

MUNICIPIOS ACTIVOS PARA UNA PROVINCIA ACTIVA

Dossier Anual 2023
Diputación de Almería

#BEACTIVE
Almería



URBANISMO Y MOVILIDAD ACTIVA:

Deporte vinculado a espacios y comunidades sostenibles

TURISMO CON BASE DEPORTIVA:

Deporte vinculado a la promoción del territorio

BE ACTIVE:

Deporte vinculado a la salud de la ciudadanía



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

#BEACTIVE

ALMERÍA

TODOS,
EN TODAS PARTES,
TODOS LOS DIAS

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

23 al 30 de septiembre



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



MUNICIPIOS ACTIVOS PARA UNA PROVINCIA ACTIVA

Dossier Anual 2023



Elaboración, redacción y diseño:



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

Área de Deporte, Vida Saludable
y Juventud



MUNICIPIOS ACTIVOS

Los municipios que hacen de la actividad física una prioridad, convierten los espacios existentes en espacios activos, diseñan ambientes para que las personas sean activas y crean así el legado de la actividad física.

El modelo de municipio activo requiere de una visión integral, que permita la aplicación de políticas intersectoriales que comprenden el urbanismo, la movilidad, el medio ambiente, la educación, el deporte, etc., y participativa, ya que resulta fundamental incorporar a la ciudadanía y a los diferentes agentes económicos y sociales (gestores, tejido empresarial, clubs deportivos, etc.), tanto en el diagnóstico como en el diseño de soluciones y en las fases posteriores de gestión.

Recomendaciones Urbanismo Activo para municipios de la provincia de Almería



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Crear y mejorar oportunidades en sus entornos, físicos y sociales, y ampliar los recursos de la comunidad facilitando que toda la ciudadanía pueda ser físicamente activa en su vida cotidiana.
- ✓ Establecer códigos urbanísticos para el fomento de la vida activa y deportiva a través de la definición de criterios, pautas y recomendaciones de diseño urbanístico, que puedan incorporarse a las ordenanzas y otras herramientas municipales.
- ✓ Elaborar planes locales de actividad física y deportiva vinculados a la salud de la ciudadanía que establezcan una relación directa, de colaboración y sinergia, entre los servicios socio-sanitarios y los servicios deportivos, para que estos contribuyan a la promoción de hábitos de vida saludable (lucha contra el sedentarismo, promoción de la práctica deportiva, alimentación equilibrada, etc.).
- ✓ Plantear planes locales de instalaciones y equipamientos deportivos en los que se contemplen tipologías de instalaciones y espacios convencionales y no convencionales orientados al deporte salud. Establecer y obtener reservas de suelo para instalaciones deportivas en los términos dispuestos en la legislación sobre régimen del suelo y ordenación urbana.
- ✓ Deportivizar espacios urbanos públicos convencionales, al aire libre, verdes y de buena calidad; redes verdes; espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones en las que se puedan desarrollar actividades deportivas compatibles con la convivencia socio-urbana en estos espacios.
- ✓ Dotar a las infraestructuras deportivas locales de nuevos espacios y equipamientos que permitan atraer y atender también a las personas con menos adherencia a la práctica deportiva.
- ✓ Potenciar la movilidad urbana sostenible y activa apoyándose en las posibilidades que ofrece el desplazamiento peatonal, la bicicleta, el senderismo urbano y otras opciones de desplazamiento no motorizado. Instaurar y hacer cumplir medidas para mejorar la seguridad vial y personal de peatones, ciclistas y demás usuarios vulnerables de la vía pública.
- ✓ Configurar municipios amigables con colectivos de interés especial (edad escolar, personas mayores, personas con capacidades diferentes, etc.) prestando especial atención a la calidad de los espacios urbanos que les permita ser personas activas.
- ✓ Redefinir o mejorar la oferta turística de los municipios integrando en ellas las ofertas de los servicios locales de deportes, los eventos deportivos y los espacios naturales urbanos y periurbanos como otras formas de vivirlos, visitarlos y disfrutarlos.
- ✓ Desarrollar nuevas herramientas tecnológicas para construir, implementar y difundir el concepto de ciudad activa. Digitalizar los servicios públicos y privados del sector para ampliar horizontes de intervención en este contexto.



MUNICIPIOS ACTIVOS PARA UNA PROVINCIA ACTIVA UN MODELO INTEGRAL PARA COMUNIDADES SALUDABLES

E

l Plan de Acción Mundial sobre la Actividad Física 2018/2030, aprobado por la Asamblea Mundial de la salud en 2018, define cuatro objetivos estratégicos para lograr mayores niveles de actividad física aplicables y adaptables al contexto de cualquier territorio:

- ❖ **Crear una sociedad activa:** A través de la mejora de los conocimientos y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la práctica de la actividad física regular.
- ❖ **Crear entornos activos:** Salvaguardando los derechos de todas las personas a disfrutar del acceso equitativo a espacios seguros en sus comunidades en los que puedan realizar actividad física acorde a sus posibilidades y preferencias.
- ❖ **Fomentar poblaciones activas:** Promoviendo programas en múltiples entornos para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar de forma continuada en actividades deportivas.
- ❖ **Crear sistemas activos:** Movilizando recursos y adoptando medidas dirigidas a aumentar la actividad física saludable y la actividad deportiva, así como reducir los hábitos sedentarios de la población.

Tal y como se aporta en el [Manual Municipios Activos: Recomendaciones sobre urbanismo activo para los municipios de la provincia de Almería](#), elaborado por Juanma Murúa y Mari Santi Morillo para la Diputación de Almería, "implantar un modelo de municipio activo requiere una visión integral que permita la aplicación de políticas intersectoriales y participativas. La complejidad de los desafíos a los que se enfrenta un municipio que quiere alcanzar mayores niveles de actividad física saludable, comienza por entender que los problemas que afectan a sus ciudadanos raramente tienen una causa aislada. Una administración que entiende la dimensión multifactorial de los problemas de su ciudadanía debe romper las barreras sectoriales en su organización interna y generar espacios de trabajo común entre especialistas de distintas áreas".

En la elaboración del Plan Provincial de Deporte del periodo 2021/2023, puesto en marcha por la Diputación de Almería tras los largos meses marcados por la crisis sanitaria originada por la pandemia del Covid-19, se señalan como señas identitarias diversas actuaciones reunidas en torno al eje Almería Activa.

En éste se pretende identificar el concepto de provincia activa, entendiéndola como aquella que trabaja para que sus municipios generen entornos que faciliten la actividad físico-deportiva entre toda la población en su vida cotidiana.

Por su parte, el municipio activo, lo concebimos como aquel que continuamente crea y mejora oportunidades en los entornos construidos y sociales y amplía los recursos de la comunidad para que toda la ciudadanía pueda ser físicamente activa en su día a día, conoce y fomenta el valor de la vida activa, la actividad física y el deporte y proporciona oportunidades para favorecerlo entre todas las personas.



El deporte, y sus diferentes ámbitos de planificación e intervención en el desarrollo de un municipio, debe ser utilizado como eje vertebrador para la creación de un modelo de "ciudad activa", más saludable y sostenible, integrándolo en las políticas locales de salud, urbanismo, movilidad, turismo, medioambiente, servicios sociales, etc.; contribuyendo a aumentar la calidad de vida de la ciudadanía.

La intervención conjunta de profesionales de todos esos ámbitos, los agentes locales y comunidad en general, debe contribuir a generar un entorno favorecedor para la práctica de la actividad física cotidiana y deportiva de la población.

En este sentido, desde la Diputación de Almería, se quiere promover un nuevo modelo de municipio que destaque por ser un espacio urbano activo, sostenible y saludable sustentado sobre los valores transversales de la actividad física y el deporte en cinco aspectos clave:

- Urbanismo activo
- Movilidad no motorizada
- Promoción de la salud en la ciudadanía
- Turismo de base deportiva
- Digitalización de servicios e infraestructuras

Un modelo que, en primera instancia, aspira a ser divulgativo e inspirador -tal y como también se indicaba en el referido Manual "Municipios Activos"- que motive a dar pie a actuaciones específicas adaptadas a cada contexto local, considerando los condicionantes sociales de cada entorno, su tipo de asentamiento y dispersión de los núcleos de población; sus espacios abiertos, calles, plazas, caminos y carreteras de su alrededor. Que trate de entender las dificultades que encuentran las personas que allí residen a la hora de llevar un estilo de vida activo.

La necesaria asistencia técnica y económica a cada ayuntamiento de la provincia en función de su capacidad de gestión, y la cooperación público-privada en la movilización de recursos, harán que esta propuesta pueda trascender su papel concienciador para adquirir una dimensión real y eficaz de transformación.

#BEACTIVE
Almería



Buenas prácticas para la gestión de
Urbanismo y Movilidad Activa

De la teoría a la práctica: evolución de la
localización de IIDD hacia el urbanismo ciudadano

Hacia Rutas Saludables

Guía de recomendaciones para el diseño
de infraestructuras ciclistas

Almería Ciudad Activa

Huércal de Almería, una apuesta estratégica
por el deporte urbano

Andalucía Urban

URBANISMO Y MOVILIDAD ACTIVA:

Deporte vinculado a espacios y comunidades sostenibles

PUEDES!

#BEACTIVE

ALMERÍA



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

¡PUEDES!
JUNTOS MEJOR



SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

23 al 30 de septiembre

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

URBANISMO Y MOVILIDAD ACTIVA

El entorno físico, como espacio o soporte natural adaptado y modificado por los individuos determina los modos y estilos de vida de las personas. Todas aquellas actuaciones que se realizan sobre el entorno físico que contribuyen a fomentar y promover estilos de vida más saludables y activos a través del diseño y la distribución de espacios para la actividad, el encuentro y la convivencia se denominan urbanismo activo.

La movilidad es probablemente el ámbito sobre el que mayor capacidad tienen los municipios para incidir en los comportamientos sedentarios de su población.

La movilidad activa comprende todas las formas de desplazamientos en modos no motorizados buscando estimular los que se realicen a pie o en bicicleta. Aquellos municipios que apuestan por un modelo de movilidad activa presentan mayores niveles de actividad física entre su población.

Recomendaciones Urbanismo Activo para municipios de la provincia de Almería



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Incorporar a los procesos de planificación y revisión del uso del suelo la perspectiva de vida activa y la evaluación del impacto sobre la salud.
- ✓ Integrar en el Plan General de Ordenación Urbana -o planificación sectorial que corresponda- una red de espacios abiertos que incluyan recursos para actividades deportivas y de recreación.
- ✓ Incluir en esta red oportunidades de actividad física y de deporte para todos los segmentos de población, contemplando una gran variedad y flexibilidad de posibilidades de uso, así como las condiciones inclusivas de accesibilidad universal a espacios y equipamientos.
- ✓ Analizar las posibilidades de las zonas de instalaciones deportivas y actividad física saludable como posibles generadoras de espacios de encuentro, convivencia y desarrollo social.
- ✓ Cuidar el diseño estético de los edificios y áreas deportivas de modo que se integren dentro del paisaje urbano en el que se ubican y generen una percepción positiva entre la población.
- ✓ Promover el urbanismo táctico como herramienta de transformación urbana a partir de actuaciones a pequeña escala que posibiliten nuevos usos de los espacios urbanos existentes. La socialización y la acción comunitaria son claves en acciones de este tipo.
- ✓ Desarrollar un trabajo transversal que integre la estrategia de uso del suelo y la planificación de la movilidad.
- ✓ Plantear una red de itinerarios peatonales accesible, segura y señalizada que favorezca tanto el uso utilitario cotidiano como la actividad deportiva y de ocio.
- ✓ Crear una red de vías ciclistas interconectada por todo el municipio, propiciando un cambio general del modelo de movilidad en la localidad. Prever la conexión con redes de vías de mayor ámbito intermunicipal, contemplar redes de aparcamiento de bicicletas y, en su caso, la intermodalidad bicicleta-transporte público.
- ✓ Reforzar la estrategia de movilidad activa sostenible con la implementación de señalética informativa y motivacional para peatones y ciclistas (distancias, tiempos reales, número de pasos, calorías consumidas, etc.) y la dotación de equipamientos para ejercicio físico y recreativo junto a estos recorridos.



Juanma Murua
Consultor

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: EVOLUCIÓN DE LA LOCALIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS HACIA EL URBANISMO CIUDADANO

Una cuestión clave en la planificación de instalaciones deportivas de un municipio o de un territorio es la localización de dichas instalaciones. Comprender los aspectos técnicos y sociales de la ubicación y cómo estos factores pueden influir en la vida de una ciudad y sus habitantes es importante a la hora de decidir dónde proyectar futuras instalaciones o equilibrar las inversiones y actividades en las ya existentes.

Comienzo el artículo con algunos conceptos y modelos técnicos para planificar la localización de las instalaciones deportivas. Estos modelos, aunque útiles, a menudo no abordan satisfactoriamente la complejidad de las demandas y expectativas de los ciudadanos. Por lo tanto, es crucial que consideremos las necesidades de las personas que utilizarán estas instalaciones.

Exploraremos el concepto de "urbanismo ciudadano". Este enfoque de planificación urbana implica la participación activa de las comunidades locales en la toma de decisiones y el desarrollo de soluciones a los retos urbanos. En el contexto de la planificación deportiva, el urbanismo ciudadano permite que la comunidad local participe activamente en la planificación y desarrollo de los espacios, las instalaciones y los programas deportivos de la ciudad.

Aunque el urbanismo ciudadano ofrece muchas ventajas, como soluciones más relevantes y efectivas, mayor transparencia y responsabilidad, y un mayor sentido de comunidad, también presenta ciertas dificultades. Por ejemplo, puede ser desafiante involucrar a todos los actores deseados en el proceso de planificación deportiva, especialmente a las personas inactivas y puede haber resistencia de los poderes políticos y económicos.

