

MARCHA NÓRDICA Y DOMINGOS DE SENDERISMO

BECERRIL DE LA SIERRA

6.277 Habitantes

El proyecto “Marcha Nórdica y domingos de senderismo” tiene como objetivo fomentar hábitos de vida activos entre la población adulta y mayor de Becerril de la Sierra, especialmente entre personas sedentarias e inactivas de entre 35 y 65 años. El proyecto busca combatir el sedentarismo mediante la práctica regular de actividad física al aire libre, aprovechando el entorno natural del municipio.

Las actividades principales son la marcha nórdica, con sesiones de 5 horas semanales de lunes a viernes, y los domingos de senderismo, con 32 salidas programadas de 2 horas cada una. Estas actividades se complementan con sesiones formativas, evaluaciones individuales y grupales, y un plan de acción personalizado para cada participante, elaborado por un promotor de actividad física.

El proyecto se articula en tres fases: captación y derivación desde el Centro de Salud, participación en el programa, y seguimiento posterior para evaluar la adherencia a la actividad física. Se incluyen reuniones de coordinación con el personal sanitario, deportivo y social, así como el uso de instalaciones municipales y rutas naturales.

Cuenta con la colaboración del Centro de Salud, el Centro de Mayores, la Agencia de Desarrollo Local, el Polideportivo Municipal y la Asociación de Mayores. Además, se coordina con otros municipios a través de ADESGAM para facilitar la transferibilidad del modelo.

La difusión se realiza mediante reuniones informativas en centros municipales, cartelería, redes sociales, la web del Ayuntamiento y correo electrónico. También se entrega información estructurada en el Centro de Salud y se mantiene comunicación continua con los participantes durante todo el programa.

Fechas: octubre de 2025 a junio 2026

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

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



Domingos de Senderismo



Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

X Edición Programa Actividad Física y Salud

Actividad gratuita, subvencionada por la Comunidad de Madrid

AYTO. BECERRIL DE LA SIERRA

Domingos
por la mañana

de Octubre
2025
a Junio
2026



Rutas
Populares
Guiadas



✉ info@doblehuella.es ☎ 609023615

X EDICIÓN PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
Actividad subvencionada por la Comunidad de Madrid

MARCHA NÓRDICA

De octubre 2025 a junio 2026

Lunes: 9:30 – 10:30 (Técnica)

Miércoles y Viernes: 9:30 – 11:30 (Salidas)



i Información e inscripciones:

📍 Polideportivo Municipal “Solosprados”

☎ 918 53 74 36

✉ polideportivo@becerrildelasierra.es

🌐 www.becerrildelasierra.es