



PROGRAMA DE RUTAS DE SENDERISMO 2018/19 "RUTAS DE CINE"



CINE

A pesar de que su función principal es la de entretener, el cine ha demostrado generar una influencia muy directa en las personas. Al igual que la música, una película es capaz de despertar sensaciones y emociones lo cual, muchas veces, condiciona nuestra forma de actuar ante situaciones de la vida cotidiana. Cuando vemos una película nos alegramos, sufrimos, nos asustamos; nos identificamos con alguno de los personajes y vivimos, en carne propia, sus aventuras y experiencias. Ello, se convierte en un factor de aprendizaje que aplicamos en nuestras propias acciones.

El entorno al que nos transportan las películas nos hace conocerlo y disfrutarlo sin haber estado presente en multitud de ocasiones, creando un gran interés por poder vivenciar en personas las sensaciones que se tienen insitu en esos lugares

Existen multitud de películas que han utilizado nuestro entorno más cercano como escenario de sus historias y nos han hecho disfrutar de ellos desde la pantalla, fomentando la curiosidad por trasladarnos a ellos

Qué mejor manera tendremos en esta temporada de poder disfrutar de algunos de los paisajes que han sido plasmados en una selección de películas que hemos preparado, y pasear, recordar y transportarnos a los escenarios de cine

Programa de Rutas:

	FECHA	LUGAR	PELÍCULA
1	10/11/18	Rio Tinto	El corazón de la tierra
2	17/11/18	Linares de la Sierra	Miel de Naranjas
3	1/12/18	Isla Mayor	Isla Mínima
4	26/01/19	Loulé- Monte Seco	That good nigh
5	16/02/19	Punta Umbría	El hombre que nunca existió, ...
6	23/03/19	Zalamea la Real	El Ché
7	06/04/19	Espíritu Santo - Mértola	Vengo

*En la última ruta se organizará comida de convivencia opcional

Además de las rutas establecidas dentro de nuestro programa en esta temporada participaremos dentro del programa Regional de Marchas y Corridas del Algarve, organizado por el IPDJ (Instituto Portugués del Deporte y de la Juventud).

RUTA	FECHA	LUGAR
1	10/02/19	AYAMONTE



GENERALIDADES

Las rutas tendrán una distancia que oscilará entre 10 y 15 kilómetros aproximadamente con una dificultad media, exceptuando las rutas en las que previamente se informe de la distancia y la dificultad.

Antes de la realización de cada ruta se informará sobre los horarios de salida, características de las mismas, lugar de reunión etc.

Todas las rutas incluyen la presencia de monitores, guía y un seguro de accidentes de los participantes.

Los participantes deberán llevar la comida y la bebida que estimen oportuna para la realización de la ruta.

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizarán a través de plataforma digital en el siguiente enlace: www.senderismoayamonte.com
- El precio de la ruta será de **12€** + gastos de gestión
- Las anulaciones de inscripción se podrán hacer hasta el viernes antes de la ruta, a las 11h, y se realizarán por el mismo medio que se realizara la inscripción, recibiendo la devolución de inmediato y asumiendo los costes generados.
- La plataforma se abrirá el lunes siguiente a la realización de la ruta, y solo estará abierta la siguiente ruta.
- El número de plazas por cada ruta será de 50 participantes como máximo.
- La edad mínima para participar es de 18 años, permitiéndose, la inscripción de menores acompañados por un adulto.
- Una vez cerrada la plataforma por completar las plazas ofertadas, los interesados podrán dirigirse al Patronato Municipal de Deportes para permanecer en una lista de espera.
- En caso de que, por algún motivo, se suspendiese alguna ruta, se sustituirá por otra que se convocará posteriormente.
- En caso de que no haya un número suficiente de participantes, la organización podrá suspender la ruta, devolviéndose el pago de la inscripción.
- Para las rutas de una jornada, no se podrán permutar la inscripción por otra persona, sin conocimiento y aceptación de la organización, que habrá de efectuarse con la antelación suficiente (al menos el viernes antes de la ruta).
- A los **precios** establecidos en este programa no se le aplicará **ningún** tipo de **descuento** (abonados, familias numerosas, pensionistas,...).



RECOMENDACIONES

No salirse nunca de los caminos y sendas marcadas o establecidas para cada ruta.

No dejar basuras en el campo, depositarlas en los lugares habilitados para éstas. Dejar todo como nos lo encontramos, las puertas y cancelas siempre deberán cerrarse.