A lo largo del documento, veremos cómo equilibrar estos desafíos y cómo utilizar el urbanismo ciudadano para crear instalaciones deportivas que satisfagan mejor las necesidades y los deseos de la comunidad. A través de este enfoque, podemos trabajar juntos para hacer de nuestras ciudades lugares más saludables, inclusivos y vibrantes para vivir.

ZONIFICACIÓN Y SEGREGACIÓN FUNCIONAL

La zonificación urbana se refiere a la división del territorio urbano en diferentes zonas con características específicas, como residenciales, comerciales, industriales, de servicios, etc. La zonificación urbana busca regular el uso del suelo y garantizar un equilibrio entre las diferentes actividades que tienen lugar en la ciudad.

De un modo mucho más sencillo. Mira la siguiente imagen. ¿Te suena esa alfombra, verdad? Incluso es probable que en tu casa hayas tenido una similar.



Esta alfombra infantil es un ejemplo básico de zonificación. Por un lado la zona residencial; por otro el centro educativo; también vemos la zona comercial; una zona exclusivamente como parque infantil; el área del aeropuerto; cada función en su sitio, cada sitio para una función.

También podemos observar un exceso de viario que desvertebra el espacio urbano, la ausencia de recorridos peatonales o la dispersión de espacios verdes; pero no me extenderé en eso.

La zonificación y la segregación funcional son herramientas importantes para planificar y organizar el crecimiento y desarrollo de las ciudades, pero también pueden tener efectos negativos si no se implementan de manera equitativa y sostenible.

TEORÍA DE LA LOCALIZACIÓN

La zonificación y segregación funcional hunde fuertemente sus raíces en la teoría de la localización que ha marcado a fuego el urbanismo del siglo XX. La teoría de la localización es una rama de la Geografía urbana que estudia la ubicación de las actividades económicas y humanas en un área urbana y los factores que influyen en esa ubicación.

La teoría se basa en el análisis de las interacciones entre la geografía, la economía y la sociedad en el contexto urbano, y se utiliza para entender cómo se desarrollan y se organizan las ciudades. Trata de determinar dónde y cómo se deben colocar los diferentes elementos de una ciudad para lograr una organización eficiente y equilibrada.

Esta teoría de la localización se basa en tres principios clave: centralidad, accesibilidad y segregación funcional.

La **centralidad** se refiere a la ubicación central de los elementos más importantes de una ciudad. Seguro que recuerdas alguna ciudad en la que la gran mayoría de los servicios urbanos se encuentran en el centro de la ciudad "porque así está cerca de todo el mundo".

Un equipamiento deportivo en el centro de la ciudad puede presentar la ventaja de que está equitativamente cerca y lejos de la mayoría de la población.

La **accesibilidad** se refiere a la facilidad con que los elementos de la ciudad pueden ser alcanzados en diferentes modos de transporte.

Tanto o más importante que la distancia es que se pueda acceder fácilmente a esos servicios, por eso la importancia de las redes de transporte. En muchos casos, es preferible ubicar una instalación algo alejada del centro porque es más sencillo acceder a ella.

La **segregación funcional**, como ya he comentado, se refiere a la separación de diferentes usos del suelo, como residenciales, comerciales e industriales. Esto es claro en el caso de las grandes áreas deportivas.

La teoría de la localización en urbanismo ha sido, y sigue siendo, una herramienta importante para el diseño de ciudades en la búsqueda de equilibrio y eficiencia y tratando de responder a las necesidades de sus habitantes y visitantes.

CENTRALIDAD, NUEVAS CENTRALIDADES Y EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS

Desde hace décadas se cuestiona el enfoque de centralidad clásico de la teoría de la localización. En muchos casos la aplicación de este principio se traducía en un importante desequilibrio urbano, con los principales elementos ubicados en zonas centrales y un importante vacío en las periferias.

Ante esto, desde el urbanismo se incorporó la idea de "nuevas centralidades".

El concepto de nuevas centralidades se refiere a la creación de áreas urbanas dinámicas y atractivas que surgen como resultado de la reestructuración espacial, económica y social de una ciudad.

Estos nuevos centros de actividad pueden ser tanto el resultado de la revitalización de zonas urbanas preexistentes o de la creación de nuevos barrios y desarrollos a partir de áreas previamente rurales o industriales.

Son muchos los casos de ciudades que han tratado de crear nuevas centralidades con equipamientos deportivos, ya sea con grandes pabellones o incluso estadios, o con pequeños equipamientos muy característicos que se convierten en un foco de atracción para personas de toda la ciudad.

Mira este caso que me encanta:



Se trata del Puckelboll, instalado en la urbanización Kroksbäck a las afueras de Malmö (Suecia). El Puckelboll toma su nombre de la palabra sueca "puckel" que significa joroba. Su superficie irregular, llena de baches y montículos, hace que la pelota se mueva de manera impredecible.

El diseño de la instalación tenía como meta fusionar elementos estéticos y artísticos, sirviendo a la vez como un catalizador para reunir e interactuar entre diferentes tipos de personas. Además, se buscaba que la instalación representara al barrio, promoviendo un sentido de pertenencia y orgullo entre los residentes.

Tras su apertura, el Puckelboll se transformó rápidamente en un imán para los jóvenes y niños tanto del barrio como de áreas más distantes. Por un lado, este campo de juego se ha convertido en un espacio de encuentro y socialización que promueve el disfrute al aire libre. Por otro lado, su peculiar y fotogénica estructura ha logrado que una zona periférica, usualmente ignorada, se convierta en el centro de atención de los medios locales e internacionales.

En definitiva, la formación de nuevas centralidades puede influir en la distribución espacial de la actividad económica y cambiar la estructura de la ciudad, ya que las empresas y las personas pueden optar por trasladarse a estos nuevos centros en busca de oportunidades y mejores condiciones de vida. Los espacios, equipamientos e infraestructuras deportivas pueden jugar un papel importante en este desarrollo de nuevas centralidades y en el equilibrio urbano.

CRÍTICA A LA SEGREGACIÓN FUNCIONAL

También hay una crítica creciente a la segregación funcional de las ciudades. La idea de que los diferentes usos del suelo deben estar separados se originó en un momento en que se pensaba que la separación de los usos mejoraría la calidad de vida y prevendría conflictos. Las grandes áreas deportivas que acumulaban la mayoría de la superficie urbana destinada al deporte son fruto de esta segregación funcional.

La realidad ha demostrado que esta separación puede tener efectos negativos en la cohesión social y la movilidad urbana y, en consecuencia, en los niveles de actividad física asociados a la movilidad.

Además, la segregación funcional también puede llevar a una falta de diversidad y a una monotonía en la estructura urbana, lo que puede ser perjudicial para la vida cultural y económica de una ciudad.

Por esta razón, muchos urbanistas y planificadores están explorando alternativas a la segregación funcional y buscan formas de integrar diferentes usos del suelo de manera más equilibrada y sostenible.

Aunque la teoría de la localización ha sido influyente en la planificación urbana, se están incorporando críticas y se buscan soluciones más equilibradas y sostenibles. Esto incluye la integración de diferentes usos del suelo, la creación de nuevas centralidades y la mejora de la accesibilidad.

El objetivo es diseñar ciudades que sean equitativas, vibrantes y que respondan a las necesidades de sus habitantes.

MODELOS DE LOCALIZACIÓN ÓPTIMA DE EQUIPAMIENTOS

Ya podemos hacernos una pequeña idea del porqué de la ubicación de muchos servicios y equipamientos urbanos. Lo que se plantea ahora es: ¿Cómo determinar dónde localizar un equipamiento o servicio deportivo?

Con el anhelo de lograr la eficiencia en estas localizaciones la economía y el urbanismo han recurrido a las matemáticas para desarrollar modelos de localización óptima.

Los modelos de localización óptima de equipamientos son instrumentos matemáticos y estadísticos que se utilizan para determinar la ubicación óptima de diferentes tipos de instalaciones y equipamientos, como polideportivos o parques, escuelas, hospitales, estaciones de transporte público y otros.

Estos modelos tienen en cuenta una serie de factores, como la accesibilidad, la demanda de los servicios, las posibilidades de transporte público, la presencia de espacios verdes, la cercanía a áreas residenciales, entre otros, para determinar la ubicación que brinde el mayor beneficio social y económico para la zona y sus habitantes.

Buscan maximizar la eficiencia y la eficacia de los servicios ofrecidos, al tiempo que minimizan los costos y los tiempos de desplazamiento.

A mediados del siglo XX, con el establecimiento del Estado de Bienestar y el crecimiento de los servicios públicos, crece el interés por la localización óptima de los equipamientos que facilitarán estos servicios. El objetivo era que los servicios fuesen accesibles a toda la población y la ubicación de los mismos es fundamental para asegurar el acceso.

En la década de los sesenta comienza un fuerte despegue de estos modelos de localización óptima y en los ochenta creció la atención por un enfoque espacial y de bienestar.

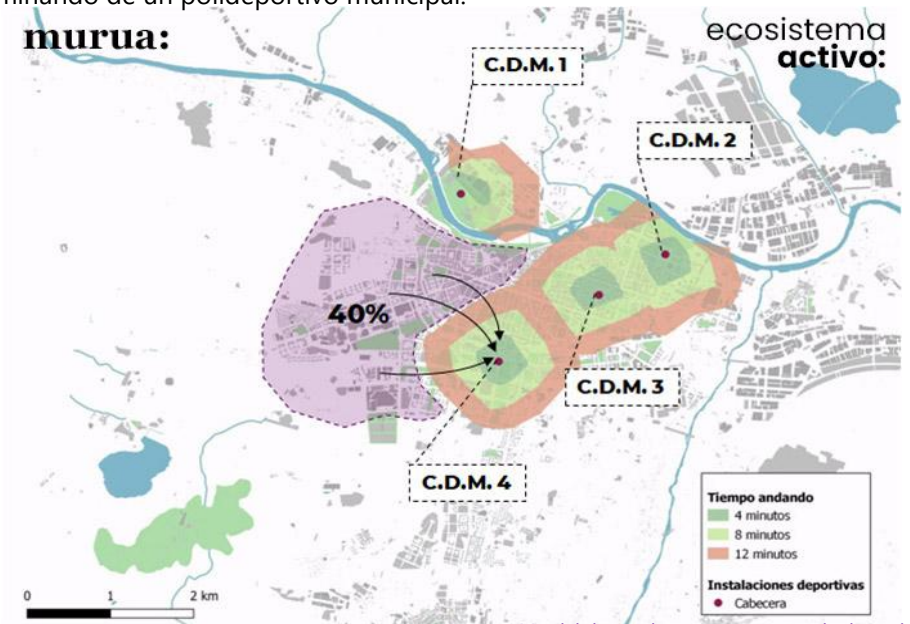
Estos servicios colectivos cobraron gran importancia en la política local y territorial, siendo elementos fundamentales no sólo de la planificación territorial, sino también de la planificación y gestión sectorial.

CRITERIOS DE LOCALIZACIÓN DE LOS EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS

Para alcanzar las resoluciones a los problemas de localización, los modelos se apoyan en criterios como la eficiencia, la equidad, la sostenibilidad, la cohesión social, justicia territorial o la competitividad.

Es importante tener en cuenta que la importancia de estos criterios depende de las características del servicio que se pretende localizar. Por ejemplo, la localización de un servicio deportivo privado dará mayor peso al criterio de eficiencia; mientras que la ubicación de un servicio público normalmente se apoyará en mayor medida en el criterio de equidad, tratando de asegurar un acceso equitativo a la población.

En la siguiente imagen puede verse un análisis muy sencillo de la ciudad de Logroño en la que elaboramos el plan de inversiones en instalaciones deportivas. En este trabajo aplicábamos el criterio de equidad para realizar propuestas para la ubicación de un nuevo centro deportivo municipal. En el estudio observamos que un 40% de la población de la ciudad vivía a más de 12' caminando de un polideportivo municipal.



El desequilibrio en el acceso a los centros deportivos municipales generaba, además, problemas de gestión ya que uno de los centros concentraba una demanda deportiva mucho mayor de lo que podía absorber, originándose importantes listas de espera. Situaciones como esta también provocan problemas de transporte urbano, ya que requieren un mayor número de desplazamientos motorizados, con el consiguiente impacto ambiental y coste para la población. Al aplicar un modelo de localización-asignación que optimizaba la eficiencia económica espacial se planteó una ubicación para el nuevo centro deportivo municipal que daba respuesta a dos terceras partes de ese 40% que vivía a más de 12' de los otros centros.

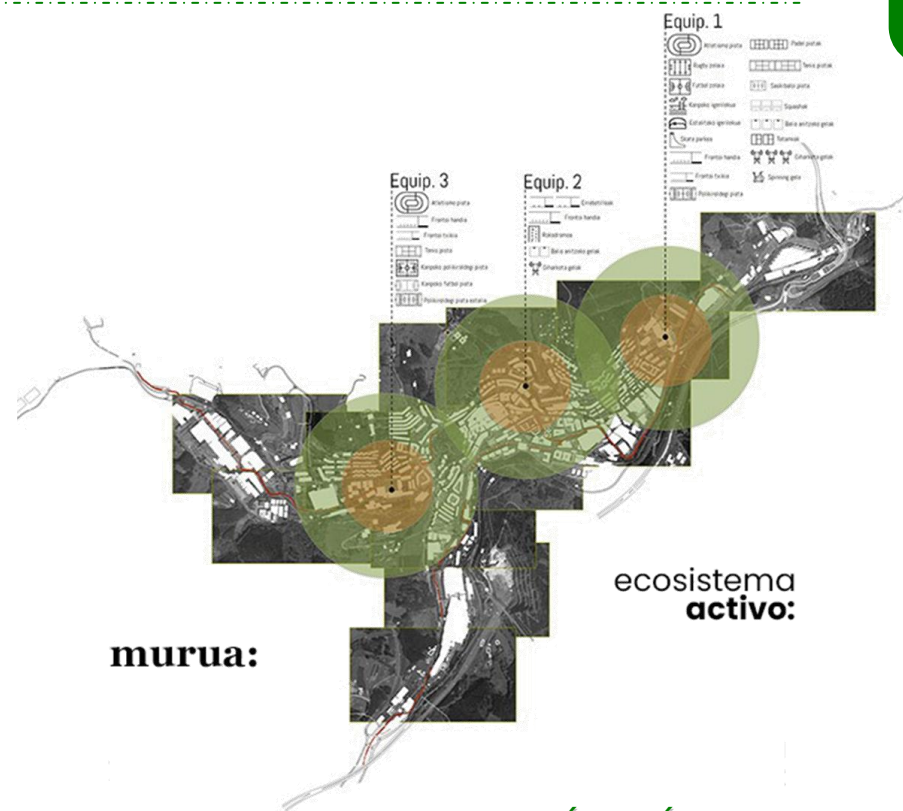
Al hilo de esto, recomiendo el fantástico estudio de la Universidad de Alcalá de Henares *Access to and availability of exercise facilities in Madrid: an equity perspective*. En esta investigación, el equipo dirigido por Luis Cereijo demuestra que si bien las áreas de Madrid con nivel socioeconómico más bajo cuentan con instalaciones públicas y low-cost más cercanas, el número total de instalaciones es menor en estas áreas en comparación con las áreas de nivel socioeconómico más alto.

