

### *Practica senderismo, un paseo por la naturaleza:*

El senderismo es una de las actividades de ocio que más adeptos gana en la actualidad, ya que combina el contacto con la naturaleza, junto a un ejercicio físico, tan intenso como desee quien la practica, de forma que es adecuado para cualquier participante, sea cual sea su condición física.

A través de la práctica del senderismo podemos conseguir los siguientes beneficios:

- Permite un íntimo conocimiento de la naturaleza, lo que se refleja en un mayor respeto por la misma. Se obtiene un mayor acercamiento a la provincia, al conocimiento de la misma y a sus poblaciones, además de ampliar el conocimiento de la flora y de la fauna de cada zona.

- Se desarrolla una sana convivencia entre los participantes, de diferentes edades, y situaciones personales, aumentando el espíritu de apoyo y compañerismos entre los aficionados, creando nuevos vínculos personales entre ellos.

- La práctica del senderismo supone una mejora en el sistema cardiovascular, y con lo que ello conlleva a una mejora en la condición física de los participantes

- Al realizarse las rutas, alejadas del entorno urbano, esto beneficia la realización de actividades sin contaminación, con aire limpio y saludable.

Por ello, el Patronato Municipal de Deportes de Ayamonte promueve la actividad de senderismo con el objetivo de repercutir beneficios entre la población.

#### **Programa de rutas**

- MARISMAS DEL ODIEL 27 de Noviembre de 2010
  - PAYMOGO 11 de Diciembre de 2010
  - MERTOLA 22 de Enero de 2011
  - DOÑANA: Camino de Moguer 19 de Febrero de 2011
  - VALVERDE DEL CAMINO 2 de Abril de 2011
- Ruta CONVIVENCIA EN AYAMONTE (*por determinar*) 30 de Abril de 2011

#### **Fin de Semana**

- Zafra (Badajoz) 18,19 Y 20 de Marzo de 2011

#### **Rutas Urbanas**

- Ruta: Hornacinas y Mosaicos 16 de Diciembre de 2010
- Ruta: La Industria Conservera en Ayamonte 17 de Febrero de 2011
- Ruta: Marismas del Guadiana- Molino del Pintado 7 de Abril de 2011

#### **INSCRIPCIONES**

- Las plazas se reservaran por estricto orden de inscripción, debiéndose cumplir todos los requisitos exigidos. El numero de plazas por cada ruta será de 50 participantes como máximo
- La edad mínima para participar es de 18 años, permitiéndose, la inscripción de menores acompañados por un adulto.
- En caso de que, por algún motivo, se suspenda alguna ruta se sustituirá por otra que se convocará posteriormente.
- Las inscripciones se pueden realizar para el total del programa de ruta o de forma individual en cada una de ellas. Se reservaran un total de **35 plazas para el programa de rutas.**
- Las plazas de los participantes inscritos al programa de rutas serán personales e intransferibles.

- En caso de inscripción al programa completo no se devolverá cantidad alguna por no participar en alguna de las rutas programadas.
- En caso de que no haya un número suficiente de participantes, la organización podrá suspender la ruta, devolviéndose en ese caso el pago de la inscripción y la parte proporcional a los que se hayan inscrito en el programa completo.
- Para las rutas de una jornada o de fin de semana, no se puede permutar la inscripción por otra persona, sin conocimiento y aceptación de la organización, que habrá de efectuarse con la antelación suficiente (al menos el viernes antes de la ruta)
- A los **precios** establecidos en este programa no se le aplicara **ningún** tipo de **descuento** (abonados, familias numerosas, pensionistas,...)

### GENERALIDADES

- Las rutas tendrán una distancia que oscilará entre 8 y 15 kilómetros aproximadamente con una dificultad media, exceptuando las rutas que previamente se informe de la distancia y la dificultad.
- Antes de la realización de cada ruta se informara sobre los horarios de salida, características de las mismas, lugar de reunión etc.
- Todas las rutas incluyen el Transporte y la presencia de monitores especializados.
- Los participantes deberán llevar la comida y la bebida que estimen oportuno para la realización de la ruta.

