



JORNADA DE INICIACIÓN AL SENDERISMO Y LA CARRERA DE MONTAÑA

1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad físico-deportiva al aire libre, además de ser reconocida a nivel general por su impacto positivo para la salud a nivel general, en el caso de las mujeres, esto se vuelve más importante aún de cara a contrarrestar la incidencia de aparición de osteoporosis y pérdida de masa muscular que con los años se produce, favoreciendo la absorción de la Vitamina D gracias a la exposición solar.

Por otro lado, la iniciación a este tipo de ejercicio en el medio natural, puede conllevar algunas barreras que limitan la práctica de las mujeres con autonomía en estas, pero, además, existe una serie de consideraciones específicas que debemos tener en cuenta a la hora de desarrollarlas, que garanticen la seguridad y prevención de lesiones concretas como pueden ser las del suelo pélvico.

Así, esta jornada tratará de aportar toda la información y herramientas necesarias para que las mujeres de Tenerife mayores de 14 años puedan desarrollar de forma autónoma la práctica del senderismo y de la carrera de montaña con todas las garantías.

Los contenidos que se van a abordar en esta jornada son:

- Iniciación al senderismo y carrera de montaña, con bastones para ayudar y proteger a nuestro suelo pélvico.
- Elección del equipamiento adecuado.
- Cómo elegir las rutas más adecuadas para mí. Recursos y normativas
- Prevención de lesiones y cuidado del suelo pélvico.

Podrán inscribirse en estas jornadas las mujeres residentes en Tenerife con **edad igual o superior a los 14 años** y que garanticen estar en condiciones físicas óptimas para realizar los itinerarios propuestos para cada una de las jornadas, con su correspondiente dificultad especificada.



La jornada tiene carácter gratuito con plazas limitadas, por lo que será necesaria la previa inscripción en esta misma página web deportestenerife.es El plazo de inscripción de la actividad se abrirá el lunes de la semana anterior a su celebración.

IMPORTANTE: Las personas inscritas en una jornada que, por la razón que sea, no puedan acudir, deberán notificarlo vía email a deporteymujer@ebone.es con la antelación suficiente.

La inscripción a esta jornada incluye:

- ✓ Participación en la jornada.
- ✓ Camiseta técnica de Mujeres y Deporte.
- ✓ Avituallamiento líquido y sólido a base de frutas y/o frutos secos (se recomienda llevar su propio bidón de agua).

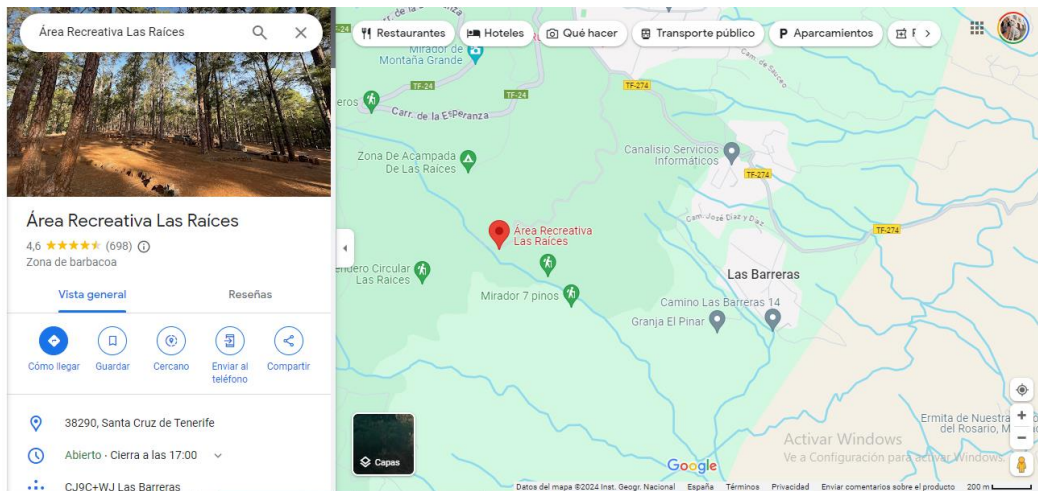
2. FECHA Y HORARIO

Esta jornada se realizará el sábado 11 de mayo de 2024, en horario de 9:00 a 13:00 horas. El lugar en el que se desarrollará será la Circular de Las Raíces, en el monte de La Esperanza (El Rosario). El punto de encuentro se realizará en el Área Recreativa de Las Raíces, Carretera Escuela Hogar, El Rosario.

