



Cada persona puede elegir la forma en que quiere hacerlo: rápido o lento, en terreno llano o en cuesta, en rutas urbanas o rurales... Te permite conocer el entorno donde vives de una forma sencilla y si lo haces acompañado, puedes charlar y compartir experiencias.

Para animarte a salir a caminar, el Patronato Deportivo y la Fundación de Servicios Sociales organizan estas marchas con un recorrido local y de muy poca dificultad.

Si empiezas, enseguida verás los beneficios.

Usa calzado deportivo y ropa que facilite la transpiración y que sea adecuada a la época en que se haga la marcha. Lleva una pequeña mochila con las cosas que necesites: un chubasquero, bebida, etc. (nunca una bolsa en la mano).

Come siempre unas 2 horas antes de la actividad.

Mantente hidratado, bebiendo agua antes y después de la marcha y durante la misma cada vez que tengas sed.

Comienza a un ritmo lento y aumenta el ritmo según te vayas encontrando más ligero.

Realiza los ejercicios de estiramientos que te enseñarán los monitores.

Si tienes algún problema de salud, consulta a tu médico antes de apuntarte a las marchas o de caminar por tu cuenta.

Y si pretendes hacerlo por tu cuenta...

- Presta atención al tráfico y no llesves auriculares que te impidan oír el sonido de los coches.
- Camina durante el día.
- Comunica a tu familia el recorrido que vas a realizar.

Caminando por la vida

Cada excursión se repite dos días al mes.

Los martes, el recorrido será un poco más corto y la intensidad de la marcha será entre baja y moderada, para los caminantes más novatos. Las excursiones de los jueves serán un poco más largas y su intensidad será media-alta, indicada para quienes ya tienen hábito de caminar. Las excursiones durarán alrededor de tres horas y las llegadas se efectuarán en el mismo lugar de la salida.

1 Montevil – Llantones 25 y 27 de enero

Salida: 10:30 h – Col. Público Montevil (C/Ramón Arecos)
 Recorrido: Montevil– La Perdiz– Mareo– Leorio– Llantones.
 Distancia aproximada: 9,5 km. Llegada: 13:30 h

2 Contrueces – La Camocha 8 y 24 de febrero

Salida: 10:30 h – Cuartel de la Guardia Civil (Contrueces)
 Recorrido: Contrueces– Granda– Mareo– Huerces– La Camocha.
 Distancia aproximada: 9,5 km. Llegada: 13:30 h

3 Senda Peñafrancia–Bernueces 15 y 31 de marzo

Salida: 10:30 h – El Molinón, puerta nº 6.
 Recorrido: Senda Peñafrancia–Bernueces–Parque Fluvial–Molinón.
 Distancia aproximada: 10 km. Llegada: 13:30 h

4 Trubia – Serín 12 y 28 de abril

Salida: 10:30 h – Plaza del Humedal (autocar).
 Recorrido: Trubia (Torre de los Valdés)– Centro de Seguridad Marítima de Veranes– Picún– Serín.
 Distancia aproximada: 9,4 km. Llegada: 13:30 h

5 Peñaferruz 10 y 26 de mayo

Salida: 10:30 h – Plaza del Humedal (autocar).
 Recorrido: Venta Puga– Peñaferruz– Pico Sergio– Fontaciera– La Pedrera.
 Distancia aproximada: 9,6 km. Llegada: 13:30 h

6 Gijón – Candás 7 y 23 de junio

Salida: 10:30 h – Casa del Mar (Playa L'Arbeyal) Avda Eduardo Castro.
 Recorrido: Gijón–Aboño–Xivares–Perlora–Candás
 Distancia aproximada: 12 km. Llegada: 17:30 h

7 Río Ñora 5 y 21 de julio

Salida: 10:30 h – Plaza del Humedal (autocar).
 Recorrido: Campo de Golf La Llorea– La Ñora– P. La Providencia.
 Distancia aproximada: 8,5 km. Llegada: 13:30 h

8 S. Andrés de los Tacones– Poago 13 y 29 de sept.

Salida: 10:30 h – Plaza del Humedal (autocar).
 Recorrido: San Andrés de los Tacones– Monte Areo– Poago.
 Distancia aproximada: 9,2 km. Llegada: 13:30 h

9 La Campa Torres 4 y 20 de octubre

Salida: 10:30 h – Casa del Mar (Playa de L'Arbeyal).
 Recorrido: Playa de El Arbeyal– Portuarios– El Muselín– Arnao– Piedra Lladra– Campa Torres– Jove.
 Distancia aproximada: 9 km. Llegada 13:30 h

