

*el Abuelo*  
de los melones

# *Los Retos del Abuelo*



# Los Retos del Abuelo

Procomel, 'El abuelo de los Melones' pone en marcha este verano una nueva iniciativa llamada 'Los Retos del Abuelo'. Se trata de un proyecto con carácter de continuidad anual que pretende focalizar la atención en la construcción de una sociedad mejor, más justa, más amable y más natural. Esto se pretende hacer uniendo el deporte con diferentes causas benéficas. Como no podía ser de otra forma, el primer reto tendrá como objetivo la figura de los abuelos con la realización de una ruta en bicicleta por toda la periferia de la Península Ibérica por parte de un ciclista cartagenero. Los fondos recaudados en esta primera edición irán destinados a la **ONG La Catedral**, dedicada a la atención de mayores en riesgo de exclusión en colaboración con el ayuntamiento de cartagena. Porque los abuelos son una parte esencial de la familia, gracias a ellos estamos aquí y escucharlos aporta la sabiduría de sus años vividos. Además se ocupan de muchas tareas cotidianas que permiten sobrellevar mejor la vida diaria gracias a su dedicación con los nietos y a su experiencia compartida.

Desde el 15 de junio y hasta el 27 del mismo mes, el cartagenero **Juan Antonio Conesa** recorrerá todo el perímetro de la Península Ibérica subido en una bici, realizando un esfuerzo extremo y parando tan solo en las ocasiones necesarias para poder completar a tiempo los 4.400 kilómetros que separarán la salida de la llegada. Con el patrocinio de Procomel, el reto de Juan Antonio Conesa pretende centrar la atención en la necesidad que viven decenas de abuelos en la ciudad de Cartagena, ayudados por la ONG La Catedral.

El reto cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Cartagena, por medio de las concejalías de Deportes y Asuntos Sociales.

Organiza:



Patrocina:



AYUNTAMIENTO  
DE CARTAGENA

traceMyWay

SPECIALIZED



La Catedral

PowerBar

mundobici  
Cartagena

# Los Retos del Abuelo

## Las claves del reto

Juan Antonio Conesa no viajará solo en este reto, pero sí será el único que vaya subido en la bicicleta con la modalidad de ciclismo de ultrafondo Non Stop individual. Con él hará los 4.400 kilómetros un equipo humano que garantizará su bienestar físico y mental. Un fisioterapeuta, un nutricionista, un psicólogo deportivo, un mecánico de bicicletas, un cocinero, un transportista y un entrenador personal pasarán con Conesa los doce días que está previsto dure el reto. En una caravana y un coche, acompañarán al ciclista en su recorrido para auxiliarle en caso necesario y garantizar su salud así como el cumplimiento del reto en las mejores condiciones posibles.

Conesa apenas bajará de la bicicleta. Únicamente hará paradas cada cuatro horas. Dos serán de 20 minutos para comer y otra de 50 para recibir un masaje y descansar. Dormir será una quimera pues casi no tendrá tiempo de hacerlo si quiere completar el reto en el tiempo estipulado. Las paradas serán cortas y sin apenas tiempo de recreo para poder completar la ruta con satisfacción. La salida será el 15 de junio, desde la plaza del Ayuntamiento de Cartagena. La llegada está prevista para el día 27 en el Albuñón.

El recorrido se hará por carreteras nacionales, lo cual permitirá al equipo poder conocer lugares y paisajes de toda la geografía española. Se pretende, además, que ciclistas de las zonas por las que pasará la caravana de 'Los Retos del Abuelo' se unan en los diferentes tramos del trayecto para apoyar a Juan Antonio Conesa y colaborar de esta forma con la causa que justifica esta iniciativa.

Todas las vicisitudes del camino se podrán ver a diario a través de la web [www.losretosdelabuelo.com](http://www.losretosdelabuelo.com) y [www.tracemyway.com](http://www.tracemyway.com), donde se podrá seguir el recorrido y además dar ánimo al ciclista que necesitará todo el apoyo debido a la dureza del reto. Además, se podrán hacer donaciones, que irán destinadas a la causa benéfica mencionada, los mayores atendidos por la ONG La Catedral, a través de [www.migranitodearena.org](http://www.migranitodearena.org).

Organiza:



Patrocina:



# Los Retos del Abuelo

## Mapa del recorrido



Organiza:



Patrocina:



traceMyWay



# Los Retos del Abuelo

## Biografía de Juan Antonio Conesa

Peluquero de 37 años, casado y padre de 2 niños, Mario de 6 años y Sabina de 3 años. Siempre le gustaron todos los deportes aunque su gran pasión fue la bici. Comenzó a conocer el ciclismo a los 8 años gracias a su vecino Pencho Carrión, ya fallecido.



Se inició en las escuelas de ciclismo de Cartagena, compitiendo hasta la categoría de cadetes, después de un paréntesis, regresó a la competición en 2007, al mundo del triatlón, participando en el campeonato regional de Duatlón y Triatlón con el club Triatlón Fuente Alamolas durante las temporadas 2007-2008-2009, 1/2 Challenge Calella 2009 y triatlones por toda España. En cuanto carreras completó la 1/2 Maratón de Cartagena, Maratón de Venecia 2008 y demás carreras populares por toda la región, Interclub Campo de Cartagena temporadas 2009-2010-2011.

En ciclismo realizó la Vuelta Ciclista Máster de Murcia, temporadas 2010-2011 y en junio 2013 completó su gran reto con el recorrido Venecia- Cartagena non-stop.

Organiza:



Patrocina:



# Los Retos del Abuelo

## ONG La Catedral

La Catedral se dedica a atender a las personas mayores de Cartagena que se encuentran en riesgo de exclusión o en situación de pobreza. Los voluntarios de esta organización visitan a estas personas a diario para garantizarles el bienestar que se merecen después de tantos años trabajando y tratando de salir adelante.

El objetivo principal es dar un respiro a estas personas cuando se encuentran en el ocaso de sus vidas. El problema radica en que la atención integral es difícil porque estos mayores, en numerosas ocasiones, tienen muchas necesidades, además de una atención médica requieren ayuda económica para adquirir alimentos o pagar las facturas para poder encender la calefacción.



Con este reto, la ONG La Catedral espera obtener recursos para que estos mayores puedan llevar una vida digna, sin necesidades y con la atención que se merecen.

Organiza:



Patrocina:

