

XI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

DOMINGOS DE SENDERISMO

AYUNTAMIENTO de BECERRIL de LA SIERRA
2026-27

INSCRIPCIÓN EN:

Online, rellenando el siguiente formulario.

[IR AL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ONLINE](#)

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.

¡Anímate y participa!

Técnico de Senderismo: 609023615 info@doblehuella.es

XI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

¿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.
- ★ 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.

LAS RUTAS

Al principio de cada mes se anunciarán en el formulario de inscripción, las rutas para todo ese mes. La actividad consistirá en el seguimiento de la ruta guiada por un Técnico Deportivo de montaña. El Guía realizará durante el recorrido diferentes paradas interpretativas, de una temática variada: ambiental, etnográfica, etc.

Para cada ruta se indicará en la información su distancia, desnivel positivo acumulado y una categoría de nivel, en base a la siguiente clasificación:

¡Anímate y participa!

Técnico de Senderismo: 609023615 info@doblehuella.es

XI EDICIÓN PROGRAMA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CLASIFICACIÓN DE LAS RUTAS Y NIVELES.

Nivel A: personas que pueden caminar a 3,5 km/h, máximo. Por terreno simple una distancia de hasta 7 kms

Nivel B: personas que pueden caminar a 4 km/h, máximo. Por terreno medio una distancia de unos 10 kms

Nivel C: personas que pueden caminar a 4 km/h, máximo. Por terreno desafiante distancias mayores de 10 kms.

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, la presencia de tierra suelta, piedras pequeñas, etc, puede puntualmente requerir algún apoyo de mano.

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.

ACTIVIDADES

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.

¡Anímate y participa!

Técnico de Senderismo: 609023615 info@doblehuella.es

XI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Público recomendado: actividad recomendada para personas de 8 años en adelante. En el caso de niñas y niños, estos deben ir 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 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.

CALENDARIO Y DATOS DE LA ACTIVIDAD.

- **LUGAR:** Becerril de la Sierra y alrededores
- **DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** de 2h o según perfil de la ruta. El horario de inicio variará en función de la época del año y la meteo.
- **PARTICIPANTES / DÍA:** De **5 a 15** (mínimo de 5)
- **FECHAS:** Domingos, de Octubre de 2025 a Junio de 2026

¿QUÉ TRAER?

Ropa adecuada a la meteo del día:

Condiciones invernales: gorro, gafas sol, protección solar: cara y labios, guantes, pañuelo cuello tipo Buff, camiseta térmica sintética de manga larga, prenda que acumule calor y transpire, cortavientos, chubasquero-chaqueta invernal que aisle de los elementos externos, pantalón largo invernal de senderismo. Evitar prendas de algodón.

¡Anímate y participa!

Técnico de Senderismo: 609023615 info@doblehuella.es

XI EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Condiciones no invernales: gorra, gafas sol, protección solar: cara y labios, guantes ligeros, camiseta sintética transpirable, prenda ligera que acumule calor y transpire, chubasquero-cortavientos que aisle de los elementos externos, pantalón largo estival de senderismo. Evitar prendas de algodón.

Calzado: botas tipo trekking, con suela de tacos y protección de tobillo.

Bastones de montaña opcionales, a ser posible regulables en altura. Con roseta pequeña.

Mochila con:

Bebida: para dos horas de actividad, mínimo de 1 l. de agua y para 4h, mínimo 1,5 l.

Comida: ligera, de fácil procesamiento y aporte calórico.

Toda la ropa indicada y que no llevemos puesta

INSCRIPCIÓN EN:

Online, rellenando el siguiente formulario.

[IR AL FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ONLINE](#)

¡Anímate y participa!

Técnico de Senderismo: 609023615 info@doblehuella.es