

“MARCHA NÓRDICA Y DOMINGOS DE SENDERISMO 2026 - 2027”

BECERRIL DE LA SIERRA

6.731 Habitantes

El Ayuntamiento de Becerril de la Sierra impulsa el proyecto “Marcha Nórdica y Domingos de Senderismo 2026-2027”, con el objetivo principal de promover hábitos de vida activos y mejorar la salud mediante actividad física regular, especialmente en población sedentaria o insuficientemente activa. Se dirige prioritariamente a personas de 35 a 65 años que presenten inactividad/sedentarismo y no tengan contraindicaciones, sin excluir a otras edades si hay plazas.

El núcleo de la intervención se articula en torno a dos líneas: sesiones de iniciación y práctica de marcha nórdica y salidas de senderismo asociadas a los “domingos de senderismo”. Las actividades se realizan en el municipio de Becerril de la Sierra y su entorno natural, aprovechando recorridos y sendas adecuadas para una práctica segura y progresiva. Se programan con periodicidad estable a lo largo de la temporada, combinando sesiones prácticas periódicas y jornadas de senderismo en domingo, con adaptación de itinerarios y cargas a distintos niveles para favorecer la continuidad y la adherencia. El programa incorpora una estructura de participación con inscripción y cuestionario de salud, una sesión inicial grupal con un promotor de actividad física y la asistencia a las sesiones prácticas previstas. Incluye evaluación inicial y final, además de seguimiento posterior mediante entrevistas o llamadas y una revisión complementaria a los seis meses, con registro y análisis de resultados. Asimismo, se prevé la derivación y orientación hacia recursos deportivos normalizados del municipio mediante un mapa de recursos, reforzando la continuidad de la práctica tras el taller.

En materia de inclusión, el proyecto contempla criterios flexibles de acceso cuando existan plazas disponibles y plantea la adaptación de recursos y tareas a las características de los participantes, siempre que no haya contraindicaciones médicas. Cuenta con colaboración institucional con la Comunidad de Madrid y mantiene la coordinación y el retorno de resultados con servicios sanitarios.

Fechas: 1 de octubre 2026 a 30 de junio 2027

Contacto: adl2@becerrildelasierra.es; registro@becerrildelasierra.es

Más información: <https://becerrildelasierra.org>

