

OCIO SALUDABLE

Programa de RUTAS VERDES por toda la Comunidad de Madrid

Programa de Ocio y respiro familiar
Asociacionismo AFA-VIDA



ESTA SEMANA **TOCA...** **¡IRNOS DE RUTA!**



Esta semana os traemos varias propuestas de rutas para hacer de manera virtual y/o físicamente, ya que por fin nos encontramos en la...



¡¡FASE 2!!



Lo que indica que ya disponemos de libertad de movimiento por toda la Comunidad de Madrid y sin limitación de horario.

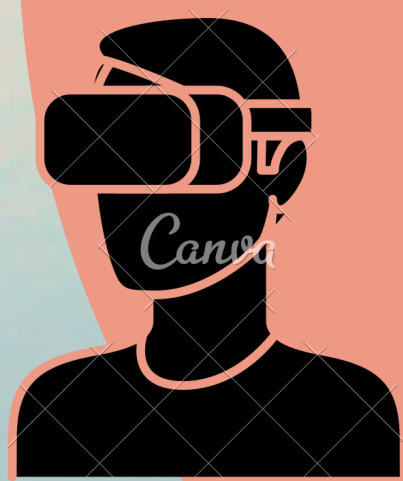
Por ello, la propuesta de ocio de esta semana, va orientada a poder pasear, caminar, montar en bici y recorrer la Comunidad de Madrid (ahora que podemos) para conocerla mejor.

En este dossier de rutas verdes, encontrarás varios apartados con rutas virtuales para hacer desde casa, así como rutas para poder hacerlas físicamente por la capital, por sus inmediaciones y por toda la Comunidad de Madrid.

Después de tanto tiempo confinad@s en nuestras casas, andar es una buena manera de ir entrenando de nuevo nuestro cuerpo, ganar resistencia y desarrollo muscular, mejorar la circulación, fortalecer nuestro corazón, reducir el estrés o la ansiedad, aumentar nuestros niveles de vitamina D...



En definitiva, andar contribuye enormemente a aumentar nuestro bienestar físico y mental, por eso os lanzamos las siguientes propuestas...



Rutas virtuales

Ya es posible recorrer virtualmente los espacios naturales de la Sierra de Guadarrama sin salir de casa.

Haciendo "click" **AQUÍ** podrás descubrir las 15 rutas mapeadas con Trekker de Street View, el sistema de Google para captar imágenes de los lugares más espectaculares y recónditos del planeta.

También, te proponemos hacer alguna de las siguientes **15 rutas digitalizadas** que la Comunidad de Madrid a puesto al alcance de todas las madrileñas durante el periodo de confinamiento.

Puedes acceder a ellas haciendo click a continuación:

RUTAS DIGITALIZADAS AQUÍ





Rutas verdes por Madrid capital

Se trata de un programa realizado por el Consorcio Regional de Transportes de Madrid para fomentar el ocio sostenible con rutas para caminar y pedalear y que se pueden comenzar y finalizar en una estación de la red de transporte público.

AQUÍ,
encontrarás información más detallada y un mapa
con **40 rutas**.

Nosotras te proponemos algunas
RUTAS POR MADRID CAPITAL
para hacer este fin de semana:

- **RUTA POR CIUDAD UNIVERSITARIA (5,8 km)**
- **RUTA POR MADRID RIO (7 Km)**
- **RUTA ARROYO MEAQUES (6 Km)**
- **RUTA VALDEBEBAS (9 Km)**
- **RUTA PARQUE JUAN CARLOS I (2,8 Km)**
- **RUTA RIVAS VACIAMADRID-ARGANDA (8,8 Km)**





Rutas verdes por la Comunidad de Madrid

Además de las rutas que te proponemos para hacer por Madrid capital, también te traemos varias propuestas para hacer alguna **ruta por la Comunidad de Madrid** y a las que se puede acceder con transporte público.

