

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).
- La solicitud se realizará de **LUNES A MIERCOLES DE LA SEMANA DE LA SALIDA**. Se puede hacer:
 - Correo electrónico talleresmayores@ayto-torrejon.es
 - Presencialmente- Avda Virgen de Loreto 2. De lunes a viernes de 10 a 14h
 - Mensaje whatsapp **620 47 81 74**

(ESTE TELÉFONO SE DEBERÁ GUARDAR EN LA LIBRETA DE DIRECCIONES PARA RECIBIR FUTURAS COMUNICACIONES)

- Si hubiera más demanda que plazas disponibles (**50 plazas por autobús**), las plazas se adjudicarán por **SORTEO público el miércoles de la semana de la inscripción**.
- Las parejas entrarán juntas en el sorteo.
- Se intentará que todas las personas interesadas puedan realizar alguna de las salidas programadas.
- La relación de las plazas asignadas, junto con la lista de espera, se publicará en la Concejalía de Mayores.
- 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 guardará 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.
- Los participantes irán acompañados por 2 guías durante el trayecto.
- 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 ENERO- MARZO 2022

DOMINGO 30 de Enero: Tamajón ciudad encantada.de

DOMINGO 13 de Febrero: Silla de Felipe II - Zarzalejo

DOMINGO 27 de Febrero: Hoz del rio Dulce (Peregrina)

SÁBADO 5 de Marzo Guadalix de la Sierra - Embalse de Pedrezuela.

SÁBADO 26 de Marzo: Hoz del Rio Duratón.