El número y la posición geográfica de los equipamientos deportivos son aspectos importantes que inciden en la calidad del servicio, pero hay otro que es también muy relevante: la oferta de cada instalación.

En el siguiente mapa puede observarse los distintos espacios que componen los tres grandes equipamientos deportivos de Mondragón. En él se observa cómo uno de los equipamientos, el más grande y alejado del centro, cuenta con el mayor número de salas en las que se ofrecen servicios de deporte para todas las personas. Los dos equipamientos ubicados en el centro de la ciudad, en cambio, cuentan principalmente con canchas y campos, acogiendo mayoritariamente actividades de equipo.

Esta distribución obligaba a un mayor desplazamiento a la mayoría de la población, mientras que los equipamientos más céntricos estaban infrautilizados la mayor parte del día. La propuesta fue clara: las inversiones en equipamientos debían corregir esa distribución de servicios.

Las inversiones debían comenzar con las instalaciones más céntricas, habilitando salas en ellas y continuar con la renovación del equipamiento de gran tamaño ubicado en el extremo de la ciudad.



EXTERNALIDADES Y EL IMPACTO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE

La simple presencia de un equipamiento deportivo suele tener un impacto que va más allá de la facilitación de actividad físico-deportiva. Un polideportivo, un campo de fútbol, una piscina, modifican las condiciones del entorno en el que se ubican. Los equipamientos deportivos pueden generar una serie de dinámicas positivas, de atracción de personas, de dotación de seguridad al entorno o de estímulo económico en su entorno cercano. Un ejemplo es el del Puckelboll que he presentado antes.

Estos impactos positivos los conocemos como externalidades positivas. También pueden existir externalidades negativas. Pensemos en los problemas de tráfico generados un día de partido en un gran campo de fútbol. La cuestión es que todos estos equipamientos deportivos tienen externalidades positivas y negativas, la clave estará en su proporción y en el impacto en el entorno. En el caso de los equipamientos deportivos suelen ser mayores las positivas, pero no debemos olvidarnos del resto.

Esta cuestión de las externalidades nos lleva a la necesidad de incorporar el criterio de justicia espacial e intentar optimizar la localización para repartir estos impactos del modo más equitativo entre la población.

URBANISMO CIUDADANO

He planteado algunos modelos de marcado carácter técnico a la hora de planificar la localización de instalaciones deportivas: la criticada segregación funcional y los modelos de localización óptima nos ofrecen herramientas para determinar tipologías y ubicaciones supuestamente idóneas de equipamientos.

Los criterios técnicos de los modelos expuestos no terminan de abordar satisfactoriamente la complejidad de las demandas y expectativas de los ciudadanos. Siguiendo estos modelos, tendemos a planificar los equipamientos desde una lógica institucional o mercantilista, sin tener en cuenta las necesidades de las personas que los utilizarán.

Es por este motivo, que en los proyectos, esos enfoques y herramientas técnicas los ponemos a disposición y en colaboración con dinámicas de urbanismo ciudadano. Son cada vez más las ciudades que a la hora de acometer la planificación de sus espacios y equipamientos deportivos optan por incorporar la perspectiva del urbanismo ciudadano.

Desde hace tiempo en la planificación se incluyen procesos participativos y anteriormente procesos de exposición pública. Sin embargo, creo que el enfoque del urbanismo ciudadano aporta un mayor valor añadido al proceso, un plus de talento y creatividad que atesora la comunidad.

El urbanismo ciudadano se refiere a un enfoque del diseño y la planificación urbana que involucra activamente a las comunidades locales, teniendo en cuenta sus necesidades y aspiraciones en el proceso.

Es un enfoque de planificación urbana en el que ciudadanos y ciudadanas participan activamente en la toma de decisiones y el desarrollo de soluciones a los retos urbanos, en lugar de ser meros espectadores o destinatarios de las políticas urbanas impuestas por las instituciones.

La aplicación del urbanismo ciudadano al deporte municipal permite que la comunidad local participe activamente en la planificación y desarrollo de los espacios, las instalaciones y los programas deportivos de la ciudad.

Mediante diferentes herramientas metodológicas trabaja con la comunidad local para comprender sus necesidades y preferencias en relación con el deporte y la recreación.

Los resultados de estos esfuerzos ayudan a la planificación y al desarrollo de instalaciones y programas deportivos que satisfagan mejor las necesidades y los deseos de la comunidad.

ALGUNAS VENTAJAS DEL URBANISMO CIUDADANO EN LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

- **Implicación ciudadana:** La participación activa de la comunidad en la planificación de espacios deportivos conduce a una mayor comprensión y compromiso con el resultado final de la planificación, lo que mejora la confianza en el proceso y aumenta la sensación de control sobre el futuro del deporte en la ciudad.

- **Soluciones más relevantes, efectivas y sostenibles:** En estos procesos de urbanismo ciudadano se identifican problemas cotidianos y se detectan oportunidades más efectivamente. De este modo se obtienen soluciones que reflejan mejor las necesidades y deseos de la comunidad. Por experiencia, las soluciones planteadas desde la sensibilidad ciudadana suelen ser también más eficientes en términos de uso del suelo, energía y recursos.

- **Mayor transparencia y responsabilidad:** Al involucrar a la comunidad en la planificación deportiva, se genera una mayor transparencia y responsabilidad en el proceso, lo que puede resultar en una mayor confianza en las instituciones y en el proceso de planificación en general.

- **Mayor satisfacción y sentido de comunidad:** La participación activa con un enfoque de urbanismo ciudadano en la planificación deportiva puede aumentar la satisfacción con el resultado final y fortalecer el sentido de comunidad.

Para elaborar el Plan de Inversiones en Instalaciones Deportivas de Oñati se puso en marcha un proceso participativo abierto en el que se recogieron más de 200 propuestas de inversión diferentes. Para elaborar un Plan consistente con todas esas propuestas pusimos en marcha un grupo de trabajo de personas reconocidas en el deporte de la ciudad.



Tras varias sesiones de trabajo centradas en la comprensión de los problemas y los condicionantes técnicos de las intervenciones, finalizamos con la distribución presupuestaria entre las diferentes opciones mediante un juego basado en el clásico Monopoly, con los conceptos y cuantías de inversión.

La gran ventaja de este proceso, frente a la decisión meramente técnica o política, fue que las decisiones se basaron en un conocimiento mucho más amplio y cercano a la realidad ciudadana. La legitimidad y aceptación de las decisiones, por supuesto, fueron mucho mayores.

DIFICULTADES DEL URBANISMO CIUDADANO

Abordar procesos e iniciativas de urbanismo ciudadano no está exento de dificultades. Algunas pueden venir de la propia resistencia de los poderes políticos y económicos, que ven amenazados sus intereses.

La propia complejidad de los problemas urbanos actuales, que requieren de una visión integral y multidisciplinar, y de una coordinación entre diferentes actores y escalas

A ello hay que unir las dificultades para involucrar a todos los actores que deseáramos: No todas las personas ni organizaciones están dispuestos o pueden participar activamente en el proceso de planificación deportiva.

- **Desigualdades en la participación:** Puede resultar complicado lograr que participen algunos grupos, como los más jóvenes, personas de bajos ingresos o personas inactivas. Este último grupo es especialmente relevante en un proceso de planificación deportiva ¿Cómo saber cómo actuar para que se activen? ¿Cómo llegar a ellas para que nos ayuden en la identificación de sus necesidades y propuestas?

- **Desacuerdo y conflicto:** La participación activa de la comunidad puede generar división y conflicto, especialmente cuando hay diferentes intereses en juego. No hay que temerle conflicto, pero debemos reconocerlo y actuar ante él.

- **Falta de recursos.** Una insuficiente dotación de recursos al proceso puede limitar o hacer ineficaz la participación ciudadana y el desarrollo de proyectos de urbanismo ciudadano que sean viables, sostenibles y de calidad.

- **Dificultades para llevar a cabo** las soluciones acordadas: Una vez que se llega a un acuerdo, puede haber desafíos para implementarlos debido a limitaciones legales, presupuestarias o de otro tipo. Ante todo sinceridad antes, durante y al final del proceso para dejar claro qué limitaciones se podrán encontrar.

Ante estas dificultades, cobra especial relevancia el papel de las personas diseñadoras y dinamizadoras de estos procesos. Debemos aportar un papel facilitador más que director, adoptando una actitud de escucha, observación y facilitación, sin imponer nuestra visión o intereses, sino buscando el bien común.

CONCLUSIONES

En este artículo hemos hecho un recorrido desde los enfoques técnicos tradicionales hasta el concepto más inclusivo y participativo del urbanismo ciudadano. Hemos visto que los modelos técnicos proporcionan herramientas muy útiles, aunque a menudo no abordan satisfactoriamente la complejidad de las demandas y expectativas de los ciudadanos. La participación activa de la comunidad en la planificación deportiva no solo conduce a soluciones más relevantes y efectivas, sino que también fomenta un mayor sentido de pertenencia y orgullo en la comunidad. A pesar de los desafíos inherentes, como la resistencia de los poderes políticos y económicos y la dificultad de involucrar a todos los actores deseados, el urbanismo ciudadano ofrece un camino prometedor para la planificación de instalaciones deportivas que satisfacen mejor las necesidades y los deseos de la comunidad.

HACIA RUTAS SALUDABLES CAMINANDO QUE ES GERUNDIO

Ministerio de Sanidad y Bienestar Social
Federación Española de Municipios y Provincias

El Ministerio de Sanidad y Bienestar Social y la Federación Española de Municipios y Provincias coordinaron institucionalmente la publicación, en el año 2018, de la **Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables** denominada "Hacia Rutas Saludables".

En ella se puede encontrar información práctica de apoyo a las entidades locales, así como a todos aquellos agentes comprometidos con la actividad física y la promoción de la salud en el ámbito local, en el diseño, dinamización y evaluación de este tipo de planificación. Esta iniciativa cobra plena actualidad en nuestra provincia en la medida que en diversos Planes Locales de Instalaciones.

Cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario. Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Un Plan de Rutas Saludables tiene por objeto proveer al municipio de una o varias rutas seguras y accesibles que promuevan la práctica regular de actividad física para la salud partiendo, siempre que sea posible, de aquellas que emplea la ciudadanía habitualmente.

Además, es recomendable que dicho plan integre de forma transversal la equidad, la intersectorialidad, la participación y la coherencia. Constituye una herramienta para generar entornos que hagan atractiva, accesible y segura la práctica de la actividad física regular y su incorporación a la vida cotidiana.

Los autores aconsejan que se lea como un instrumento orientativo a aplicar de forma flexible en cada contexto particular.



Se asocia con múltiples beneficios, implica a diversos agentes y se caracteriza por ser sencillo, económico e inclusivo. Entre los múltiples **beneficios** a los que puede contribuir de un plan de Ruta(s) Saludable(s), podríamos destacar:

- Generar entornos urbanos y periurbanos más atractivos que invitan a la ciudadanía a su uso con fines saludables
- Incrementar la caminabilidad del municipio lo que puede contribuir a la reducción del transporte motorizado y con ello, la huella de carbono
- Fomentar la socialización de las personas y el fortalecimiento del tejido social
- Incorporar el valor salud a trayectos de especial relevancia cultural e histórica
- Estimular la participación y la coordinación de los diferentes agentes implicados en la promoción de la salud y/o la promoción de la actividad física para la salud
- Disminuir las inequidades en salud

En cuanto a las **oportunidades** que brinda a los distintos agentes implicados, cabe señalar que:

- Para las entidades locales y sus servicios dependientes (escuelas infantiles, residencias de mayores y centros de día, bibliotecas, etcétera), supone una oportunidad para ofertar un recurso funcional y/o de ocio activo para sus residentes, usuarios/as y turistas, que a su vez sea saludable
- La ciudadanía se hace más consciente de los beneficios de llevar una vida activa y encuentra en las rutas un medio para incorporar las recomendaciones a su día a día
- Los y las profesionales del centro de salud pueden vincular y adaptar las recomendaciones de actividad física a los recursos para la salud existentes en el territorio
- En el caso de los centros educativos, aporta una medida para favorecer el transporte activo a la escuela

De forma resumida, estos serían los **pasos** para la elaboración de un Plan de Rutas Saludables:

- 1) Identificar iniciativas preexistentes y conformar la estructura de coordinación o grupo motor del Plan
- 2) Realizar una selección inicial de itinerarios a incluir en el Plan
- 3) Comprobar sobre el terreno la idoneidad de los trayectos
- 4) Equipar las rutas y generar material informativo (tótems informativos, hitos de seguimiento, guías de bolsillo, etc.)
- 5) Promocionar el uso y disfrute adecuado de las rutas
- 6) Realizar un seguimiento del estado de las rutas y de los soportes informativos
- 7) Evaluar el desarrollo y los resultados del Plan

Para la revisión general del Plan y de cada uno de los pasos programáticos anteriores los autores de la guía recomiendan su **evaluación** continua valorando las siguientes cuestiones:

- ❖ **Actividad física para la salud:** ¿Proporciona oportunidades para el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud?
- ❖ **Caminabilidad:** ¿Ofrece ruta(s) segura(s), atractiva(s) y adaptada(s) que incentiven el desplazamiento a pie?
- ❖ **Equidad:** ¿Contribuye a disminuir las desigualdades sociales en salud? ¿Existe algún grupo de población que pueda no beneficiarse?
- ❖ **Intersectorialidad:** ¿Incluye a distintos sectores? ¿Cuenta con mecanismos formales de coordinación con otros sectores cuyas políticas tienen un impacto en salud?
- ❖ **Participación:** ¿Incluye a la ciudadanía? ¿Cuenta con mecanismos de participación ciudadana?
- ❖ **Coherencia:** ¿Incluye financiadores, publicidad o actividades paralelas que vayan en contra de la salud o entre en conflictos de interés?

