

Del 15 al 30 de septiembre

ARRANCA LA IV QUINCENA DE LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Vva. de la Cañada, 14 de sept.- Un año más, el Ayuntamiento, a través de las Concejalías de Salud y Deportes, organiza la cuarta edición de la Quincena de la Nutrición y la Actividad Física (Q-NAF). La iniciativa, presenta este año como novedad, los Talleres del gusto en centros escolares del municipio y las Jornadas sobre nutrición, ambos enmarcados en el Plan Integral de Alimentación del curso 2012/13.

“El principal objetivo de la quincena es fomentar hábitos de vida saludable reforzando la idea, entre los vecinos, de la importancia que tiene para nuestro bienestar tanto comer sano como realizar deporte al aire libre” afirma la concejal de Deportes, Rosa M^a García.

XXV Fiesta de la bicicleta

Las actividades arrancan, este domingo, con la tradicional Fiesta de la bicicleta. El Paseo Rural, con un recorrido de 8 kilómetros, comenzará en la Plaza de España a las 9:30 horas. A continuación, tendrá lugar el Paseo Urbano, que discurrirá por diferentes calles del municipio. Por otro lado, domingo, 23 de septiembre, se celebra, a partir de las 10:00 horas en el Complejo Deportivo Santiago Apóstol, la tercera y última carrera, una prueba no competitiva de mountain- bike para mayores de 12 años. El recorrido, de 20 kilómetros, transcurrirá por el carril bici hasta adentrarse por distintos caminos en el Parque Regional de la Cuenca Media del Río Guadarrama. Este año, como novedad, se cobrará la cantidad simbólica de 1,00€ por participante que irá destinado a la Fundación Vicente Ferrer. La inscripción, gratuita, se realizará el mismo día de la prueba y hasta 15 minutos antes de la salida.

Marcha Saludable Nocturna

Por segundo año consecutivo, y ante el éxito cosechado en la pasada edición, el viernes, 28 de septiembre se celebra la Marcha Saludable Nocturna. El recorrido, de aproximadamente 6 kilómetros, se iniciará en la Plaza de España y 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 chalecos reflectantes.