Existe una parada de guagua a 800 metros del Área Recreativa de Las Raíces en zona urbana La Esperanza (Transportes La Esperanza, 922 548 080), y también, el área recreativa dispone de plazas de aparcamiento.

Área Recreativa Las Raíces:

<https://maps.app.goo.gl/fhSRtV6D1JS756zt8>



3. DESCRIPCIÓN

Esta ruta circular parte del Área Recreativa de Las Raíces dentro del Paisaje protegido Las Lagunetas en dirección a Montaña Chica, adentrándose en un frondoso pinar.

Conforme vaya abriéndose el bosque de pinos comenzará a disfrutar de unas magníficas panorámicas del Valle de Güímar, con la Montaña del Socorro.

Después de cruzar el Barranco Maravedís subirás por unos escalones de madera hasta la zona conocida como Bedijo, desde donde llegarás de nuevo al Área Recreativa de Las Raíces, punto de inicio y final de la ruta.

Detalles de la Ruta:

Circular

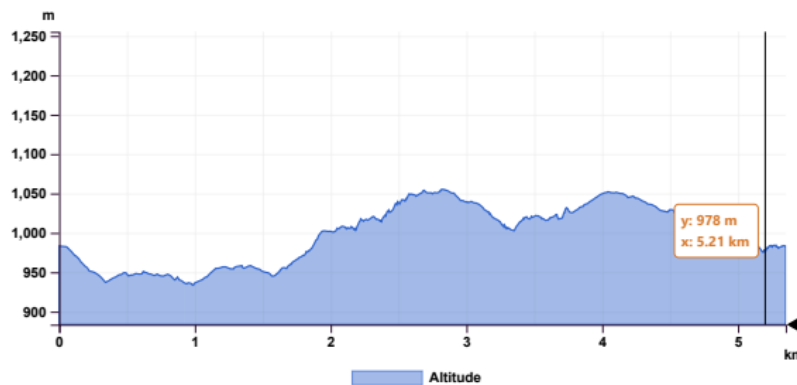
5,35 km

1 h 30 m

328,96 m

328,96 m

- Ascenso acumulado:328,96 m
- Descenso acumulado:328,96 m
- Altitud máxima:1.055,20 m
- Altitud mínima:933,55 m



4. PROGRAMA:

9:00: Llegada y registro de las participantes.

9:00-9:30: Comienzo de la actividad con una pequeña presentación inicial, de las técnicas respiratorias y las nociones básicas para la realización del senderismo y la carrera de montaña.

09:30-10:00: Empezamos con la actividad del senderismo con el grupo en conjunto, practicando los movimientos de los bastones en caminata, carrera y activación suelo pélvico.

10:00-10:30: realizamos un pequeño descanso.

10:30-11:30: Comienzo de la práctica conjunta, donde realizaremos series con bastones con la correcta activación del suelo pélvico.

11:30- 13:00: se realizarán dos grupos en función de lo realizado anteriormente durante las prácticas y se realizará una pequeña puesta en común final.

5. NECESIDADES:

Equipamiento recomendable: Botas de montaña o calzado de trekking impermeable, ropa adecuada (gorro, gafas, guantes, forro polar, cortavientos de tejido impermeable - tipo goretex-), bastones, protección solar, linterna/frontal, abundante agua (al menos 1 litro, 2 si se prevén altas temperaturas) y alimento suficiente.



- 5.1. La organización dotará de avituallamiento líquido y sólido a base de agua, fruta y frutos secos. Aun así, la participante podrá llevar su propio envase, bebida o alimento tipo barras, fruta deshidratada.
- 5.2. Recuerda consultar la previsión meteorológica antes de preparar su equipo y prevea que las condiciones pueden resultar cambiantes para llevar consigo el material necesario.

6. SEGUROS

- 6.1. La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.
- 6.2. En caso de accidente, las personas participantes estarán cubiertas por un seguro de accidentes.