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA EL DISEÑO DE INFRAESTRUCTURA CICLISTA

MINISTERIO DE TRANSPORTES, MOVILIDAD Y AGENDA URBANA

La infraestructura tiene una importancia determinante para lograr el objetivo de aumentar el uso de la bicicleta en todos sus ámbitos, especialmente en el de los desplazamientos cotidianos. Por ello, el Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana (Mitma) ha redactado la **Guía de recomendaciones para el diseño de infraestructura ciclista**, con el objetivo de convertirse en un manual de referencia para aquellas Administraciones públicas que acometan, en el ámbito de sus competencias, la planificación, construcción y mantenimiento de estas infraestructuras.

De este modo, el Mitma pretende facilitar una herramienta que ayude a reorientar la movilidad hacia medios de transporte más sostenibles y activos, que permitan a su vez proteger la salud, el medioambiente, el clima, la calidad del aire, el bienestar y la seguridad de toda la ciudadanía, sea en el ámbito urbano, metropolitano, interurbano, rural o natural.

La guía se redacta para constituirse como una herramienta de consulta para el personal técnico de la Administración y de las empresas de ingeniería, aunque también puede ser de utilidad para la ciudadanía interesada y las personas con responsabilidades políticas en el planeamiento y diseño de redes ciclistas.

Con esta guía, el Mitma no pretende ofrecer soluciones únicas para cada caso concreto, sino ofrecer un catálogo de opciones de diseño adecuadas, haciendo énfasis en los aspectos más delicados, para facilitar que se aplique la que más convenga según las circunstancias de cada caso particular.

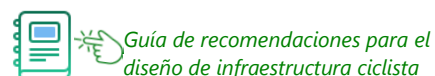
Por encima de todo, es preciso resaltar que, dentro de la casuística de condicionantes y particularidades a considerar para diseñar la solución más adecuada en cada caso, se aboga por adoptar las soluciones que permitan el uso ciclista con el mayor nivel de seguridad posible, tanto para los usuarios de la vía ciclista como para todas las personas afectadas por ella. Como perfil tipo de persona usuaria de las vías ciclistas se ha tomado aquella perteneciente a los grupos de edad más vulnerables, como son la infancia y las personas mayores.



Establece los criterios básicos que deben cumplir las redes ciclistas sobre la base de las características específicas de la circulación en bicicleta. Una red ciclista debe ser: segura, atractiva, inclusiva, dinamizadora, coherente, identificable, directa, integrada en la movilidad, sostenible, cómoda y compatible ambientalmente. Partiendo de estos requisitos básicos y teniendo en cuenta las diferentes exigencias a las infraestructuras ciclistas para los distintos usos de la bicicleta, plantea las etapas del proceso de planificación de una red ciclista. En todo caso, se parte de la premisa de que la infraestructura ciclista no debe concebirse como respuesta a la demanda existente, sino confiando en que, una vez construida, genere una nueva demanda más amplia.

Plantea dos ámbitos diferenciados, el urbano y el interurbano, y analiza los aspectos básicos a considerar en el diseño bajo tres criterios fundamentales a la hora de afrontar el estudio de soluciones:

- El fomento de los desplazamientos en bicicleta debe ir acompañado del refuerzo de la movilidad peatonal y de la concepción del espacio público como un hábitat inclusivo.
- En el ámbito urbano, es necesario definir de forma explícita el papel que se quiere otorgar a los diferentes medios de transporte.
- En ámbitos urbanos consolidados, el espacio para las vías ciclistas debe obtenerse siempre mediante la reducción del espacio anteriormente dedicado al vehículo privado de motor. Así, las diferentes opciones válidas son: reducción del número de carriles de la calzada, estrechamiento de carriles de la calzada o supresión o reducción de la banda de servicio (o una combinación de varias de estas opciones).



ALMERÍA CIUDAD ACTIVA

CONCEJALÍA DE CIUDAD ACTIVA, MOVILIDAD URBANA Y DEPORTE DEL AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA

ENTREVISTA A ANTONIO J. CASIMIRO ANDÚJAR

Concejal Delegado de Área de Ciudad Activa, Movilidad Urbana y Deporte

Habría que analizar todas y cada una de las organizaciones de las corporaciones municipales españolas para comprobar si en alguna de ellas se contempla, como así ha hecho el Ayuntamiento de Almería, una concejalía con la delegación específica de desarrollar el concepto de Ciudad Activa desde el prisma de promocionar y facilitar la práctica de la actividad físico-deportiva. Lo que sí puede ser un hecho constatable es que en la capital de esta provincia se da visibilidad formal por primera vez a esta responsabilidad tan trascendente.

¿Cómo surge esta iniciativa y cómo se integra en el modelo de ciudad del nuevo equipo de gobierno para esta nueva legislatura?

La idea de un modelo de ciudad activo y saludable viene desarrollándose en mi perspectiva de docente y comunicador desde hace cuatro décadas, en la que he tratado de trasladar esta visión activa de la vida a través de cursos, conferencias, clases, en mis libros o en mi propia web www.activatelavida.com.

Estos mensajes han ido calando y penetrando en distintos sectores de la sociedad (ámbito laboral, social, sanitario, etc.) y, de forma sorpresiva, la máxima autoridad de mi ciudad, su alcaldesa M^a Mar Vázquez, me llamó al entender que el futuro de Almería pasaba por una transformación social y cultural integral, donde encaja a la perfección la activación de la ciudad y los hábitos de vida de los almerienses.

Me planteó el reto de transferir este planteamiento teórico a una realidad práctica, tangible y cercana, a mí querida Almería y, tras una meditada reflexión de dos semanas, no pude sino ilusionarme con el enorme reto, enorgullecerme de una alcaldesa valiente y con una visión de largo alcance.

La integración en el nuevo equipo de gobierno va a escenificar de forma práctica la necesaria transversalidad en los equipos de las distintas áreas municipales, lo que nos va a exigir una visión global en equipo, además de enormes dosis de diálogo y generosidad.



La tradicional Concejalía de Deporte aparece con una nueva y más amplia denominación, de hecho, pasa a ser el "segundo apellido" de un nombre tan inspirador como "Ciudad Activa" con dos áreas de actuación aparejadas: "Movilidad Urbana" y "Deporte". ¿Qué mensaje quiere transmitir esta vinculación de conceptos?

El mensaje es evidente: una ciudad activa es una "ciudad deportivizada" para todas las personas, que suma a los espacios de deporte convencional el resto de escenarios urbanos, periurbanos y naturales que conforman la ciudad (montaña y playa), convirtiéndola en un ecosistema de activación, de socialización y de convivencia sana. Y en este proceso de transformación, la movilidad de los ciudadanos juega un papel fundamental.

Los desplazamientos en este modelo de ciudad deben buscar la sostenibilidad integral, aspirando a minimizar la huella de carbono que el transporte motorizado convencional traslada a nuestro entorno, buscando de forma paralela la "humanización" de las conexiones entre los principales centros de convivencia y participación social en la ciudad: centros culturales, de gestión, educativos, deportivos, de ocio, comerciales, etc. Por tanto, movilidad activa urbana y el deporte son vectores que confluyen unidos en la construcción de los pilares de una ciudad activa, saludable y sostenible, facilitando el acceso a la práctica físico deportiva de todos los ciudadanos.

¿Cómo espera poder compatibilizar la especial carga de planificación estratégica que parece requerir definir un modelo municipio activo para Almería con el devenir del día a día de la gestión del Patronato Municipal de Deporte sin que se resienta la primera?

El eterno dilema de atender primero lo urgente, después lo más importante y posteriormente el resto de temas. Me he encontrado en estos 2 meses demasiadas tareas urgentes pendientes y, comenzar un proceso de transformación estratégica de una ciudad, requiere de una evolución paralela de sus estructuras funcionales, con objeto de adaptarse a las nuevas exigencias de este reto, sin descuidar la atención y seguimiento del sistema deportivo local, atendiendo a todos los clubes y disciplinas deportivas, para poder dar respuesta al día a día de los deportistas almerienses.

Para conseguir esta compatibilización, hemos proyectado la redacción de una Agenda Estratégica del Deporte y de Ciudad Activa en Almería, que tiene como principal objetivo diagnosticar la situación actual, definir la misión que nos mueve y establecer los objetivos que la transformación integral de la ciudad exige. A partir de este proceso reflexivo se proyectan las líneas estratégicas y medidas de acción que van a permitir la evolución de nuestra ciudad en un referente nacional de actividad física, salud activa, educación integral a través del deporte y sostenibilidad ambiental en los desplazamientos.

Por tanto, estamos obligados a reinventarnos y compatibilizar el nuevo enfoque de gestión del deporte y la movilidad en la ciudad: por un lado, el pragmatismo y la eficiencia en la solución urgente de los problemas y demandas que ambas áreas demandan en el día a día y, por otro lado, una visión estratégica y transversal para definir el modelo de ciudad activa que perseguimos en el medio y largo plazo.

¿Cuáles son los principales ejes de actuación en los que quiere sustentar la implementación del modelo de ciudad activa para Almería?

En primer lugar, la EDUCACIÓN. Llevo 30 años de profesor en la Facultad de Educación de la UAL y tengo que seguir intentando concienciar y hacer reflexionar a las personas, en este caso ciudadanos en lugar de alumnos.



La educación integral a través del movimiento es prioritaria en un proceso transversal que debe afectar a todos los segmentos de la población, desde la infancia a la vejez, y el deporte se posiciona como un vehículo educativo de potencia infinita.

Educar en todos los clubes deportivos a todos los agentes implicados (gestores, técnicos, deportistas y familiares) en valores de respeto, convivencia, compañerismo, disciplina, esfuerzo, resiliencia, tolerancia a la frustración..., para que las instalaciones no sean un lugar para la violencia e intolerancia, sino un espacio de educación integral.

Por otro lado, educar a la sociedad en sostenibilidad, amor por la naturaleza y por el entorno urbano, tal como he percibido en viajes recientes en el País Vasco y en países escandinavos. Este es el camino más sólido y seguro para transformar la CULTURA hacia una ciudad activa, viva, que cuida su patrimonio, su historia y a sus gentes.

En segundo lugar, la promoción y fomento eficaz de la SALUD HOLISTICA de las personas que viven en nuestra ciudad, a través de estrategias de "prevención y fomento de la salud activa", frente a la cultura de la "reparación reactiva de la enfermedad". Pasar de una sociedad enferma, envejecida, sedentaria y dependiente, a una sociedad activa, sana, independiente y sostenible.



Este es el camino más eficiente para reducir el coste médico-sanitario de la enfermedad y la dependencia física y cognitiva en nuestros mayores, evitando el tránsito de la fragilidad a dicha dependencia, al tiempo de favorecer la felicidad de los almerienses. Para ello, será pues una prioridad en nuestra estrategia la conexión efectiva del mundo sanitario con la oferta de ejercicio físico para la salud.

En tercer lugar, convertir nuestra ciudad en un destino ideal para la vida de las personas. Contamos con un ecosistema natural mediterráneo donde conviven montaña y mar en un entorno próximo, con una climatología incomparable donde "el sol pasa el invierno".



Para mejorar la calidad de vida y atraer TURISMO ACTIVO debemos sumar y potenciar todos los factores diferenciales que deben convertir nuestra ciudad en un destino ideal para el deporte y la vida activa, para perfiles turísticos vacacionales o puntuales, o para aquellos que decidan convertirla en residencia habitual, atraídos por un estilo de vida que favorece el bienestar de las personas.

En definitiva, Almería es un paraíso natural para la práctica deportiva y tener una gran calidad de vida.

Una responsabilidad como ésta parece requerir de grandes dosis de gestión transversal con otras áreas del Ayuntamiento. Entre ellas, y más allá de la ya destacada movilidad, el área de urbanismo puede aportar grandes contribuciones al desarrollo activo de espacios pensados para el ejercicio físico y la convivencia. ¿Espera poder contribuir desde el urbanismo activo a la consecución de su idea de ciudad?

En efecto, este reto exige amplias dosis de comunicación y diálogo transversal entre áreas, teniendo el área de Urbanismo un peso determinante en la configuración futura de los espacios activos de la ciudad. Compartir una visión del urbanismo desde la óptica del ciudadano peatón o ciclista, frente a la visión tradicional del ciudadano conductor de vehículos contaminantes, comprenderá un proceso de transformación valiente y decisivo, al igual que han realizado modernas ciudades europeas.

Transformar un urbanismo convencional de espacios para el ocio pasivo y acomodado, en espacios para el ocio activo, para la convivencia en movimiento con senderos saludables, parques activos y una maravillosa playa para deportivizar y digitalizar la recreación, supondrá un reto de enorme calado, en el que la voluntad política y la transversalidad se tiene que poner de manifiesto desde el primer momento, comenzando por la alcaldía.