No recolectar plantas, ni recoger animales. Al margen de poder estar cometiendo un delito, atentamos contra el medio natural.

Procura no hablar en voz alta. Utiliza colores suaves en tu ropa y evita los colores chillones.

La ropa y al calzado ha de ser cómoda.

Es conveniente ir provistos de gafas de sol, protector labial, agua y una gorra.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA INICIARSE EN LAS CAMINATAS

1.- **Comenzar de forma progresiva:** Al iniciarse en esta actividad será preciso caminar con paso lento durante los primeros días, para ir aumentando el ritmo en los siguientes y, finalmente, en días posteriores ir aumentando la distancia a recorrer.

2.- **Mantener una regularidad:** Pudiendo caminar, bien todos los días, o bien en días alternos; lo importante sería al menos salir a caminar tres veces por semana, de forma alterna, para que el ejercicio sea efectivo.

3.- **Flexibilizar antes y después:** Realizar algunos estiramientos musculares de forma previa, buscando un acondicionamiento para la caminata; y de forma posterior buscando relajarse de la misma.

4.- **Caminar rápido:** Caminar lentamente apenas influye en nuestro organismo. Es mucho más eficaz caminar a mayor velocidad, aunque tengamos que realizar cortas paradas para recuperarnos y proseguir, o alternar momentos de marcha rápida con otros de marcha lenta.

5.- **Caminar acompañado:** No sólo es aconsejable, sino que es más agradable.

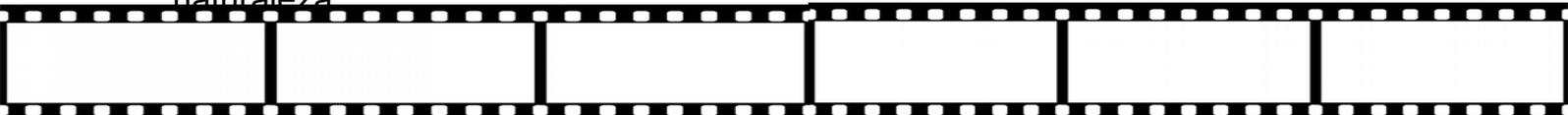
6.- **Variar los itinerarios:** Intentar utilizar para el regreso una ruta diferente a la de la ida. Recordando que el tipo de terreno y la distancia son factores determinantes.

7.- **Posición erguida:** Caminar manteniendo erguida la columna vertebral.

8.- **Respirar adecuadamente:** Desarrollando una respiración potente y acorde con nuestro ritmo, tendente a respirar lenta y profundamente manteniendo bien despejadas las vías respiratorias.

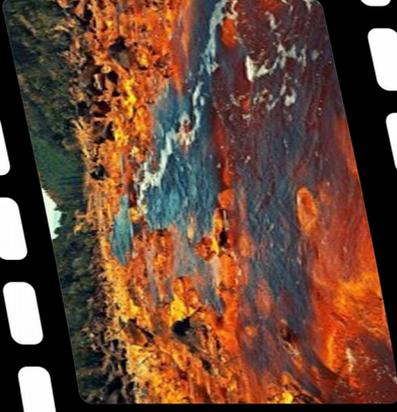
9.- **No extralimitarse:** No sobrepasar nuestras posibilidades y dosificar el esfuerzo. Recordando también factores como el peso corporal (a mayor peso, mayor gasto energético).

10.- **Saber orientarse:** Cuando hagas rutas por libre no está de más contar con algún mapa o plano que sirva de ayuda y otorgue información. Algo que se convierte en imprescindible a la hora de afrontar rutas desconocidas, lo cual no deja de ser un aliciente añadido a la actividad: no sólo realizar el recorrido, sino además ir descubriendo y encontrando lo que nos reserva la naturaleza.



PROGRAMA DE SENDERISMO 2018/19

AYAMONTE



C/Cádiz 4, Ayamonte.
21400 Huelva
(+34) 959 470 625
(+34) 959 471 319
pm@ayamonte.es
www.turismodeportivoayamonte.e

EL CORAZÓN DE LA TIERRA (MINAS DE RIOTINTO) - MIEL DE NARANJAS (LINARES DE LA SIERRA)

ISLA MINIMA (ISLA MAYOR) - THAT GOOD NIGTH (LOÛLE - MONTE SECO)

PUNTA UMBRIA (EL HOMBRE QUE NUNCA EXISTIO) -EL CHÉ (ZALAMEA LA REAL) - VENGO (MÉRTOLA-ESPIRITU SANTO)



ROUTAS DE CINE