

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, animándolos 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.
- ★ Fortalece el sistema inmunitario.

- ★ Mejora el equilibrio, la coordinación y la postura al caminar corrigiendo malos hábitos y alteraciones de la columna vertebral.
- ★ 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. 7,5 km, máximo.

Nivel C: personas que pueden caminar a 3.5 km/h, máximo.
Por terreno desafiante. 8 km, máximo.

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.

Rutas Nivel B:

Ruta Anillo Verde (versión reducida)

Tipo: Circular

Desnivel Positivo: 80 m.

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 Alto del Hilo

Tipo: Circular

Distancia: 5,5 kms

Dificultad: Baja

Desnivel Positivo: 180 m.

Tema: paisajístico

Ruta al Embalse de Majalespino (versión reducida)

Tipo: Circular

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 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.

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.

RESERVAS E INSCRIPCIONES: OLGA MARTÍN (TURISMO)

- **Presencial** en Información Turística del Ayuntamiento “Avenida Calvo Sotelo 13” (Olga Martín).
- **WhatsApp** Teléfono de Turismo – Olga Martín 628 99 38 90 (disponible 24h).
- **E-mail:** turismo@becerrildelasierra.es (disponible 24h).
- **Online** en la web del Ayuntamiento.

DATOS DE LA ACTIVIDAD:

- **Lugar:** Becerril de la Sierra.
- **Duración de la Actividad:** 2h - 3h por sesión.
- **Hora de inicio:** 10h aprox.
- **Participantes por día:** 15 aprox.
- **Fechas:** Domingos, del 29 de mayo al 26 de junio (excepto el sábado 11 de junio).

CALENDARIO PROVISIONAL:

FECHA	ACTIVIDAD
Domingo 29 mayo	Ruta de la Romería - Raso de los Enebros
Domingo 5 de junio	Ruta del Anillo Verde
Sábado 11 de junio	Ruta Alto del Hilo
Domingo 19 de junio	Ruta Embalse Majalespino
Domingo 26 de junio	Gymkana de Orientación