

REGLAMENTO

RUTA DE SENDERISMO XI MUJER, SALUD Y DEPORTE

la Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez, como cada año se vienen organizando el día de “Mujer, Salud y deporte”, llevando a cabo actividades deportivas y talleres con los diferentes técnicos de la mancomunidad: igualdad, familia, ciudad saludable y dinamizadores deportivos.

Este evento surge como necesidad de promocionar la actividad física entre las mujeres, incentivándolas a buscar un hueco en su calendario para cuidarse física y mentalmente, relacionarse con otras con el mismo fin.

La actividad consiste en juntar a las mujeres con inquietudes para disfrutar un día en Zarza de Montánchez, No podía faltar en este día una ruta de senderismo, además se ofertan competiciones de carrera por montaña y competición de petanca, coreografías de balies, talleres de pilates, yoga, kárate...

Continuamos buscando los objetivos de la primera edición, siempre intentando mejorar:

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Continuar mostrando nuestra comarca como recurso natural.
- Fomentar el turismo y los recursos naturales de la zona.
- Unir actividad física, entrenamiento, competición con disfrute y recreo.
- Potenciar la práctica deportiva y estilos de vida saludables.
- Promover planes de actuación encaminados a la consecución de la igualdad efectiva entre hombre y mujeres en el marco del deporte.
- Visibilizar la jornada a través de los medios de comunicación
- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza a través del Circuito de EuroaceSport de Mujer y Deporte de la DGD.
- Mejorar el nivel deportivo de los y las corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- Impulsar la práctica deportiva en mujeres en modalidades tradicionales y mayoritariamente practicadas por hombre.
- Facilitar experiencias gratificantes de práctica deportiva como modo de acercamiento al deporte y adhesión a su práctica.
- Dar a conocer las fortalezas de la mujer en las modalidades deportivas.
- Crear una red de contactos entre mujeres con las mismas aficiones que puedan organizarse experiencias de práctica compartidas en futuras salidas programadas.

Los participantes podrán disfrutar no solo de la actividad deportiva, sino además de recorrer parajes maravillosos de la dehesa, con un gran valor paisajístico y ecológico, veredas, caminos encauzados de pequeñas piedras de granito, fincas de ganadería.

FECHA Y LUGAR:

El 21 de octubre de 2023 en Zarza de Montánchez con salida a las 10:00 y finalizará a las 12:00

PARTICIPANTES:

La ruta de senderismo está organizada un máximo de 200 senderistas.

INSCRIPCIONES:

Presencialmente en los propios ayuntamientos de la mancomunidad Sierra de Montánchez: Albalá, Alcuéscar, Aldea del Cano, Almoharín, Arroyomolinos, Benquerencia, Botija, Casas de Don Antonio, Montánchez, Plasenzuela, Ruanes, Salvatierra de Santiago, Santa Ana, Sierra de Fuentes, Torre de Santa María, Torremocha, Torreorgaz, Torrequemada, Valdefuentes, Valdemorales y Zarza de Montánchez.

O a través de la **plataforma tucrono, Solo se admitirá el pago con tarjeta.**

3€ por comida: arroz, postre y pan

4€ transporte desde cada uno de los pueblos de la mancomunidad

Plazo límite de no federados el 18 de octubre a las 12:00

TIMING PARA LA RUTA DE SENDERISMO:

RUTA DE SENDERISMO DE	TIMING RUTA DE SENDERISMO 8 KMTS LAS ATOLLADERAS
10:00h	RECEPCIÓN DE SENDERISTAS Y SALIDA DE RUTA “LA TERRONA”
10:45h	HORA APROXIMADA DE VISITA A LA ENCINA LA TERRONA
11:30	DEGUSTACIÓN DE MIGAS
12:00	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA POR AUTORIDADES
12:30	COREOGRAFÍAS
13:45	RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS A MUJERES DE LA COMARCA
14:00h	ENTREGA DE PREMIOS A LA CARREA POR MONTAÑA Y PETANCA
14:30h	COMIDA
16:00h	TALLERES DE YOGA, PILATES, KARATE
18:00h	CAFÉ, DULCE Y DESPEDIDA

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO RECOMENDADO:

- ROPA DEPORTIVA

MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- Guía al inicio y persona de cierre.
- Coches de evacuación en determinados puntos, kilómetros, además de otro en meta que se acercará a los puntos donde se pudiese necesitar.
- Señalización a lo largo del itinerario
- Contando con ambulancia en el punto de partida y salida

COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS SENDERISTAS:

Todo senderista solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente.