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellidos: \_\_\_\_\_  
 D.N.I. nº: \_\_\_\_\_ F. Nacimiento: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Domicilio: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_  
 Ruta en la que participa:

- Marismas del Odiel    Paymogo    Mertola    Doñana    Valverde del Camino
- Programa Completo: Todas las rutas

Ayamonte,.....de..... de 2.0..  
 El Solicitante

El precio por ruta es de **10€**, **excepto la 1º ruta que tendrá un suplemento de 8€**.  
 El precio del **programa completo de rutas es de 45 € + 8€ Suplemento** (incluye regalo Intersport). La ruta de convivencia será gratuita, en caso de establecer comida, cada participante en esta ruta deberá abonar el importe de esta.

Las **rutas urbanas** serán **gratuitas**.

**\*Suplemento de 8 €** en la ruta de Marismas del Odiel en concepto de Visita guiada.

Para **el programa de rutas** habrá un máximo de **35 plazas**.

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellidos: \_\_\_\_\_  
 D.N.I. nº: \_\_\_\_\_ F. Nacimiento: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Domicilio: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_

- Fin de Semana: Zafra (Badajoz)  
 Precio: **130 €**

**125 €** abonados a P. de rutas

### RECOMENDACIONES

Ayamonte, ....de..... de 2.0..  
 El Solicitante

- No salirse nunca de los caminos y sendas marcadas o establecidas para cada ruta.
- No dejar basuras en el campo, depositarlas en los lugares habilitados para estas.
- Dejar todo como nos lo encontramos, las puertas y cancelas siempre deben cerrarse.
- No recolectar plantas, ni recoger animales. Al margen de poder estar cometiendo un delito, atentamos contra el medio natural.
- Procura no hablar en voz alta. Utiliza colores suaves en tu ropa y evita los colores chillones.
- La ropa y al calzado ha de ser cómoda.
- Es conveniente ir provistos de gafas de sol, protector labial, agua y una gorra.

## **CONSEJOS PRÁCTICOS**

**1.- Comenzar de forma progresiva:** Al iniciarse en esta actividad será preciso caminar con paso lento durante los primeros días, para ir aumentando el ritmo en los siguientes y, finalmente, en días posteriores ir aumentando la distancia a recorrer.

**2.- Mantener una regularidad:** Pudiendo caminar, bien todos los días, o bien en días alternos; lo importante sería al menos salir a caminar tres veces por semana, de forma alterna, para que el ejercicio sea efectivo.

**3.- Flexibilizar antes y después:** Realizar algunos estiramientos musculares de forma previa, buscando un acondicionamiento para la caminata; y de forma posterior buscando relajarse de la misma.

**4.- Caminar rápido:** Caminar lentamente apenas influye en nuestro organismo. Es mucho más eficaz caminar a mayor velocidad, aunque tengamos que realizar cortas paradas para recuperarnos y proseguir, o alternar momentos de marcha rápida con otros de marcha lenta.

**5.- Caminar acompañado:** No sólo es aconsejable, sino que es más agradable.

**6.- Variar los itinerarios:** Intentar utilizar para el regreso una ruta diferente a la de la ida. Recordando que el tipo de terreno y la distancia son factores determinantes.

**7.- Posición erguida:** Caminar manteniendo erguida la columna vertebral.

**8.- Respirar adecuadamente:** Desarrollando una respiración potente y acorde con nuestro ritmo, tendente a respirar lenta y profundamente manteniendo bien despejadas las vías respiratorias.

**9.- No extralimitarse:** No sobrepasar nuestras posibilidades y dosificar el esfuerzo. Recordando también factores como el peso corporal (a mayor peso, mayor gasto energético).

**10.- Saber orientarse:** Cuando hagas rutas por libre no está de más contar con algún mapa o plano que sirva de ayuda y otorgue información. Algo que se convierte en imprescindible a la hora de afrontar rutas desconocidas, lo cual no deja de ser un aliciente añadido a la actividad: no sólo realizar el recorrido, sino además ir descubriendo y encontrando lo que nos reserva la naturaleza

**Organiza**



**Colabora**