Por tanto, siendo conscientes de la envergadura del cambio, tal como se recoge en las actuaciones de la Agenda Almería 2030, contamos con la ilusión y la pasión por devolver a la ciudadanía un urbanismo para el disfrute, la convivencia y el respeto hacia un patrimonio que nos define e identifica: Almería camina por su historia y abre la ciudad al mar.

Cómo no puede ser de otra manera, la aportación desde el deporte se antoja imprescindible para la activación de la población; ¿cómo va a conjugar el equilibrio entre el deporte del ciudadano, el deporte para todos y para siempre, y el necesario, pero a veces acaparador deporte de rendimiento?

Todas las vertientes del deporte son necesarias, se retroalimentan y enriquecen transversalmente entre ellas, potenciando un estilo de vida activo que debe acompañarnos durante todas las edades.

El deporte tiene que ayudar a la inclusión de personas con discapacidad y un lugar para la integración sociocultural real de personas de otros países que conviven con nosotros. Para ello, el deporte de base debe favorecer la educación integral, fundamentalmente la salud emocional de nuestros jóvenes, mientras el deporte saludable "para todos y para siempre" incide positivamente en la gestión del estrés, en el equilibrio psico-físico y en la prevención de infinidad de problemas de salud mental que se han disparado tras la pandemia.

Por otro lado, el deporte rendimiento genera impactos que trascienden la marca ciudad, y que revierten en la ilusión de los más jóvenes, en el deporte de iniciación y de base. Debemos impulsar y apoyar a nuestros deportistas de élite, pues son imagen de la ciudad y se está consiguiendo una identificación social y sentimiento de orgullo por nuestros deportistas de alto rendimiento que llevan el nombre de nuestra ciudad por todo el mundo.

Por tanto, nuestro objetivo es procurar que existan vías de conexión transversal entre todas las vertientes del deporte, de forma que se favorezcan procesos de retroalimentación entre el deporte rendimiento y espectáculo con el deporte de promoción y base, por los valores que debe transmitir para que éste sea realmente educativo.

En definitiva, en esta cruzada por la activación integral de la ciudad, todo el deporte debe aportar su granito de arena, debe "contaminar" su enorme valor cultural y educativo a las personas inactivas de su entorno, mejorando la salud holística de todas las personas.



Si nos teletransportamos a un día como hoy dentro de cuatro años, ¿qué espera poder ver al echar un vistazo al trabajo que va a quedar atrás? ¿Con qué logros daría por satisfactorios todos los esfuerzos (y todas las renunciaciones que exige) de esta nueva responsabilidad en su dilatada y exitosa labor profesional?

Es la auténtica herencia que podría dejar en mi ciudad, para lo que estoy formando un equipo de trabajo con excepcionales profesionales y mejores personas. Me lo he planteado como continuación de mi labor docente de educador físico-deportivo más que como un desempeño político vinculado a un partido determinado.

Después de toda una vida profesional dedicada a la docencia de la Educación Física, al entrenamiento de infinidad de deportistas desde la base al alto rendimiento y, fundamentalmente, a un apostolado activo por todo el mundo sobre los enormes beneficios de adoptar estilos de vida activos y saludables, me ha llegado -al final de mi vida profesional- la oportunidad, el privilegio y la enorme responsabilidad de contribuir a poner en marcha en mi ciudad todas las reflexiones y evidencias científicas que han nutrido mis enseñanzas.

La ciudad que deseo y sueño dentro de 4 años debe contar con un nuevo sistema de principios y prioridades: una ciudad amable y accesible para pequeños y mayores; una ciudad respetuosa en todos los escenarios y espacios para el deporte; una ciudad con un tejido asociativo cómplice y protagonista de la formación en valores individuales, sociales y democráticos de todo su ecosistema; una ciudad orgullosa y corresponsable de sus espacios para la práctica formal e informal de la actividad física y el deporte; una ciudad que "camina por su historia", disfrutando de su patrimonio y cultura; una ciudad de acogida, accesible e integradora para personas de todo el mundo; una ciudad consciente y coherente con la sostenibilidad ambiental y respeto por su entorno natural; una ciudad sana, activa y saludable, que ha abandonado el sedentarismo enfermizo y el envejecimiento resignado de "ley de vida", y apuesta conscientemente por un estilo de vida apasionado por auténtico bienestar.

Todo ello no sería posible sin las directrices políticas y, por supuesto, sin la profesionalidad y honestidad de los técnicos.

Esta apuesta personal está implicando, sin duda, enormes sacrificios en lo personal y en lo profesional, salir de una incómoda zona de "confort", tomar más medicamentos que en toda mi vida... con la esperanza de que tanto esfuerzo ante innumerables desengaños y actitudes egóicas que percibo, merecerá la pena por amor a mi ciudad y a mi profesión.

Soy consciente que todo lo que pretendo y sueño no será posible alcanzarlo, pero sí sentar las bases para que se pueda alcanzar en un futuro no muy lejano. Creo que todos tenemos la obligación de contribuir a una sociedad más humana y este será mi granito de arena, durante estos 4 años, si tengo libertad y apoyo incondicional para ello.

Si no tengo este amparo, regresaré a mi labor docente universitaria -que me apasiona- y hacia mi pronta jubilación, para poder disfrutar con júbilo una activación integral que me lleve a una vejez independiente, serena y feliz.



INSTALACIONES DEPORTIVAS DE HUÉRCAL DE ALMERÍA UNA APUESTA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE URBANO

Desde el Ayuntamiento de Huércal de Almería se pretende fomentar la práctica de deportes minoritarios, en concreto de los denominados "deportes urbanos" ya que para el fomento del deporte se piensa que hay que abarcar el mayor número de disciplinas posibles y, frecuentemente, estas modalidades son menos accesibles debido a la falta de instalaciones adecuadas para su uso, sobre todo, dando lugar a su practicidad de forma menos organizada y en lo que podríamos denominar un uso más "callejero".

Con el desarrollo de estas instalaciones se logran dos objetivos: por un lado, tratar de acercar estas prácticas minoritarias a la población y, por otro, que su práctica se realice en instalaciones habilitadas a tal fin, dando unas condiciones de seguridad superiores a su desarrollo en entornos urbanos no preparados para tal fin.

Para el desarrollo de estas instalaciones, el ayuntamiento contó con la participación de deportistas locales, como fue el caso de Alex Segura, reconocido traceur (denominación del deportista practicante de parkour), el cual aportó su amplia experiencia a la hora de planificar las instalaciones construidas para tal fin en la localidad de Huércal de Almería y que éstas se ajusten a las necesidades de los practicantes.

Para la creación del espacio "Campillo", se contó con la participación de numerosos bikers, así como del club local Dirty Bike, los cuales, no solo participaron aportando sus ideas acerca de la estructura del circuito, sino que, además, pusieron sus propias manos a la obra para hacer labores de remodelación. Esta instalación deportiva se caracteriza, entre otras cosas, por esto mismo: son los propios usuarios los que modifican y mantienen la estructura y pueden "amoldar" a sus necesidades sus características.

Todas estas instalaciones deportivas se han venido desarrollando en el barrio de Los Pinos dando lugar a una importante zona de deporte urbano en Huércal de Almería.

PARKOUR

En la calle Uranio, situada en el barrio de Los Pinos por encima de la Piscina Municipal, está el parque de Parkour.

En ese recinto también hay una pista de Pádel muy cercana, que da a la Calle Arcilla.

Y una pista polideportiva al aire libre, con dos porterías y una canasta, entre el parque de Parkour y el Lago de los Patos, donde en un futuro se sumará una nueva Piscina Municipal recreativa de verano.



PUMPTRACK Y SKATE PARK

Al final de la Calle La Gloria, junto al Colegio Agave, se encuentran tres instalaciones. Una de ellas denominada Pumptrack o circuito de inercias. Es una instalación muy nueva en el mundo deportivo que proviene del BMX Race. Esta instalación de recreo se puede utilizar con cualquier utensilio deportivo que lleve ruedas.



Por primera vez en la historia, este año, se ha regulado por la Unión Ciclista Internacional (U.C.I) para futuras competiciones, donde se celebrará una copa de España y un Campeonato a nivel Nacional, donde en nuestro Municipio se disputó la 2ª y última prueba de las dos que puntuaran para la Copa España de Pumptrack 2021. Y en este 2022 se ha celebrado el primer Campeonato de España de Pumptrack de la Historia.

A su lado tenemos una instalación polideportiva exclusivamente para Baloncesto.

A continuación del conjunto de instalaciones alberga un Bowl. Esta instalación de hormigón pertenece a lo denominado Skate Park. Un skate park se puede componer de muchos módulos diferentes con multitudes de formas y nombres específicos para el uso de estos deportes urbanos, que por suerte, este año y por primera vez en la historia han pasado a ser deportes Olímpicos. Uno de ellos es el Skate y el Otro el BMX Freestyle, donde los dos, a su vez, tienen dos modalidades diferentes. El de Street y el de Ramp.

CAMPILLO

Esta instalación se encuentra en un terreno entre la Calle Uranio y la Calle La Gloria. Junto a la Piscina Municipal, parque infantil de la actual Piscina Municipal, pista polideportiva y el parque "Loquilandia" (un parque completamente cercado, donde hay muchas instalaciones infantiles, una zona de Calistenia, un escenario fijo para eventos, zonas de paseo y descanso, y también se ha habilitado una esquina cercada llamada Party corner, donde el ciudadano puede reservar en la web de nuestro Ayuntamiento este espacio para celebraciones).

Esta zona arbolada y de tierra alberga este circuito llamado Campillo donde podrán disfrutar de ella toda clase de bicicletas y patines específicos para esta clase de terrenos compactos, pero de tierra.



ALMERÍA ACOGIÓ LA PRIMERA EDICIÓN DEL "ANDALUCÍA URBAN" EL EVENTO REUNIÓ A LOS MEJORES DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS URBANAS

Almería acogió del 5 al 7 de mayo en el entorno del Cable Inglés un evento de deportes urbanos, el Andalucía Urban, en el que se vivieron competiciones clasificatorias para los JJOO de París 2024, el WDSF Breaking European Championships, el campeonato de breaking más importante de Europa, y el circuito C1 de BMX, de la UCI; además de una competición de Scooter Park Men, con los veinte mejores riders de esta disciplina.

El evento, de carácter gratuito, fue presentado por la delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía en Almería, la alcaldesa de Almería, la presidenta de la Autoridad Portuaria y el diputado de Deportes, en uno de los escenarios donde se celebraba, el Urban Stage, y pretendía incentivar la práctica de deporte entre los más jóvenes, acercándoles un espectáculo en formato de competiciones de Breaking, BMX y Scooter.

El Andalucía Urban cerró las puertas de su primera edición con más de 15.000 visitantes durante el fin de semana. El Cable Inglés y la ciudad de Almería se volcaron con los deportes urbanos en tres días llenos de emociones. Durante el domingo se vivieron todas las finales de esta primera edición de la competición: BMX y Scooter en el Central Park; Breaking en el Urban Stage.

BMX Women fue la primera competición que disputó su final. Iveta Miculycova fue la ganadora de la medalla de oro y del corazón del público que se agolpaba, la rider checa no defraudaba y regaló un truco único a la ciudad: el primer wallride barspin de Almería. Valeriia Liubimova fue la segunda clasificada, con mucha calidad en su manejo de la BMX dejaba sobre el cielo de Almería unos buenos tailwhips aéreos que le valieron la plata. Kenza Chaal completaba el podio, una muy buena posición para la francesa recién recuperada de una lesión.

Marin Rantes se llevaba el oro en BMX Men en la última final del Central Park, con una primera ronda inmejorable y con un doble tailwhip to tailwhip bar que ha demostrado que el croata quiere estar en París sea como sea.



El podio lo completaron los dos británicos Jude Jones, plata y James Jones, bronce, que dejaron un altísimo nivel con trucos que desataban los aplausos en el Central Park.

Los mejores riders de Scooter cerraron el Central Park con una de las mejores competiciones de la disciplina, una de las finales más épicas de la jornada ya que los riders probaron maniobras y trucos imposibles en busca de la victoria.

El público disfrutó al máximo de esta espectacular final en la zona del Cable Inglés de Almería en la que, además, había cuatro españoles luchando por las medallas.

Roomet Säalik se coronaba como el ganador de la final de Scooter con una primera ronda impresionante, rozando la excelencia. Säalik no tenía rival en esta finalísima en la que le sacó siete puntos al segundo clasificado, Jamie Hull, que hacía también dos buenas rondas.

La tercera posición estuvo muy ajustada entre Esteban Clot y Alex González. El público vivió una gran batalla entre Clot y González y es que el francés ganaba al español con solo un punto de diferencia por pequeños detalles y Alex González demostraba que tiene un nivel espectacular.

Tres nuevas promesas del scooter nacional se estrenaban en esta primera edición del Andalucía Urban: Kacper Szydowski, Martí Conesa y Nagual Kurzman defendieron muy bien sus rondas colándose en una final llena de estrellas y demostrando el potencial del scootering español.



El campeonato europeo de Breaking de la WDSF también se cerró el domingo, donde más de 260 BBoys y BGirls se congregaron en el Urban Stage situado en el emblemático Cable Inglés de la ciudad.



El Breaking se ha establecido como el nuevo deporte olímpico que se estrenará en los JJOO de París 2024 y también formaba parte de la programación del Andalucía Urban.

Las finales de BBoys y BGirls fueron un auténtico espectáculo. En la final de BGirls, Nika compitió contra Stefani, y con una técnica, originalidad y movimientos increíbles, Nika se alzó con la medalla de oro y se proclamó campeona europea en 2023. La francesa Syssy obtuvo la medalla de bronce de la categoría.

En la competición de BBoys, Menno se coronó campeón europeo al ganar su batalla contra su compatriota holandés Lee. Por su parte, el español Xak consiguió la medalla de bronce después de vencer al número 1 del mundo, el francés Danny Dan.

La primera edición del Andalucía Urban fue un rotundo éxito, demostrando que los deportes urbanos tienen un gran impacto y atraen a un público cada vez más amplio. Durante todo el fin de semana, Almería se convirtió en el epicentro de los deportes urbanos, con el Cable Inglés y el Central Park como escenarios perfectos para acoger a algunos de los mejores atletas de BMX y Scooter de todo el mundo.

