



EN MARCHA LA III QUINCENA DE LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Entre las actividades programadas destaca la celebración mañana de una Marcha Saludable Nocturna.
- El objetivo municipal es fomentar hábitos de vida saludables entre los vecinos.

Vva. de la Cañada, 15 de sept.- El Ayuntamiento, a través de las Concejalías de Salud y Deportes, organiza la tercera edición de la Quincena de la Nutrición y la Actividad Física (Q-NAF). El objetivo municipal es fomentar entre los ciudadanos hábitos de vida saludables y concienciarles de la importancia que tienen una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico. La principal novedad en esta edición es la celebración de una Marcha Saludable Nocturna que partirá mañana viernes, a las 20:30 horas, de la plaza de España.

“Con esta actividad al aire libre para todas las edades pretendemos, por un lado, invitar a nuestros vecinos a caminar en grupo –algo que normalmente hacemos solos- y por otro, animar a los más pequeños a andar disfrutando del entorno natural que les rodea”, destacó el concejal de Salud, José Manuel Ávila.

Un paseo nocturno para todas las edades

El recorrido de la Marcha Saludable Nocturna, de unos seis kilómetros aproximadamente, discurrirá por el Parque Regional de la Cuenca Media del Río Guadarrama a través de la senda botánica denominada “La Vilanosa-Río Aulencia”, un antiguo camino vecinal conocido como el “Camino de Madrid”. Ésta conduce al Castillo de Aulencia, un enclave medieval ubicado junto al Centro Europeo de Astronomía Espacial (ESAC). El Ayuntamiento distribuirá entre los participantes pulseras reflectantes.

Prueba en mountain-bike

En el marco de la Q-NAF también se celebra este fin de semana, el domingo, 18 de septiembre, la tercera y última carrera de la XXIV Fiesta de la Bicicleta. Se trata de una prueba no competitiva de mountain-bike para mayores de 12 años. El recorrido, de 20 kilómetros, discurrirá por el carril bici hasta adentrarse por distintos caminos en el Parque Regional de la Cuenca Media del Río Guadarrama. La salida, a las 10:00 horas, y la llegada



se ubicarán en el Complejo Deportivo Santiago Apóstol. La inscripción, gratuita, puede realizarse en el Polideportivo Municipal Santiago Apóstol, en el Centro Cultural La Despernada y en la Piscina Cubierta.

La programación de la Q-NAF contempla otras iniciativas y actividades como un curso de Primeros Auxilios y R.C.P; el inicio del Plan Integran de Alimentación para el nuevo curso escolar (seguimiento de comedores escolares, desayunos saludables en los centros escolares y talleres del gusto para padres y educadores...) o el lanzamiento de la nueva temporada del Programa Thao-Salud Infantil. Además, para octubre, se han programado dos nuevos eventos deportivos: IV Torneo de Pádel 12 Horas y la XII Carrera Popular.