIPO

ANA SADA

Su nombre es Ana Sada. Tiene 52 años, 6 años con la enfermedad de Parkinson. Desde su diagnóstico, el deporte se ha convertido en su mejor aliado. “Represento y pertenezco a la red de mujeres que se ha creado desde la Asociación con P de Parkinson, en la que nos cuidamos, escuchamos y reivindicamos.”. Teniendo muy poca experiencia con la bicicleta en largos recorridos, acoge el reto con mucha ilusión y con un claro mensaje, siendo mujer y teniendo la enfermedad de Parkinson, también se puede. “Gracias Carlos por creer en mí. Gracias Paqui y al resto de mujeres, por mantener esta red.”

¡¡Nos vemos en Barcelona!!

A photograph of Polly Dawkins, a woman with short blonde hair, wearing a black cycling jersey with white and red accents, a black helmet, and blue-tinted sunglasses. She is smiling and looking towards the camera while riding a bicycle. The background is a blurred outdoor setting with greenery.

NUESTRO EQUIPO

POLLY DAWKINS

Durante los últimos 12 años, Polly Dawkins ha sido la directora ejecutiva de la Fundación Davis Phinney, con la misión de ayudar a quienes viven con Parkinson a emprender acciones para mejorar su calidad de vida mediante la educación, inspiración, recursos y el autocuidado efectivo. Durante todos estos años, la Fundación ha aumentado el alcance y el impacto a más de 1,7 millones de personas afectadas por la enfermedad de Parkinson anualmente.

A Polly le apasiona ayudar a las personas con Parkinson a prosperar, ofreciéndoles educación y conexión con la comunidad y también financiando investigaciones sobre la calidad de vida que eliminen las suposiciones sobre cómo vivir bien. Cuando Polly no está detrás de su escritorio o viajando a las comunidades de Parkinson en todo el mundo, la encontrareis explorando el estado de Colorado en su bicicleta de carretera, nadando al aire libre y recibiendo a familiares y amigos de todo el mundo. Sin embargo, funciona con la luz del Sol, por lo que también la podéis encontrar recostada sobre una roca absorbiendo el calor del Sol, como un lagarto.

A photograph of a woman and a man, Anne Donnelly and Chris, standing on a mountain trail. Anne is on the left, wearing a bright green cycling jacket, a black helmet, and sunglasses, smiling. Chris is on the right, wearing an orange cycling jersey, a white helmet, and sunglasses, also smiling. They are both holding bicycle handlebars. The background shows a scenic view of a valley and distant mountains under a blue sky with light clouds.

NUESTRO EQUIPO

ANNE DONNELLY Y CHRIS

¡Hola! Soy Anna Donnelly. Me diagnosticaron Parkinson hace 12 años y medio a la edad de 65 años. El ciclismo y el boxeo me han mantenido cuerda desde entonces. Cuando me enteré del reto Biking to Barcelona, supe al instante que quería unirme... ¡QUÉ MANERA MARAVILLOSA DE DEMOSTRAR AL MUNDO LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO: EL BIKING Y EL BOXEO Y LAS ACTIVIDADES EN GRUPO PARA AYUDAR A COMBATIR LOS DESAFÍOS DEL PARKINSON!

Vivo en Chicago en los Estados Unidos. Si bien prefiero andar en bicicleta al aire libre, los inviernos de Chicago son largos y bastante brutales, por lo que para mantenerme en forma durante el invierno y en preparación para la bicicleta de Valencia al WPC en Barcelona, he estado entrenando en interiores con una bicicleta estacionaria. Aunque mi esposo Chris y yo hemos realizado viajes en bicicleta por muchas partes del mundo, esta será la primera vez que vayamos en bicicleta por España.

Participo activamente en otras actividades relacionadas con el Parkinson. Como miembro del Consejo de Pacientes de Investigación de la Fundación Michael J. Fox para el Parkinson, he escrito y hablado sobre el valor de involucrar activamente a las personas con Parkinson en la investigación. Participaré hablando sobre este tema en el WCP

¡¡Nos vemos en Barcelona!!