A continuación te proponemos las siguientes
RUTAS POR LA COMUNIDAD DE MADRID:

- **RUTA POR LAS PRESILLAS DE ALCORCÓN** (6,5 Km)
- **RUTA POR LOS CORTADOS DE RIVAS** (13 Km)
- **RUTA PICO Y LAGUNA PEÑALARA** (10 Km)
- **RUTA "ARROYO BUTARQUE"** (10 Km)
- **RUTA "PARQUE POLVORANCA"** (11,8 Km)
- **RUTA "MONTE DEL PILAR"** (6,5 Km)
- **RUTA PARQUE FORESTAL ADOLFO SUÁREZ-CASA DE CAMPO** (11,8 Km)
- **RUTA MONTE DE VALDELATAS** (9 Km)





ETAPAS DEL CAMINO DE SANTIAGO en la Comunidad de Madrid

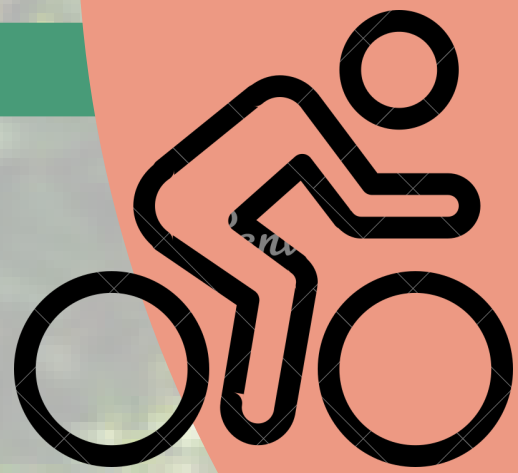


El camino de Santiago desde Madrid ha cumplido 20 años, ya que su trazado fue realizado en 1996. A lo largo de estas 2 décadas, 10.000 peregrinos han recorrido los 675 km que separan la catedral de Santiago y la Puerta del Sol. Pero a pesar de estas cifras "Nuestro Camino" es aún poco conocido entre los madrileños. **AQUÍ** podéis leer más información de esta parte del camino que consta de 4 etapas hasta llegar a Segovia, pero **RECUERDA**, no está permitido salir de la C. Madrid.

También os proponemos hacer alguna de las **etapas del Camino de Santiago dentro de la Comunidad de Madrid** que parte de la Puerta del Sol de Madrid (Si "pinchas" en cada etapa, accederás a una descripción más detallada). Si alguna es muy larga, te proponemos hacerla en varios días:

- **ETAPA 1 - Ópera-Montecarmelo (11,5 Km)**
- **ETAPA 2 - Montecarmelo - Colmenar (22,2 Km)**
- **ETAPA 3 - Colmenar - Cercedilla (36 km)**
- **ETAPA 4 - Cercedilla - Pto Fuenfría (13 km)**





Rutas verdes por la Comunidad de Madrid en Bici

También te ofrecemos varias propuestas por si tienes la bici en el trastero y te apetece...
¡sacarla a pasear!

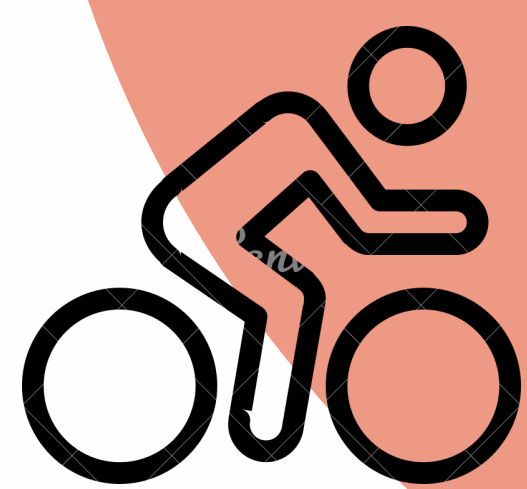
La Comunidad de Madrid ha creado el espacio "**CICLAMADRID**", con 470 km para recorrer en 17 etapas para hacer en bici que perimetra la Comunidad de Madrid.

**Puedes echar un vistazo a estas rutas
"clickando" AQUÍ**

Si eres un un/a gran aficionad@ a la bici y estás en forma, también hay una propuesta más durilla pero muy bonita:

**Recorre toda la
Comunidad de Madrid
EN BICI**





MÁS propuestas en bici en la C.Madrid

- Anillo verde ciclista 1 (mitad norte - 31 km).
- Anillo verde ciclista 2 (mitad sur - 30,5 km).
- Vía verde de tajuña (49 Km).
- Ruta Canal del Jarama (35,5 Km).
- Ruta Canal del Manzanares (24,6 Km)

**Esta aquí la oferta de ocio
saludable de la semana...**

**Esperamos que podáis
reconectar estos días con la
naturaleza...después de tantos
días confinades.**

¡Hasta la próxima semana!