10 Porceyo – Tremañes – Gijón 8 y 24 de noviembre

Salida: 10:30 h – Plaza del Humedal (autocar).
 Recorrido: Porceyo– Tremañes– Moreda– Puerto Deportivo– Plaza del Humedal.
 Distancia aproximada: 9,5 km. Llegada: 13:30 h

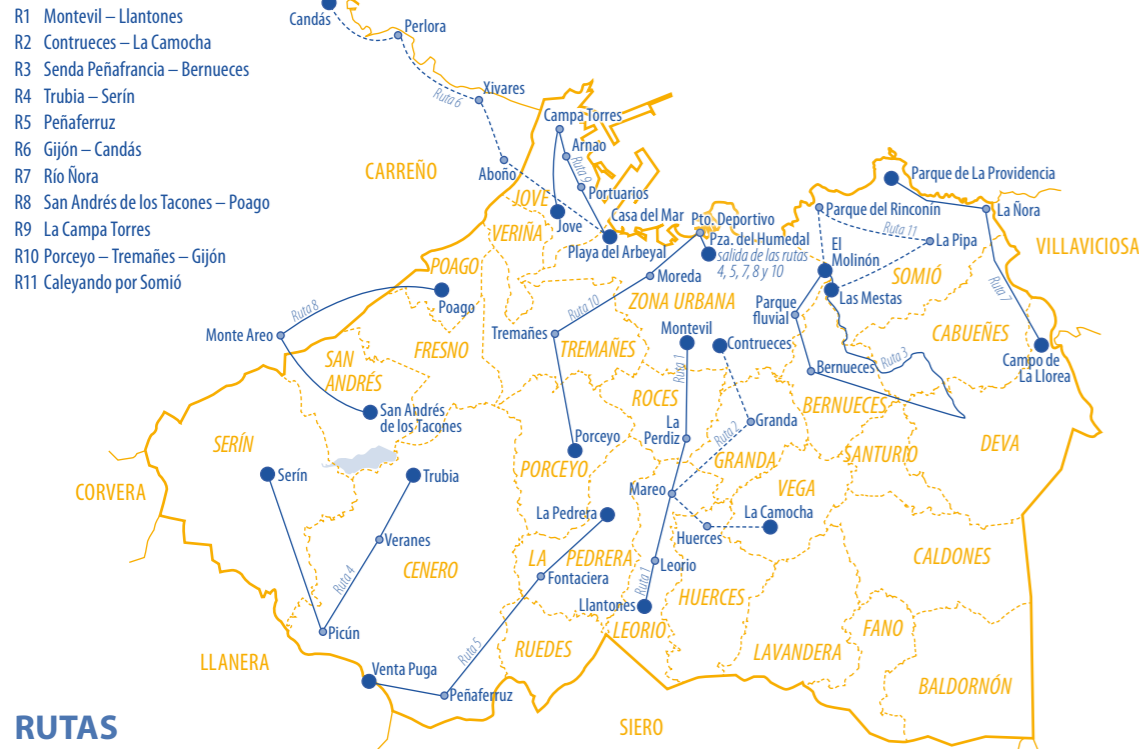
11 Caleyando por Somió 13 y 22 de diciembre

Salida: 10:30 h – El Molinón, puerta nº 6.
 Recorrido: El Molinón– Parque del Rinconín– La Pipa, Somió– Las Mestas.
 Distancia aproximada: 9,6 Km. Llegada: 13:30 h

Excursión destacada

Los participantes tendrán que llevar su propia comida.
 Comida y mini ruta por Candás (llegada a Candás: 14:00 h.)

Caminando por la Vida es una actividad **GRATUITA**
 Plazas limitadas



Caminando por la vida

Descubre una forma sencilla de hacer actividad física y convierte el caminar en un hábito saludable.



INSCRIPCIONES



Las inscripciones se harán **desde la semana anterior a la primera excursión**. Solo se podrá realizar una inscripción por mes, de manera que una persona únicamente puede participar de una salida por ruta.

En las Oficinas de Atención al Ciudadano

Edificio Administrativo Antigua Pescadería
 Centro Municipal Integrado de Pumarín Gijón-Sur
 Centro Municipal Integrado de La Calzada
De lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 h. Sábados de 9:00 a 13:00 h

Centro Municipal Integrado El Coto
 Centro Municipal Integrado La Arena
 Centro Municipal Integrado de El Llano
 Edificio Administrativo Antiguo Hogar
de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 h.

En internet: www.gijon.es/deporte
 En cualquier Cajero Ciudadano

Deporte
 Servicios Sociales



www.gijon.es

Deporte
 Servicios Sociales



2011 gijón

IMPRESINDIBLE
 Tarjeta Ciudadana