Sin duda, el Andalucía Urban ya se ha consolidado como uno de los eventos deportivos más importantes de la región y todos esperan con ansias la siguiente edición.

Buenas prácticas para la gestión de la Promoción del Territorio y Turismo Activo

Dinamización territorial a través de caminos naturales y vías verdes

Costa de Almería destino ciclista

Almería Activa Eventos 2023

La Indomable 2023

Descubre tu provincia activa. Rutas Geológicas

Club de Senderismo Almanzora

Circuito de Senderos de Laujar de Andarax

Rutas del Almendro en Flor

Almería Sport Destination

Vera Sport Destination

#BEACTIVE
Almería



**TURISMO CON BASE DEPORTIVA:
Deporte vinculado a la promoción del territorio**

AVENTURATE!

#BEACTIVE

ALMERÍA

¡AVENTURATE!
DALE VIDA A TUS AÑOS



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

23 al 30 de septiembre

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

PROMOCIÓN DEL TERRITORIO Y TURISMO ACTIVO

La adecuada gestión de la estrecha relación del binomio deporte y turismo puede operar como medio dinamizador de un territorio, localizando y explotando sus virtudes y "materias primas" urbanísticas y naturales para incrementar su potencial como territorio activo, en general, y destino turístico con base deportiva, en particular.

Nuevos productos turísticos de base deportiva



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Contemplar un modelo de turismo activo estratégico basado en el deporte y orientado a la promoción del municipio. Realizar un diagnóstico del territorio, identificar sus propuestas de valor e identificar las experiencias que pueden generar actividad turística con base deportiva.
- ✓ Poner en valor el patrimonio natural, sociocultural y deportivo de la zona, entendiendo que de su calidad dependerá su sostenibilidad y viabilidad, presente y futura.
- ✓ Conformar una oferta adecuada, atractiva, diversa e integral de "productos turísticos deportivos" fundamentada en la exclusividad diferencial de los recursos del territorio y el valor de las experiencias ofrecidas. Desarrollar recursos tecnológicos y acciones de promoción destinadas a la divulgación del territorio y su oferta como destino de interés activo.
- ✓ Complementar la oferta con servicios complementarios especializados, que faciliten el soporte técnico necesario, y transversales que permitan vivir el destino integralmente y con autenticidad.
- ✓ Garantizar la protección de los espacios destino de actividades y eventos, preservar y cuidar la degradación medioambiental que puedan ocasionar las actuaciones desarrolladas. Compatibilizar las políticas de conservación con las de desarrollo socioeconómico, ya que se debe entender y gestionar adecuadamente la relación directa entre ambas.
- ✓ Procurar la identificación, apoyo y participación de la población local en el proyecto. Implementar una política, integradora y multisectorial, que facilite generar capital social necesario para el desarrollo de un territorio, estableciendo objetivos comunes que impulsen a la colaboración con el tejido empresarial especializado y la expansión con empresas de servicios complementarios.
- ✓ Sensibilizar con el medio natural a las personas que practican deporte en estas zonas. Educar para el desarrollo de buenas prácticas específicas al respecto.
- ✓ Evitar la pérdida de atractivo de la oferta por saturación, cuidar la "capacidad" de carga del territorio y de los entornos de práctica.
- ✓ Promocionar el municipio a través de la organización de eventos deportivos cuya magnitud sea adecuada para garantizar su viabilidad y la sostenibilidad del territorio.
- ✓ Velar por el cumplimiento de los requisitos legales exigibles para el desarrollo de actividades y eventos de turismo activo en Andalucía: autorizaciones preceptivas en materia administrativa, técnica y de protección medioambiental; seguros de responsabilidad profesional adecuadas a la naturaleza y alcance del riesgo de las actividades; contar con personal cualificado, etc.



Carmen Aycart Luengo
Consultora, exdirectora del Programa Español de Vías Verdes (1993-2016)

DINAMIZACIÓN TERRITORIAL A TRAVÉS DE VÍAS VERDES

VÍAS VERDES EN LA PROVINCIA DE ALMERÍA

En 1993 nació el Programa español de Vías Verdes (www.viasverdes.com) con el objetivo de reconvertir parte de los 7.200 kilómetros de infraestructuras ferroviarias que estaban en desuso en itinerarios cicloturistas y senderistas. Se pretendía recuperar así del abandono un millar de espectaculares puentes, más de 500 túneles y cerca de 1.000 estaciones de líneas de ferrocarril que habían sido cerradas al tráfico de trenes.

Gracias a la colaboración entre todas las administraciones públicas y a la implicación del sector privado, a lo largo de estos 30 años se han puesto en marcha 3.300 kilómetros de vías verdes de los cuales más de 600 kilómetros están situados en Andalucía.

En la provincia de Almería existen dos vías verdes operativas, ambas desarrolladas parcialmente por el Programa de Caminos Naturales del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. La de mayor longitud, el Camino Natural Vía Verde de Guadix-Almendricos, discurre sobre el antiguo trazado ferroviario de igual nombre que atraviesa las provincias de Granada y Almería y se interna en la Región de Murcia.

Hoy día alcanza una longitud total de 122 kilómetros, que podrían prolongarse hasta los 162 kilómetros si se llega a reconvertir en vía verde todo el trazado originario del ferrocarril.

Un recorrido menor, pero igualmente atractivo, ofrece la Vía Verde de Lucainena de las Torres, que actualmente suma 15,5 kilómetros y que ya proyecta su prolongación por el Parque Natural del Cabo de Gata-Níjar hacia Agua Amarga.



CUALIDADES DE LAS VÍAS VERDES

Las vías verdes son espacios muy atractivos, accesibles y seguros, concurridos por personas de todas las edades, sexos y capacidades físicas, que pasean, corren y montan en bicicleta en plena naturaleza. En las vías verdes confluyen personas de todas las condiciones, sin distinción por factores sociales, económicos o culturales. Son lugares idóneos para propiciar la convivencia inclusiva de toda la población, ya que por su facilidad de recorrido son universalmente accesibles para personas con cualquier tipo de diversidad intelectual o física.

Al tratarse de antiguas infraestructuras ferroviarias, las vías verdes cuentan con espectaculares viaductos, túneles, terraplenes y trincheras que permiten atravesar con total facilidad paisajes abruptos poco conocidos y muy atractivos. Muchas de las antiguas edificaciones ferroviarias han sido rehabilitadas para instalar servicios ecoturísticos (alojamiento y restauración, centros de visitantes y de interpretación, alquiler de bicicletas...) dotando de nuevos equipamientos a las zonas eminentemente rurales por las que discurren estos itinerarios.

La gran afluencia de visitantes y de turistas (éstos pernoctan en la zona) generada por las vías está promoviendo un desarrollo turístico sostenible en los territorios atravesados, generando oportunidades de empleo especialmente atractivas para los más jóvenes.

A través de las vías verdes se está impulsando en todo el territorio de Andalucía un turismo sostenible, activo, respetuoso con el medio ambiente, que promueve una movilidad no contaminante y hábitos saludables en la población, ayudando a combatir el sedentarismo y la obesidad.

Se contribuye así a la mitigación de los efectos del cambio climático, a frenar la despoblación y a diversificar las rentas en el medio rural, entre otros muchos beneficios, como son la recuperación del patrimonio ferroviario en desuso, la puesta en valor de nuevos territorios y la desestacionalización de la oferta turística en Andalucía.

Las vías verdes son infraestructuras con un gran potencial como instrumentos dinamizadores del medio rural, que están propiciando la aparición de nuevas empresas e iniciativas turísticas activas y sostenibles en los municipios cercanos.

Así, por ejemplo, en la Vía Verde de la Sierra que discurre a lo largo de 36 km por las provincias de Cádiz y Sevilla, se han rehabilitado 4 antiguas estaciones que ofrecen servicios de alojamiento, restauración, áreas de autocaravanas, alquiler de bicicletas, centro de recepción de visitantes y observación de estrellas, lo que ha permitido generar 35 empleos directos.

A ello se suma el gran impacto económico que tiene sobre otras empresas locales que prestan servicios a los usuarios de la Vía Verde de la Sierra. En los 4 contadores automáticos de usuarios instalados en esta Vía Verde se registraron 307.610 pasos de ciclistas y caminantes en 2021.

Un factor clave que explica el éxito que están teniendo ésta y otras vías verdes españolas es la existencia de un órgano gestor específico que se ocupa del mantenimiento de sus infraestructuras y servicios anejos, velando por su progresiva mejora y por una continuada promoción dirigida tanto a su utilización por la población local como al incremento de visitantes y turista.



Estas entidades gestoras suelen estar constituidas por administraciones públicas de diferentes niveles y por empresarios locales. Así sucede en el caso de la "Asociación para la promoción y desarrollo de la Vía Verde del Aceite", conformada por las diputaciones de Córdoba y Jaén, 13 municipios de ambas provincias y la Asociación de Empresarios de la Vía Verde del Aceite. Esta Asociación ha elaborado recientemente un Plan Estratégico de la Vía Verde del Aceite con el objetivo de optimizar el gran impacto turístico que puede originar en el territorio la que es, por el momento, la vía verde más larga de Andalucía, con sus 128 kilómetros de longitud.

Conseguir que las vías verdes y otros itinerarios ecoturísticos aporten todo su potencial dinamizador al territorio circundante y atraigan a un gran volumen de visitantes externos requiere, cuando menos, que se impulsen tres estrategias claves.

Por un lado, una activa y continuada coordinación entre las administraciones públicas para una adecuada conservación y promoción de la vía verde, que promueva la participación ciudadana.

Por otro, una verdadera y estrecha cooperación público-privada, que canalice el apoyo de las administraciones para el desarrollo de negocios empresariales en la vía verde y la generación de empleo local. Por último, la generación de alianzas entre los empresarios locales para que puedan ofertar conjuntamente paquetes combinados de servicios y actividades a los visitantes y turistas que acuden a la vía verde.

ENCUENTROS PARA LA DINAMIZACIÓN DEL CAMINO NATURAL VÍA VERDE GUADIX-ALMENDRICOS

Con el objetivo de impulsar la coordinación institucional y la promoción turística conjunta en torno a los diversos tramos de vías verdes desarrollados sobre el antiguo Ferrocarril de Guadix-Almendricos en las provincias de Granada y Almería y en la Región de Murcia, se han venido organizando desde 2022 una serie de cuatro jornadas Encuentros. Estas jornadas técnicas han tenido lugar sucesivamente en la localidad almeriense de Huércal-Overa, en la localidad granadina de Caniles, y en los municipios almerienses de Serón y Zurgena, gracias al impulso de sus respectivos ayuntamientos, del Instituto de Turismo de la Región de Murcia, la Diputación de Granada, la Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Baza y el Grupo de Desarrollo Rural del Altiplano de Granada.

En estos cuatro Encuentros para la Dinamización del Camino Natural Vía Verde Guadix-Almendricos participaron numerosos representantes de todos los municipios por donde discurre este antiguo trazado ferroviario en las provincias de Granada y Almería y en la Región de Murcia: Lorca, Huércal-Overa, Cantoria, Arboleas, Zurgena, Fines, Olula del Río, Purchena, Armuña de Almanzora, Tíjola, Serón, Alcóntar, Caniles, Baza, Freila, Zújar, Gor y Guadix.



También participaron muchos empresarios del sector turístico (alojamientos, restaurantes, empresas de turismo activo, industrias agropecuarias...) del entorno más cercano a este gran itinerario, con el objetivo de generar paquetes conjuntos de servicios y actividades para atraer a visitantes a nivel nacional e internacional.

En estas reuniones se acordó estudiar la posibilidad de constituir una Asociación para la Promoción y Desarrollo del Camino Natural Vía Verde Guadix-Almendricos y abordar actuaciones conjuntas de interés común para la consolidación de este gran eje vertebrador del territorio del sureste peninsular. El V Encuentro está previsto que tenga lugar en la localidad granadina de Guadix. Lo cierto es que aún queda mucho trabajo por delante para obtener todo el potencial que encierra esta espléndida vía verde y no hay tiempo que perder.



"COSTA DE ALMERÍA" DESTINO CICLISTA

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA PROMOCIONA LA PROVINCIA COMO DESTINO CICLISTA EN PAÍSES BAJOS, BÉLGICA Y LUXEMBURGO

El destino "Costa de Almería" es uno de los mejores enclaves del mundo para disfrutar del ciclismo en cualquier época del año. Las excelentes carreteras, amable climatología y la contrastada experiencia como sede de las mejores competiciones del mundo, como varias etapas de La Vuelta, La Clásica de Almería o la Titan Desert, entre numerosas pruebas más, sustentan esta afirmación.

Con el objetivo de difundir esta realidad, contribuir a la desestacionalización del turismo y promocionar "Costa de Almería" como destino de turismo activo, la Diputación de Almería alcanzó un acuerdo con Kortweg Cycling Travel, empresa especializada en ciclismo deportivo, para difundir la excelencia de la provincia de Almería para este deporte en Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo.



El vicepresidente y diputado de Turismo, Fernando Giménez, señalaba que «"Costa de Almería" es un destino unido a la naturaleza y los paisajes espectaculares, a las experiencias y la acción. El ciclismo es uno de los deportes que mejor se adapta a nuestra geografía y, añadido a la gran experiencia que atesoramos y las infraestructuras turísticas y hoteleras de las que disponemos, constituye un binomio perfecto para disfrutar de nuestra tierra».

En este sentido, el diputado recordaba que Países Bajos, Bélgica y Luxemburgo son países de los que cada vez llegan más viajeros a Almería y que cuentan con una importante tradición histórica vinculada al ciclismo: «este acuerdo supone una magnífica oportunidad para que "Costa de Almería" siga creciendo en estos países y que nuestra marca se consolide como referente internacional para disfrutar del turismo activo».

