

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

DOMINGOS DE SENDERISMO

BECERRIL DE LA SIERRA

OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

- Promocionar la actividad física para la mejora de la salud, animando a los participantes a abandonar el sedentarismo.
- Dar a conocer una actividad física accesible y con múltiples beneficios a la población local o visitante.
- Animar a los sectores de la población más susceptibles de caer en el sedentarismo a la práctica activa de ejercicio físico y con ello reducir la carga de enfermedades no transmisibles contribuyendo a optimizar los recursos sanitarios disponibles.
- Fomentar la interacción entre los participantes.
- Favorecer la autonomía de los participantes, animándoles a organizar y desarrollar rutas de su interés.
- Poner en valor los recursos medioambientales, etnográficos y culturales del entorno en el que se desarrolla la actividad.

¿BENEFICIOS DEL PROGRAMA?

- ★ Prevención de enfermedades asociadas a la obesidad y el sedentarismo.
- ★ Desarrollo de una actitud proactiva hacia el ejercicio físico.
- ★ Aumento del gasto calórico, mejorando la resistencia aeróbica y la eficiencia respiratoria.
- ★ Economiza el trabajo del corazón.

¡Anímate y participa!

Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- ★ Mejora el equilibrio, la coordinación y la postura al caminar corrigiendo malos hábitos y alteraciones de la columna vertebral.
- ★ Fortalece el sistema inmunitario.
- ★ Ralentiza el proceso de envejecimiento.
- ★ Estimula la eliminación de hormonas relacionadas con el estrés.
- ★ Aumento de la autoestima y de los niveles de felicidad.
- ★ Genera sensación de bienestar. 😊

¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO?

Para tod@s y todas las edades independientemente de su capacidad física, ya que el senderismo se adapta a la funcionalidad de cada persona, salvo que exista una prohibición expresa médica por lesión o enfermedad grave. Hoy en día fisioterapeutas, entrenadores, deportistas, osteópatas y médicos lo recomiendan.

CLASIFICACIÓN DE LAS RUTAS Y NIVELES.

Nivel A: personas que pueden caminar a 2.5 km/h, máximo. Por terreno simple. 5 km, máximo

Nivel B: personas que pueden caminar a 3 km/h, máximo. Por terreno medio. 6 km, máximo

Nivel C: personas que pueden caminar a 3.5 km/h, máximo. Por terreno desafiante. 7 km, máximo

¡Anímate y participa!

Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Terreno simple: se refiere a terreno llano, sin prácticamente subidas. Adecuados para familias con niños pequeños y/o seniors con alguna dificultad de salud.

Terreno medio: se refiere a terreno sin mayores complicaciones, que puedan presentar algún desnivel de poca relevancia y la presencia de tierra suelta, piedras pequeñas, etc.

Terreno desafiante: se refiere a terreno que ya si pudiera presentar alguna pequeña dificultad, en forma de desniveles acumulados positivos, pendientes más exigentes, o que pudiesen requerir de apoyos para sortear algún obstáculo o discontinuidad del terreno.

Rutas Nivel A:

Ruta de la Romería

Tipo: Circular

Distancia: 3.5 kms

Desnivel Positivo: 60 m.

Tema: valores etnográficos. Usos y costumbres de la zona.

Público recomendado: es la ruta ideal para familias con niñas y niños. Adultos con desafíos de salud y Seniors.

¡Anímate y participa!

**Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919**

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Rutas Nivel B:

Ruta Anillo Verde (versión reducida)

Tipo: Circular

Distancia: 7.5 kms

Dificultad: Baja

Tema: Interpretación ambiental de los diferentes ecosistemas por los que transita la ruta. Ecosistemas de Ribera, Dehesas y Pinares

Rutas Nivel C:

Ruta de Becerril al Alto del Hilo (1.267 m.)

Tipo: Circular

Distancia: 5,5 kms

Dificultad: Baja

Desnivel Positivo: 180 m.

Tema: paisajístico

Ruta al Embalse de Majalespino (versión reducida)

Tipo: Circular

¡Anímate y participa!

**Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919**

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Distancia: 7.8 kms

Desnivel positivo: 308 m.

Dificultad: moderada. Es la ruta más exigente de todo el programa, el trazado elegido permite recortar ligeramente, saliendo y llegando a la Urbanización Vista Nevada. Aún así, excederá un poco de las dos horas asignadas a cada sesión.

