EN MARCHA POR TU SALUD

El proyecto 'En Marcha por tu Salud' nace en el seno de la Mesa Local del Deporte (formada por el Ayuntamiento de Marchamalo, los centros educativos y las AMPAs del CEIP 'Cristo de la Esperanza', el CEIP 'Maestra Teodora' y el IES 'Alejo Vera') y está financiado por la Concejalía de Deportes. También colabora la Asociación FAGUS.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

1. Organizar y dar a conocer a la población las 10 rutas planificadas por los alrededores de Marchamalo mediante diferentes canales de información y su señalización.

2. Hacer que el conocimiento de estas rutas anime a los vecinos y vecinas de Marchamalo a recorrerlas, disfrutando del entorno natural que nos rodea, alcanzando con ello una población más sana y activa en su actividad cotidiana.

La inciativa **DEPORTE EN FAMILIA** busca, además de los objetivos generales del proyecto 'En Marcha por tu Salud', mejorar la relación de cada familia dentro de su propio núcleo, además de entre las distintas familias participantes, mejorando a la vez nuestros hábitos de vida mediante la práctica deportiva en grupo.

Para ello ponemos a disposición de los participantes, a un precio simbólico, el amplio abanico de instalaciones deportivas con las que contamos, pero sobre todo, la nueva red de RUTAS SALUDABLES ideada con el objetivo de dar vida a este tipo de programas.

DEPORTE EN FAMILIA pretende desarrollarse en jornadas de fin de semana, con actividades enfocadas siempre a la práctica deportiva conjunta de padres, madres e hijos, pero también de abuelos y nietos, buscando una diversidad de propuestas.

Rutas en bicicleta, a pie, escalada, natación, patinaje, son algunas de las posibilidades, aunque estamos abiertos a nuevas propuestas que puedan incorporarse al programa.

EN MARCHA POR TU SALUD

DEPORTE EN FAMILIA
PROGRAMA 2017-18

- Actividades de fin de semana para hacer juntos y con monitores
- Bicicleta, senderismo, natación, gymkana, escalada y juegos al aire libre o a cubierto

Jóvenes en Marcha IES Alejo Vera

Mesa Local del Deporte

Ayuntamiento de Marchamalo

22 octubre — +6 años

1. Bicicleta - Rutas 4 y 3 — 10.30 h -13.00 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 19 octubre.
Salida desde el inicio de la Ruta 4. Es necesario llevar la bicicleta y el casco, una mochila, bebida y un bocadillo para el final.

29 octubre — +6 años

2. Bicicleta - Rutas 1 y 2 — 10.30 h -13.30 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 21 octubre.
Salida desde el inicio de la Ruta 1. Es necesario llevar la bicicleta y el casco, una mochila, bebida y un bocadillo para el final.

12 noviembre — +6 años

3. Senderismo - Ruta 7 — 10.30 h -14.30 h / Media

1,50 € - Inscripciones hasta el 28 octubre.
Salida desde el final de la Ruta 7. Es necesario llevar calzado y ropa adecuada, mochila, bebida y comida para mitad y final de ruta.

3 diciembre — +6 años

4. Patinaje - Llanos Manrique — 10.30 h -13.30 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 25 de noviembre.
En la pista interior del Complejo Deportivo 'Llanos Manrique'. Se precisan patines en línea, bebida y un bocadillo.

17 diciembre — +3 años

5. Natación - García Fraguas — 10.30 h -12.30 h / Fácil

2 € - Inscripciones hasta el 5 de diciembre.
En la piscina cubierta del Complejo Deportivo 'García Fraguas'. Es necesario gorro de baño, bañador, chanclas y una toalla.

14 enero — +6 años

6. Escalada - Llanos Manrique — 10.30 h -13.00 h / Media

1,50 € - Inscripciones hasta el 5 de enero.
En el rocódromo del polideportivo cubierto del Complejo Deportivo 'Llanos Manrique'. Material a definir por la organización.

4 febrero — +3 años

7. Juegos Populares - Llanos Manrique — 10.30 h -13.00 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 3 de febrero.
En la pista interior del Complejo Deportivo 'Llanos Manrique'. Material necesario a definir por la organización.

18 febrero — +9 años

8. Bicicleta - Ruta 9 — 10.30 h -14.30 h / Difícil

1,50 € - Inscripciones hasta el 9 de febrero.
Salida desde el inicio de la Ruta 9. Es necesario llevar la bicicleta y el casco, una mochila, bebida y un bocadillo para el final.

4 marzo — +4 años

9. Gymkana - todo el pueblo — 10.30 h -13.30 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 23 de febrero.
Salida desde la Plaza Mayor, donde se iniciará la prueba consistente en ir hallando pistas y avanzar. Material a definir por la organización.

18 marzo — +6 años

10. Senderismo - Ruta 5 — 10.30 h -13.30 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 9 de marzo.
Salida desde el inicio de la Ruta 5. Es necesario llevar calzado y ropa adecuada, mochila, bebida y comida para mitad y final de ruta.

25 marzo — +4 años

11. Nuestros Mayores — 10.30 h -13.00 h / Fácil

1,50 € - Inscripciones hasta el 16 de marzo.
Actividad y material a definir por la organización.

8 abril — +9 años

12. Bicicleta - Ruta 10 — 10.00 h -14.30 h / Difícil

1,50 € - Inscripciones hasta el 30 de marzo.
Salida desde el final de la Ruta 10. Es necesario llevar la bicicleta y el casco, una mochila, bebida y un bocadillo para el final.

29 abril — +6 años

13. Senderismo - Ruta 6 — 10.30 h -13.00 h / Media

1,50 € - Inscripciones hasta el 20 de abril.
Salida desde el inicio de la Ruta 6. Es necesario llevar calzado y ropa adecuada, mochila, bebida y comida para mitad y final de ruta.

13 mayo — +9 años

14. Bicicleta - Ruta 8 — 10.00 h -14.30 h / Media

1,50 € - Inscripciones hasta el 3 mayo.
Salida desde el inicio de la Ruta 8. Es necesario llevar la bicicleta y el casco, una mochila, bebida y un bocadillo para el final.

27 mayo — +9 años

15. Senderismo - Ruta 9 — 10.00 h -15.00 h / Difícil

1,50 € - Inscripciones hasta el 18 de mayo.
Salida desde el inicio de la Ruta 9. Es necesario llevar calzado y ropa adecuada, mochila, bebida y comida para mitad y final de ruta.

10 junio — +4 años

16. Fiesta de Clausura - Plaza Mayor — 10.00 h -14.00 h

2 € - Inscripciones hasta el 1 de junio.
Celebración del Fin de Temporada en la Plaza Mayor, con juegos variados, actividades en familia y premios para los participantes.