La imagen de "Costa de Almería" ha circulado por el Benelux en cuatro grandes vehículos, se ha dado a conocer en la web www.kortweg.be que, a su vez, difunde mailings entre sus suscriptores y contactos, así como en sus muros de Instagram y Facebook; la inserción de dos anuncios en una revista belga especializada o la participación de "Costa de Almería" en la feria Velofollies, en Kortrijk (Bélgica), evento dedicado al ciclismo y que está considerado como el más importante de los que se celebran en esta zona.



Las acciones promocionales, que comenzaron en el primer trimestre del año y se prolongaron hasta el 31 de mayo, consistieron en impactos en redes sociales, revistas especializadas o la presencia de "Costa de Almería" en ferias internacionales del sector. Además, realizó un vídeo promocional, que se difunde en el canal de youtube de la empresa Kortweg Cycling Travel (www.youtube.com/watch?v=M9v5xCQmJK0), o destacar la presencia de la marca "Costa de Almería" en los vehículos de esta empresa que recorren más de 48.000 kilómetros en estos países de Europa.

ALMERÍA ACTIVA EVENTOS 2023

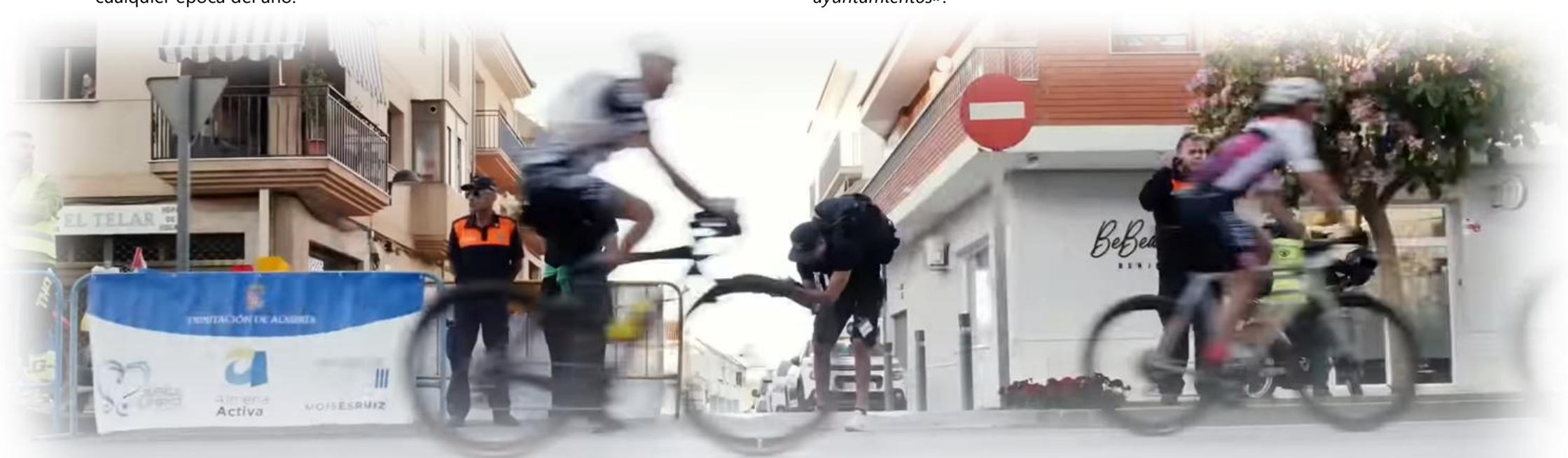
COLABORACIÓN PÚBLICO-PRIVADA EN LA GESTIÓN DE EVENTOS TURÍSTICOS DEPORTIVOS

Regresó uno de los calendarios deportivos más esperados en la provincia por muchos aficionados. "Almería Activa" se presentaba en el pasado mes de marzo en el Palacio Provincial de la Diputación por el vicepresidente de la Diputación, Fernando Giménez, el diputado de Deportes, José Antonio García y el ciclista y triatleta, Iván Raña, quien se ha convertido en uno de los grandes embajadores del destino "Costa de Almería". Además, estuvieron presentes los alcaldes y concejales de ayuntamientos por los que transcurren las pruebas, así como los organizadores de los ocho grandes eventos.

"Almería Activa" cumple once años en los que la Diputación de Almería ha consolidado este calendario con una amplia variedad de pruebas de primer nivel para que cualquier aficionado al deporte pueda disfrutar de la provincia en cualquier época del año.

El programa tiene como objetivo principal establecer sinergias entre el turismo, aprovechando las excelentes condiciones que reúne la provincia de Almería para la práctica en el medio natural. Son más de 50.000 personas, venidas de todas partes del mundo, las que han participado en este gran evento de carácter nacional e internacional que se impulsa desde el área de Deportes de la Institución Provincial.

El vicepresidente de Diputación y diputado de Turismo, Fernando Giménez, destacaba que este programa se puede realizar cada año en la provincia «*gracias a la belleza natural de nuestra tierra, con amplios recursos naturales, a la calidad de las carreteras, de nuestro mar, a las grandes infraestructuras turísticas y deportivas, a los profesionales del sector y a los miles de aficionados al deporte que residen en la provincia de Almería, además del esfuerzo e implicación de los ayuntamientos*».





En ese sentido, añadía que «esto supone una nueva oportunidad de poner en el panorama nacional e internacional los grandes recursos que tenemos. Es una ventana al mundo para decir a cualquier deportista que Almería es la mejor tierra del mundo para la práctica del deporte al aire libre. Nuestro trabajo es impulsar, junto con el resto de instituciones, el binomio deporte-turismo, tan importante para esta tierra».

Por su parte, el diputado de Deportes y Juventud, José Antonio García, manifestaba que es importante «disponer de un calendario de eventos deportivos que se ponga al servicio de los agentes turísticos para apoyar y dinamizar sus ofertas, así como ampliar el espacio de colaboración público-privada en la gestión de eventos turístico-deportivos. Almería es el lugar perfecto para deportistas que quieran hacer turismo y para turistas que quieran practicar deporte».



Por último, el invitado especial Iván Raña, campeón del mundo de triatlón y ex ciclista profesional, recordaba los grandes eventos en los que lleva participando desde hace años en la provincia: «conozco muy bien esta tierra, especialmente en invierno porque desde 1999 he venido muchas veces a participar en carreras como La Clásica o la Titan Desert. Gracias al deporte, he conocido paisajes de Almería que me han hecho enamorarme para siempre. Estoy seguro de que "Almería Activa" seguirá cumpliendo con las expectativas marcadas».

Los grandes eventos que conforman "Almería Activa" se desarrollarán entre abril y diciembre de este año:

COPA DEL MUNDO DE GRAVEL

Berja y Alpujarra (23 de abril)

LAS 4 CIMAS

Sierra de los Filabres (14 de mayo)

TRIATLÓN CABO DE GATA

Cabo de Gata-Níjar (21 de mayo)

DESCENSO ANDALUZ DE VELEFIQUE

Velefique (28 septiembre al 1 de octubre)

TITÁN DESERT

Desierto Tabernas y Sierra Filabres (7 al 10 de octubre)

AVENTURA SUBMARINA

Zonas del Litoral (12 al 15 de octubre)

LA DESÉRTICA

Almería y Roquetas de Mar (21 de octubre)

ULTRA MARATÓN COSTA DE ALMERÍA

Cabo de Gata-Níjar (3 de diciembre)

I MARATÓN UCI GRAVEL WORLD SERIES LA INDOMABLE 2023 BERJA, CAPITAL MUNDIAL DEL CICLISMO

El municipio de Berja y la Alpujarra Almeriense se convertía el pasado 23 de abril en la capital mundial del ciclismo gracias a la celebración de la I edición de la Maratón "UCI Gravel World Series La Indomable 2023", en la que Alejandro Valverde se proclamaba campeón en su vuelta tras su retirada del ciclismo profesional el pasado año, imponiéndose en su primera competición de gravel.

El Gravel es un nuevo y emocionante ciclismo de aventura, que elimina las limitaciones de una bicicleta de carretera. Denominadas "bicis de gravel" (grava en castellano correcto o directamente "bicicletas de aventura"), las gravel representan una modalidad del ciclismo entre la carretera y la montaña, siendo, seguramente, la opción más versátil del mercado y una de las que más popularidad está alcanzando recientemente.

Esta modalidad permite circular tanto por asfalto como por pistas de gravilla y caminos y, gracias a su diseño en el cuadro, cercano a la carretera, es mucho más rápida que una MTB en asfalto, y rinde perfectamente en pistas. Con todo, las gravel son bicicletas robustas y resistentes, muy cómodas y especialmente versátiles.

Berja se sumaba así a las otras 16 sedes de este Campeonato de la UCI Gravel World Series que recorre países como Sudáfrica, Australia, Estados Unidos, Alemania, Italia, Francia, Bélgica y España.



La delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía, el vicepresidente, de la Diputación de Almería, así como varios diputados, acompañaron al alcalde de Berja y a los cientos de aficionados al ciclismo que se dieron cita para disfrutar de la salida de "La Indomable BTT" y de esta prueba que forma parte del calendario mundial del Campeonato de Gravel.

Todos ellos, así como alcaldes de la comarca, estuvieron presentes en el corte de cinta de la prueba de Gravel, que reunía a 700 corredores, y otros 3.000 de La Indomable BTT.

El pistoletazo de salida se daba a las ocho y media de la mañana desde la Avenida José Barrionuevo Peña, llena de público que no se quiso perder el arranque de una carrera que ha despertado interés en medios de comunicación de todo el mundo por la presencia de ciclistas profesionales como Alejandro Valverde.



El murciano, escapado desde prácticamente el kilómetro dos del recorrido, avanzó por la Sierra de Gádor en solitario y contemplado por los numerosos aficionados repartidos por las pistas como por ejemplo en el entorno de la Fuente de la Parra, el único punto accesible para poder entrar y salir sin acceder a la carrera.

La prueba, puntuable para el Campeonato del Mundo UCI Gravel, también servía para asistir al debut del Movistar Team Gravel Squad del que el murciano es líder.

Por su parte, Alejandro Valverde 'el Bala' lograba plantarse solo en la línea de meta con un tiempo de 3 horas, 26 minutos y 3 segundos, imponiéndose a Ismael Esteban Agüero (3h.30:46) y Cameron Mason (3h.31:18).

El pódium femenino estuvo presidido por Carolin Schiff, Jade Treffeisen y Hayley Simmonds. En la modalidad de 46 kilómetros en Gravel, se alzaron con el pódium Henrik Cohen, Georges Reverdy y Ashley Holding.

A las nueve de la mañana salían los participantes de la modalidad de MTB que compartían la mayor parte del recorrido de gravel y que dejó en el pódium de los 105 km a Diego Alcalá Delgado en primera posición seguido por Daniel Estévez Fernández y Roberto Carlos Fernández López.

En 46 km logró la primera posición Manuel Monferrer, seguido por Alfonso Carlos Conde y Francisco Javier Guerrero Miranda.

En la prueba participaron también otros rostros conocidos del pelotón, en activo, como Luis Ángel Maté, David Lozano o Felipe Orts, así como otros ya retirados, como Dani Moreno, Joan Horrach o Alberto Losada.



DESCUBRE TU PROVINCIA ACTIVA

RUTAS GEOLÓGICAS

El proyecto Espacios de Interés Turístico Deportivo del Plan Provincial de Deporte de la Diputación de Almería, contempla la identificación y puesta en valor de recursos turístico deportivos en la provincia, potenciando su difusión tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

Todo ello se lleva a cabo principalmente a través de la realización de actividades promocionales, el desarrollo de herramientas tecnológicas que faciliten el acceso y uso, así como diversas acciones divulgativas.



Entre las actuaciones de participación abierta a la toda la ciudadanía, cuenta con la propuesta **Descubre tu Provincia Activa**, que ofrece cuatro formatos de participación:

- Rutas descubre tu provincia activa "Espacios de interés turístico deportivo Fin de semana"
- Rutas descubre tu provincia activa "Vías Verdes"
- Ruta descubre tu provincia activa "Micológica"
- Rutas descubre tu provincia activa "Geológica"



En la edición 2023 de ese proyecto, como una de sus novedades, se promocionan cuatro Rutas Geológicas que transcurren por diferentes zonas del territorio provincial:

- Ruta geológica de Cabo de Gata (Calas del Faro)
- Ruta geológica de Alboloduy (Ramblas y zonas de montaña)
- Ruta geológica de Tabernas (Ramblas del desierto)
- Ruta geológica de Sorbas (Río Aguas)

Durante la celebración de las correspondientes jornadas de promoción se aporta información desde el punto de vista botánico, geológico, minero y antrópico, relatos y leyendas. Además de la identificación de las plantas se profundiza en sus usos y propiedades, realizando en general labores de interpretación del entorno por el que transitan.

Para cada una de ellas se ha confeccionado unas fichas técnicas en las que se recogen los principales datos informativos para dar soporte a los participantes de estas actividades y a potenciales futuros visitantes.

Éstas completan a su vez el dossier divulgativo "Rutas y Senderos" en el que se ofrece completa información, además, de senderos y rutas en Kayak proporcionando de esta manera una amplia visión de las posibilidades del territorio de la provincia de Almería como destino de práctica deportiva y facilitador del desarrollo socioeconómico de sus municipios.



EL PAPEL DE LOS CLUBES DE MONTAÑA AL SERVICIO DE UNA SOCIEDAD ACTIVA CLUB SENDEROS ALMANZORA, UNA EXPERIENCIA MÁS ALLÁ DE LA PROMOCIÓN DEPORTIVA

José Fernández Oliver
Vicepresidente del CD Senderos Almanzora



El mundo asociativo de la montaña es una estructura abierta y cambiante que puede ser analizada en sus múltiples aspectos. En el año 1857 se creó en Londres el primer club de la historia, conocido como *Alpine Club*. Desde entonces, han ido proliferando miles de clubes, cada uno con su propia motivación, los cuales han establecido sus propias normas de organización y funcionamiento.

