

PROGRAMA CORREDORES POR MADRID

2017-2018

Dentro de los Programas deportivos en la calle, cuyo objetivo es promover la práctica deportiva de ejercicio físico al aire libre para la adquisición de hábitos saludables, el Ayuntamiento de Madrid en colaboración con la Federación de Atletismo de Madrid y la Federación madrileña de Montañismo dan salida al " Programa Corredores por Madrid ".

Este programa tiene la finalidad de promover la actividad de correr de forma autónoma en espacios e itinerarios en parques y zonas verdes y su entorno próximo, mediante sesiones de carrera y ofreciendo a los corredores y corredoras los conocimientos básicos para ello.

El "Programa de Corredores por Madrid", además de los grupos normales de carrera tendrá algunos grupos dirigidos a la modalidad de carreras por montaña. Cada modalidad será impartida por técnicos deportivos de la Federación correspondiente

Para la temporada 2017-2018 el programa se desarrollará en 9 distritos, con una oferta de 16 grupos.

OBJETIVOS GENERALES.

- Promover la actividad de correr de forma autónoma en espacios e itinerarios en parques y zonas verdes y su entorno próximo, mediante sesiones de carrera, ofreciendo a los corredores/as los conocimientos básicos para ello.
- Ofrecer una alternativa saludable para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Dar a conocer la red de espacios o itinerarios, dinamizando los mismos (parques y zonas verdes en espacios urbanos)

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Dar a conocer principios y pautas básicas para la carrera que posibilite su autonomía en esta actividad.
- Ofrecer diferentes rutinas de entrenamiento, adecuadas al nivel y características particulares de los participantes en la modalidad a la que se inscriban.

DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD

- Parques y zonas verdes cercanas al Centro deportivo Municipal de referencia.

CARACTERÍSTICAS:

- Inscripción: En el centro deportivo de referencia a partir **del 4 de septiembre de 2017**
- Precio: TARJETA DEPORTE MADRID, 11 euros temporada deportiva.(si el usuario/a ya la tiene por participar en cualquier otra actividad deportiva municipal, la presentará en taquilla al formalizar la inscripción)
- A partir de los 15 años de edad.
- Frecuencia: 2 sesiones semanales.
- Duración: de septiembre a junio.
- Sesiones de 90 minutos.
- Recomendable hacerse reconocimiento médico
-

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Directamente en el centro deportivo municipal de referencia, abonando la tarjeta Deporte Madrid.

Más información en las páginas Web de la Federación de Atletismo de Madrid y/o Federación Madrileña de Montañismo.

www.atletismomadrid.com

www.fmm.es

RELACIÓN DE CENTROS DEPORTIVOS DE REFERENCIA

Nº GRUPOS	DISTRITO	C.D.M.	HORARIOS
2	MORATALAZ	MORATALAZ	Lunes y Miércoles de 17:30 a 19:00h
			Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:30h
2	LATINA	ALUCHE	Martes y Jueves de 18:00 a 19:30
			Lunes y Miércoles de 20:00 a 21:30h
2	USERA	ORCASITAS	Lunes y Viernes de 19:30 a 21:00h
			Martes y Jueves de 18:30 a 20:00h
1	VICÁLVARO	VICÁLVARO	Martes y Jueves de 20:00 a 21:30 h
1	SAN BLAS	SAN BLAS	Lunes y Miércoles de 19:45 a 21:15 h
1	MONCLOA ARAVACA	FERNANDO MARTÍN	Martes y Jueves de 18:00 a 19:30h
1	HORTALEZA	LUIS ARAGONÉS	Martes y Jueves de 17:30 a 19:00h

Para los interesados/as en la modalidad de Carreras por montaña:

Nº GRUPOS	DISTRITO	C.D.M.	HORARIOS
2	MONCLOA ARAVACA	CASA DE CAMPO	Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:30 h
			Lunes y Miércoles de 20:30 a 22:00 h
2	SALAMANCA	GIMNASIO MOSCARDÓ	Lunes y Miércoles de 18:30 a 20:00 h
			Lunes y Miércoles 20:00 a 21:30 h
1	BARAJAS	BARAJAS	Lunes y Miércoles de 20:00 a 21:30 h
1	VALLECAS	PALOMERAS	Martes y Jueves de 19:30 a 21:00 h