Tema: Interpretación ambiental de los diferentes ecosistemas por los que transita la ruta. Ecosistemas de Ribera, Dehesas y Pinares

Ruta Gymkana de Orientación con Mapa y Brújula

La actividad consistirá en una primera parte de introducción básica a la orientación sobre el terreno con mapa y brújula. Seguida de un pequeño desafío de búsqueda de determinados puntos. A los participantes se les dará la coordenada del punto, y se les animará a trazar el rumbo adecuado. La actividad se realizará utilizando como base alguna de las rutas clásicas propuestas anteriormente.

Público recomendado: actividad recomendada para personas de 8 años en adelante. Lo ideal es que en el caso de niñas y niños, estos fuesen acompañados de una persona adulta.

Ruta Geocaching

La actividad, en este caso, aunarà el uso de la tecnología con el disfrute de la naturaleza. Haciendo uso de la característica GPS de los teléfonos

¡Anímate y participa!

**Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919**

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

móviles, se pedirá a los participantes que localicen una serie de objetos escondidos en unas determinadas coordenadas, a lo largo de alguna de las rutas clásicas propuestas anteriormente.

Público recomendado: aunque es una actividad recomendada para cualquier tipo de público, no cabe duda que el segmento de edades de infantil avanzado y adolescentes es el ideal para esta actividad.

Ruta Plogging

El “Plogging” se trata de una nueva modalidad deportiva, proveniente de Suecia, que aúna el ejercicio físico, como el senderismo o el running, con la recogida de residuos. Lo que se ha venido a denominar “basuraleza”. Los participantes, lo único que tienen que llevar es una bolsa en la que ir depositando los residuos que vayamos encontrando por la ruta y ganas de sentirse bien, dejando tras de sí un camino más limpio.

Ruta Iniciación absoluta a la marcha Nórdica

Aunque el Ayuntamiento ya cuenta con un programa de Marcha Nórdica, nos ha parecido interesante utilizar la difusión de este programa para ahondar o descubrir a nuevos participantes, las virtudes de esta disciplina física.

Público recomendado: una vez más, se trata de una actividad adecuada para cualquier público, pero que no cabe duda que por su bajo impacto físico, sin prácticamente riesgo de lesiones, tiene en el público adulto y senior a sus principales candidatos.

¡Anímate y participa!

Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CALENDARIO Y DATOS DE LA ACTIVIDAD.

- **LUGAR:** Becerril de la Sierra
- **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** 2h por sesión, de 11 a 13 h.
- **PARTICIPANTES / DÍA:** De **4** a **15** (mínimo de 4)
- **FECHAS DISPONIBLES:** Domingos, del 16 de Enero al 26 de Junio.

Calendario provisional*:

Sesión	Fecha	Ruta
	Enero	
S1	16	Ruta de la Romería
S2	23	Ruta de Becerril al Alto del Hilo
S3	30	Ruta del Anillo Verde
	Febrero	
S4	06	Ruta Embalse de Majalespino
S5	13	Ruta Gymkana de Orientación
S6	20	Ruta Geocaching
S7	27	Ruta Plogging
	Marzo	
S8	06	Ruta de la Romería

¡Anímate y participa!

**Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919**

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

S9	13	Ruta de Becerril al Alto del Hilo
S10	20	Ruta del Anillo Verde
S11	27	Ruta Embalse de Majalespino
	Abril	
S12	03	Ruta Gymkana de Orientación
	10	(Semana Santa)
	17	(Semana Santa)
S13	24	Ruta Geocaching
	Mayo	
	01	(Puente de Mayo)
S14	08	Ruta Plogging
S15	15	Ruta Iniciación a la Marcha Nórdica
S16	22	Ruta de la romería
S17	29	Ruta de Becerril al Alto del Hilo
	Junio	
S18	05	Ruta del Anillo Verde
S19	12	Ruta Embalse de Majalespino
S20	19	Ruta Gymkana de Orientación
S21	26	Ruta Geocaching

*Calendario provisional propuesto sujeto a variaciones y modificaciones que se avisarían con la suficiente antelación.

¡Anímate y participa!

**Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919**

VI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

INSCRIPCIÓN EN:

Físicamente en Polideportivo o Ayuntamiento (Registro) rellenando los impresos proporcionados.

Online, rellenando el siguiente formulario.

[IR AL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ONLINE](#)

¡Anímate y participa!

**Polideportivo: 918537436 Monitor Senderismo: 617078679
Ayuntamiento (ADL): 662342919**