

Caminando por la vida con sus Caminantes, sigue haciendo camino al andar un año más, ampliando horizontes y con una diversa oferta, que promueve la caminata como hábito saludable y proponiendo el caminar como solución indispensable para vivir. Para ello, desde la Fundación de Servicios Sociales y el Patronato Deportivo Municipal proponen 39 rutas para el 2024-2025, dirigido a los diferentes niveles físicos, en horarios de mañana y tarde. En cada ruta se ofertarán 51 plazas que estarán supervisadas por 3 monitores.

¡MUCHOS PASOS A COMPARTIR Y VIVIR!

30 rutas de mañana
6 rutas de tarde
2 rutas familiares
1 ruta especial

INSCRIPCIONES

Este programa es gratuito para las personas participantes. La inscripción se podrá efectuar en cualquier Oficina de Atención a la Ciudadanía. Cajeros Ciudadanos o en internet; desde la semana anterior a la fecha de la ruta (imprescindible Tarjeta Ciudadana). Aquellas personas que se inscriban en mas de siete rutas y no acudan al menos a tres de las mismas, no se les permitirá inscribirse a la ruta especial a Covadonga.

RECOMENDACIONES

- Llevar calzado deportivo cómodo y ropa que facilite la transpiración y que se adecúe a la época en que se ejecute la marcha. En una mochila pequeña (no bolsa de mano) lleva las cosas que necesites: chubasquero, bebida.....
- Come siempre unas 2 horas antes de la actividad. Bebe para mantener la hidratación antes , durante y después de la marcha.
- Inicia la caminata a ritmo lento, progresando según las fuerzas lo permitan. Es importante realizar un pequeño calentamiento que prepare los músculos y las articulaciones para la caminata y, al finalizar la misma, hacer unos estiramientos que permitan evitar lesiones.
- Si tienes problemas de salud, consúltalo en tu centro médico antes de apuntarte a estas marchas o caminar por tu cuenta.

Caleyando pela vida coles y colos sos Caminantes, sigue facendo camín al andar un año máis, ampliando horizontes y con una ufierta bayurosa, que promueve la caminata como vezu saludable y proponiendo l'andar como solución indispensable pa vivir. Pa ello, dende la Fundación de Servicios Sociales y el Patronatu Deportivo Municipal proponen 39 rutes pal 2024-2025, empobinaes a los distintos niveles físicos, n'horarios de mañana y tarde. En cada ruta van ufiertase 51 places que van tar supervisae por 3 monitores.

¡MUNCHOS PASOS PA COMPARTIR Y VIVIR!

30 rutes de mañana
6 rutes de tarde
2 rutes familiares
1 ruta especial

INSCRIPCIONES

Esti programa ye gratuitu pa les persones participantes. La inscripción va poder facese en cualesquier Oficina d'Atención a la Ciudadanía, Caxeros Ciudadanos o n'Internet; dende la selmana anterior a la fecha de la ruta (imprescindible Tarxeta Ciudadana). A les persones que s'inscriban en mas de siete rutes y nun acudan a lo menos a tres d'elles, nun va permitise-yos apuntase pa la ruta especial a Cuadonga.

ENCAMIENTOS

- Has llevar calzáu deportivu cómodo y ropa que facilite la trespelación y que s'afaye a la época en que se faiga la marcha. Nuna mochilina pequeña (non bolsa de mano) has llevar les coses que necesites: chubasqueru, bébora...
- Has comer siempre unes 2 hores primero de l'actividá. Bebi pa mantener la hidratación enantes, mientres y depués de la marcha.
- Has entamar la caminata seliquino, progresando conforme te vayan permitiendo les tos fuerces. Ye importante facer un calentamientu pequeñu que prepare los músculos y les articulaciones pa la ruta y, al acabala, facer unos estiramientos que permitan evitar lesiones.
- Si tienes problemas de salú, has consultalo nel to centru médicu enantes d'apuntate a estes marches o de caminar a los tos deleres.

MAPA

Concejo de Gijón
Consejo de Xixón



RUTA DE TARDE



RUTA AUTOBÚS



RUTA FAMILIAR



SEPTIEMBRE 2024

- Xixón y sus Playas
- Tremañes
- El Rinconín
- Universidad Laboral
- Cabueñes

OCTUBRE 2024

- Peón
- Somió
- La Corolla
- Mareo
- Viñao

NOVIEMBRE 2024

- Fontaciera
- Bernueces
- Lloreda

DICIEMBRE 2024

- Granda
- Cenero

ENERO 2025

- Senda Litoral
- Fuente Isabel II
- La Fuentona

FEBRERO 2025

- Porceyo
- Aliseda Pantanosa
- Alto del Infanzón
- San Miguel de Dueñas

MARZO 2025

- Pícu Sol
- Deva
- Poago
- Carbayera Granda

ABRIL 2025

- Xove
- Llantones
- Perlora
- La Coría

MAYO 2025

- Alto de La Madera
- Capilla La Providencia
- El Muselín
- Veriña
- La Camocha

JUNIO 2025

- Faro Campa Torres
- Esculturas y Mar
- La Providencia / Covadonga
- Carbayera Tragamón

Caleyando pela Vida

2024/2025



Gijón



Gijón

Servicios Sociales