Es obligación de cada senderista llevar sus desperdicios, geles, papeles,... hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones del guía.

No debe adelantar al guía.

Un senderista podrá retirarse de la ruta siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se dirigirá en uno de los organizadores e informará el motivo del abandono.
- El senderista asume toda sus responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba.

APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables.

SERVICIOS A LOS PARTICIPANTES

Ambulancia
Comida
talleres

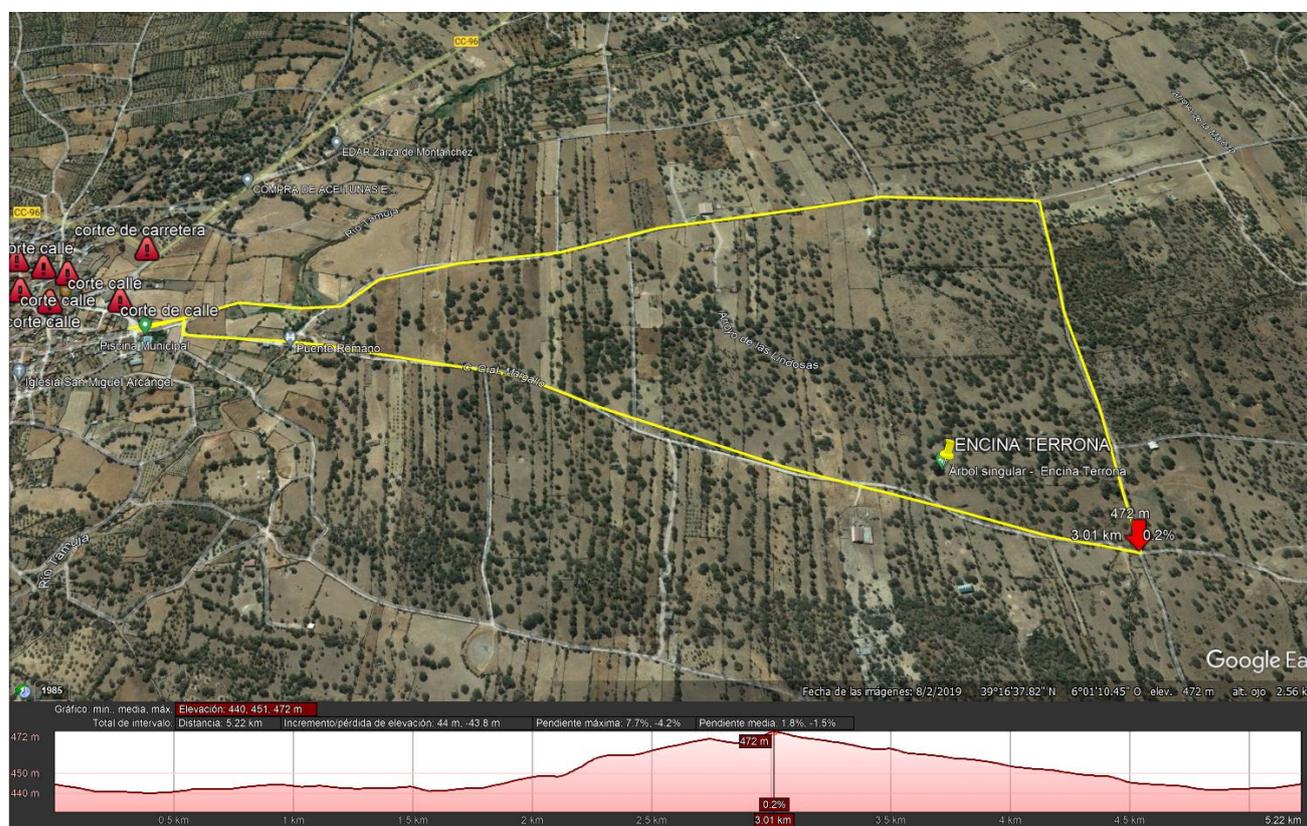
DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la actividad lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los/las participantes por el hecho de formar parte en esta prueba. Los apartados no contemplados en el presente reglamento

TRACK



5kmts
Desnivel 44metros
Dificul: facil
Duración: 1.30h