

INFORMACION PROGRAMA DE SENDERISMO MAYORES DE TORREJON

El objetivo principal de esta actividad es realizar un ejercicio físico saludable y beneficioso, aumentar el bienestar, potenciar las relaciones sociales y disfrutar de los espacios naturales y culturales de nuestro entorno, facilitando para ello la participación en rutas de senderismo al mayor número posible de personas mayores interesadas.

SOBRE LAS INSCRIPCIONES, PROCEDIMIENTO Y NORMAS

- Ser **mayor de 60 años** y titular de la **Tarjeta de Mayores** (se podrá valorar la participación de menores de 60 en caso de vacantes o situaciones sociales especiales).
- Se realizará la solicitud con antelación a la fecha señalada. Se puede hacer: Correo electrónico talleresmayores@ayto-torrejon.es, del que se recibirá confirmación de la inscripción.

Presencialmente- Avda Virgen de Loreto 2. Lunes a viernes de 10 a 14h

Mensaje whatsapp 620 47 81 74

- Si hubiera más demanda que plazas disponibles (**45 plazas por autobús**), las plazas se adjudicarán por **SORTEO público el jueves de la semana de la inscripción**.
- Las parejas entrarán juntas en el sorteo.
- La relación de las plazas asignadas, junto con la lista de espera, se publicará en la Concejalía de Mayores. La confirmación de plaza por el correo será la confirmación de su participación.
- Los participantes deben comunicar con preaviso su baja de la ruta a efectos de incorporación de otras personas de lista de espera.
- El participante tiene la obligación de informar con anterioridad a la inscripción sobre el estado físico, y cualquier enfermedad o problema físico que impida una actividad normal para caminar: Problemas en cadera, rodillas, tobillos, pies o similares, así como enfermedades cardiovasculares, diabetes o de otro tipo antes de iniciar cualquier ruta. Así mismo se compromete a no estar bajo los efectos de sustancias perjudiciales o de medicación que pueda incidir en la capacidad de reacción.
- La organización podrá impedir la práctica de la actividad a aquellas personas que por circunstancias particulares les pueda resultar peligrosa o lesiva, incluso en el momento de la salida.
- Durante la actividad se respetarán en todo momento las indicaciones del guía en materia de seguridad y desarrollo del itinerario, pudiendo sufrir variaciones a criterio del guía por factores específicos (meteorológicos, físico de los participantes, seguridad, etc).
- Las rutas o fechas programadas podrán ser modificadas con posterioridad a la programación prevista, ante circunstancias sobrevenidas.
- Se evitará coger plantas, frutos, flores, autóctonas o de propiedad privada. Tampoco se dejarán basuras ni residuos. Será responsabilidad de cada participante el depositarlos en los contenedores adecuados.
- La Organización se guardara el derecho de no admitir en próximas rutas a aquellas personas que no acepten esta normativa provocando cualquier altercado que pueda incidir negativamente en el desarrollo de la actividad y en el resto de los participantes.
- Estas normas son de obligada lectura y cumplimiento para todos los participantes. La persona asume la aceptación de estas normas al inscribirse.

SOBRE MATERIALES INDIVIDUALES OBLIGATORIOS

- Una mochila de mínimo 20 litros
- Pantalón largo de montaña o equivalente. Camiseta técnica transpirable (evitaremos algodón). Chaqueta cortavientos o goretex
- Bota de montaña o calzado adecuado para Senderismo con suela vibran o similar en buen estado (NO se admite otro calzado, ni de ciudad ni para hacer otro deporte)
- Entre un litro y litro y medio de agua. Comida para la ruta
- Protección ojos, piel y cabeza (Crema solar, gafas de sol, visera, gorro o pañuelo)
- Bastones de trekking (no son obligaciones **pero si muy recomendables**).

SOBRE LA ORGANIZACIÓN

- Las actividades ofertadas están sujetas a las condiciones del medio en que se desarrollan y de las personas que participan, por lo que pueden sufrir cambios antes o incluso durante la actividad (meteorología, problemas físicos de los participantes, etc).
- Todos los recorridos a pie tendrán una duración aproximada de 4/5 horas, pudiendo acortarse o alargarse dependiendo de las condiciones del grupo así como del recorrido.
- La salida desde Torrejón será a las **9:00 de la mañana desde la C/Turín** (frente al servicio de urgencias) Hora de regreso aproximada 17:00h. Se ruega puntualidad por respeto al resto de los participantes.

Para cualquier consulta, las personas interesadas deberán ponerse en contacto con la Concejalía de Mayores Avda Virgen de Loreto 2. Tfno. 916 566 514 o talleresmayores@ayto-torrejon.es

PROGRAMACION NOV – DIC 2021

- **Viernes 5 noviembre - Valle de Lozoya**
Periodo de inscripción del 28 de octubre al 3 de nov
- **Domingo 14 noviembre -Miraflores de la Sierra - Soto del Real**
Periodo de inscripción del 4 al 11 de nov
- **Viernes 26 noviembre - Montes de Patones**
Periodo de inscripción 17 al 24 de nov
- **Viernes 3 diciembre- Pº Canencia - Pº Morcuera**
Periodo de inscripción 24 nov al 1 de dic
- **Viernes 10 diciembre - Valle de la Fuenfría (Cercedilla)**
Periodo de inscripción 29 nov al 2 de dic
- **Viernes 17 diciembre - Cascadas del Purgatorio (Valle de Lozoya).**
Periodo de inscripción 9 al 15 de dic

Los participantes irán acompañados por 2 guías durante el trayecto. El programa contempla el transporte desde Torrejón, además de recibir información sobre la fauna y flora, etc.