Sin utilizar el ojo de halcón, nos perderíamos muchas particularidades de la vida de un club deportivo. Posiblemente, los aspectos deportivos son las razones que llevan a constituirlos; pero, más allá de lo visible, un club deportivo ligado a la naturaleza promueve atractivos vinculados con un territorio concreto, crea sensibilidad ambiental, transmite valores vinculados con la salud física y mental, convirtiéndose por todo ello en un auténtico dinamizador social.

La organización y funcionamiento de un club deportivo no es tan sencillo como a priori puede preverse, especialmente cuando los propios estatutos establecen que éstos no son más que una asociación privada sin ánimo de lucro y, en los tiempos que corren, se hace más evidente que corren «*malos tiempos para la lírica*», como cantaba a principios de los ochenta el grupo gallego "Golpes Bajos".

Al tratarse de un club de montaña, la organización y ejecución de una actividad lleva intrínseca además una serie de responsabilidades a efectos legales que afecta a monitores y organizadores, por lo que se hace imprescindible una perfecta coordinación entre todos los agentes implicados (técnicos, monitores, Junta Directiva, voluntarios, participantes...). Todo ello, no siempre libre de conflictos.

Un club lo conforman socios y socias de pleno derecho, que es lo mismo que decir que un club lo forman sencillamente personas, y la calidad humana de todos, absolutamente de todos los que lo forman, es la clave para que goce de buena salud.

En la actualidad, la delegación almeriense de FEDAMON (Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo) la integran 73 clubes deportivos y sería lógico pensar que este incremento en el mundo asociativo de la montaña es consecuencia de la multitud de ventajas que trae consigo estar federado.

O, quizás, la razón más poderosa sea que el senderismo y el montañismo han sido, por primera vez, los deportes más practicados en España en 2022, según la *Encuesta de Hábitos Deportivos de 2022*.



Se podría creer, como a principio de este artículo establecía, que los aspectos deportivos son claramente las razones por los que la familia de deportes de montaña, escalada y senderismo tenga tantos miembros.

Hace diez años, la razón que indujo a un pequeño grupo de amigos, la mayoría técnicos deportivos de Diputación de Almería, a constituir el club "Senderos Almanzora" fue la promoción y el desarrollo del senderismo que, a través del Programa Provincial de Senderismo de la Diputación de Almería, practicábamos muchos fines de semana.



Pero, si utilizamos el ojo de halcón, observamos que la pertenencia a un club va más allá de razones puramente deportivas.

Si la calidad humana es la clave para que los clubes gocen de buena salud, la razón que los convierten en poderosas herramientas al servicio de una comunidad es simplemente que el ser humano necesita vida social, esa vida que dan los clubes.

Existen factores ignotos que han hecho posible que un club como "Senderos Almanzora" lo integremos en la actualidad 380 socios. Un "plus", algo "extra", que va más allá de todo lo puramente normativo.

Cada club tiene sus propios acicates, que rara vez analizamos y que, seguramente, sean factores determinantes para escoger un club y no otro. Sin embargo, todos ellos, en mayor o menor medida, son verdaderos instrumentos que satisfacen la necesidad humana de relacionarse.

Sea cual sea la motivación, pertenecer a un club de montaña nos hace sentir como parte de esta comunidad y eso es la mejor terapia para un mundo cada vez más individualista.

Pertenecer a un grupo, a una colectividad, nos da seguridad, nos ayuda a afrontar las adversidades con más ánimo, incrementa la posibilidad de hacer amigos y, si se hace en un entorno natural, las experiencias y conocimientos se viven y se disfrutan desde otra perspectiva.

Un club de montaña crea hábitos saludables, promueve a través del deporte un ramillete de experiencias que favorecen la inserción social y fomenta la solidaridad. Son miles de incentivos para realizar deporte con regularidad.

Un club de montaña crea una conciencia ecologista que ayuda a conservar y recuperar nuestro entorno. Conocer la naturaleza ayuda a cuidar el planeta tierra en el que todos los seres vivos, incluidos nosotros, vivimos, porque es evidente que la crisis climática afecta a los deportes que se realizan al aire libre, especialmente a los que se realizan en espacios naturales. Conocer ecosistemas dañados promueve actuaciones para minimizar la huella de carbono.

Pertenecer a un club de senderismo, como "Senderos Almanzora", estimula a que más personas se interesen por la práctica del senderismo.

Se comparte una misma inquietud, es una alternativa de ocio relacionada con la naturaleza, es una mano amiga, un teléfono que suena, es una mochila más plural, es desconectar de la rutina, es una sonrisa fresca.

Pertenecer a un club de senderismo, como "Senderos Almanzora", es la fiesta temática, donde por un día vivimos en el trópico, es nuestra especial Nochevieja en enero, es solidaridad, es el mejor arroz cocinado por Juani y Luis, es preocuparse por situaciones familiares, es enfrentarse al vértigo de las alturas, es una cuesta interminable, es que parezca fácil lo difícil, es un mensaje de ánimo, es apoyar al que la vida no le sonrío, es otra razón para enfrentarnos a los lunes con más energía; son vínculos pocos visibles, que ayudan a levantarse los domingos a las 6 de la mañana en busca de otra aventura.

Pertenecer a un club de senderismo, como "Senderos Almanzora", no es soledad, aburrimiento y depresión; es convivir, divertirse y escapar del estrés que nos produce el trabajo. Pertenecer a un club de senderismo, como "Senderos Almanzora", son vivencias, ocho Caminos de Santiago, cientos de eventos y millones de imágenes.

Pertenecer a un club de senderismo, como "Senderos Almanzora", es formar parte de un Club que, a través de un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Olula del Río, se compromete a la conservación y mantenimiento del Sendero PR-A 328 Las Arrodeas-El Pinatar. Pertenecer a un club de senderismo, como "Senderos Almanzora", es reconocer, como decía John Donne, que *«ningún hombre es una isla, algo completo en sí mismo; todo hombre es un fragmento del continente, una parte de un conjunto»*.

Algunas pruebas de que existen razones distintas de las puramente deportivas es que, a pesar de dos años de pandemia, con los calendarios paralizados, el mundo asociativo de la montaña ha sido capaz de afianzarse como referente del mundo asociativo.

En buena medida, este hecho nos hace pensar que el mundo asociativo de la montaña, a pesar de las dificultades propias de su funcionamiento, además de pasado, tiene futuro. Los clubes de montaña han sabido adaptarse al crecimiento y transformación de aquellas modalidades deportivas vinculadas con la naturaleza, pero su función social, tal vez, sea la causa para que perduren en el tiempo.

"Senderos Almanzora" es un ejemplo de cómo, a través de un club, el deporte se convierte en un potente instrumento al servicio de una comunidad.



III CIRCUITO DE SENDEROS DE LAUJAR DE ANDARAX UNA ACTIVIDAD QUE FOMENTA EL DEPORTE AL AIRE LIBRE

Regresó una nueva edición del Circuito de Senderos de Laujar de Andarax gracias a la organización del Ayuntamiento de Laujar de Andarax y el inestimable apoyo de la Diputación Provincial de Almería, que promociona estos senderos con el objetivo de ofrecer una propuesta de ocio saludable, fomentar la actividad física e incentivar el turismo activo a través de los grandes recursos naturales de los que disfruta este municipio de la Alpujarra Almeriense.

Los siete senderos de los que se compone el circuito están preparados para que personas de cualquier edad puedan participar, con trazados que van desde los 8,5 kilómetros hasta 21 kilómetros. Las inscripciones cuestan 4€ y se pueden realizar de forma anticipada y en el mismo día y se incluye una camiseta, un seguro de accidentes, una guía y un carnet del senderista personalizado.

El diputado de Deportes y Juventud, José Antonio García, puso en valor al municipio como referencia senderista en toda la comunidad andaluza. «Arranca uno de los circuitos más esperados de todo el año. El ayuntamiento está haciendo un gran esfuerzo por dinamizar económicamente al municipio a través de la cultura, la gastronomía y el deporte con un programa de senderos como el que presentamos. Desde la Diputación, apostamos fielmente por promocionar y activar a toda la provincia en el deporte, especialmente el que nos hace disfrutar de nuestro entorno natural».


Por su parte, la alcaldesa de Laujar, Almudena Morales, destacaba que «tenemos el municipio con más kilómetros de senderos de toda la provincia. Dentro de este circuito tenemos siete senderos entre los que destaca el más conocido de la provincia, la Hidroeléctrica, y el del segundo pico más alto de Almería, El Almirez».

Senderos que transcurren por antiguos caminos arrieros, atravesando bosques de pinos y encinares, por un canal que, en épocas lejanas, lograba generar electricidad para las poblaciones aledañas o rutas que discurren entre viñedos de la comarca son algunos de los atractivos de este Circuito.

LAUJAR DE ANDARAX, PARAÍSO DEL SENDERISTA
 La inscripción incluye: Camiseta . Seguro y guía . Carnet del senderista . Premios y sorteos
 Inscripciones: 647 31 44 58 y deporteslaujar@hotmail.es Más información en las bases

III CIRCUITO DE SENDEROS

LAUJAR DE ANDARAX 2023



MINAS Y CAPARIDÁN
19 de febrero

MONTERREY
26 de marzo


EL ALMIREZ
23 de abril

AGUADERO
18 de junio

HIDROELÉCTRICA
23 de julio

SULAYR
8 de octubre

SENDERO DEL VINO
19 de noviembre



RUTAS DEL ALMENDRO EN FLOR FILABRES-ALHAMILLA UNA ACTIVIDAD QUE UNE NATURALEZA, TURISMO, DEPORTE Y GASTRONOMÍA

Las "Rutas del Almendro en Flor Filabres Alhamilla" regresaron al calendario deportivo y turístico provincial tras dos años de interrupción con una oferta de senderos guiados, una ruta ciclista y las VIII Jornadas Gastronómicas de la Almendra.

Esta iniciativa se presentaba en el Palacio Provincial de la Diputación Provincial de Almería con la presencia de sus promotores y la programación se desarrolló del 4 de febrero al 5 de marzo a través de 10 municipios de la comarca de Filabres Alhamilla: Alcudia de Monteagud, Benizalón, Castro de Filabres, Lubrín, Lucainena de las Torres, Senés, Sorbas, Tabernas, Tahal y Uleila del Campo.

El vicepresidente de Diputación Fernando Giménez destacaba la importancia de esta iniciativa que es un exponente del "trinomio Turismo, Deporte y Gastronomía" y un recurso para promocionar los recursos naturales y etnográficos de la provincia; así como una gran herramienta para promocionar toda la comarca y hacer del turismo un recurso eficaz para fijar la población en el territorio y dinamizar la economía, generar empleo y riqueza.

Del mismo modo, agradecía la participación a los restaurantes que hacen posible las Jornadas Gastronómicas de la Almendra y a los alcaldes por poner al alcance de los almerienses todos los recursos turísticos de la comarca.

Por su parte, el promotor de esta iniciativa Diego García Campos subrayaba la importancia de un proyecto que ha logrado unir a un grupo de empresas, asociaciones, ayuntamientos e instituciones de ámbito provincial para impulsar este atractivo como elemento generador de riqueza y de apoyo a las actividades económicas existentes, sobre todo al turismo sostenible.

A la belleza del almendro en flor se ha unido la gastronomía y la difusión de los principales atractivos de la comarca, así como el folclore y los productos típicos.

Rutas del Almendro en flor Filabres-Alhamilla
& VIII JORNADAS GASTRONÓMICAS DE LA ALMENDRA

Feb-Mar 2023

RUTAS Febrero

- Sáb. 4, LUBRÍN
Restaurante Albar
- Dom. 5, CASTRO DE FILABRES
Rest. Las Eras - Antonio Gázquez
- Sáb. 11, BENIZALÓN
Restaurante Los Olivos
- Dom. 12, SENÉS
Rest. Las Eras - Antonio Gázquez
- Sáb. 18, LUCAINENA DE LAS TORRES
Rest. Montesión Luz del Desierto
- Dom. 19, TAHAL
Restaurante Rubira
- Sáb. 25, ALCUDIA DE MONTEAGUD
Rest. El Mirador de las Estrellas
- Dom. 26, SORBAS
Restaurante Cuevas de Sorbas

RUTAS Marzo

- Sáb. 4, ULEILA DEL CAMPO
Restaurante Bodega Perfor
- Dom. 5, TABERNAS
Ruta Urbana y Show Cooking y taller gastronómico con Antonio Gázquez. Presentación de productos y actuación Carolina Maestro Sáez + Restaurante Las Eras - Antonio Gázquez

10€ RUTA
Ruta+comida 26€
Niños 8/21€

TODA LA INFORMACIÓN AL DETALLE, DISPONIBLE EN EL CANAL ACTIVO DE WWW.ALMERIAINFORMACION.COM



Empresa colaboradora de la Red de Espacios Naturales Protegidos de Andalucía



ecoturismoandaluz
EN ANDALUCÍA TIENES TU ESPACIO NATURAL

Reservas y más
info: 950364704
info@cuevasdesorbas.com



Del mismo modo, revelaba detalles del calendario en el que se realizaron rutas guiadas por distintas zonas de municipios de la comarca y disfrutar de la gastronomía, la naturaleza, y otros muchos atractivos como el folclore, la artesanía o el patrimonio histórico y etnográfico.

Como en anteriores ediciones, a las nueve rutas de senderismo se unía una ruta cultural urbana en Tabernas, centrada en el cine, la historia de la comarca de Filabres Alhamilla y el desierto, con taller gastronómico, y otra ruta de bici.



Por su parte, Juan Herrera, en representación de los alcaldes y a Mancomunidad, felicitaba a los promotores de la iniciativa y agradecía el apoyo de las instituciones, Junta de Andalucía y Diputación Provincial, y el empuje de los alcaldes y los ayuntamientos para lograr el regreso de este importante programa.

El chef Antonio Gázquez se mostraba orgulloso de poder participar en las rutas junto a otros restauradores de la zona a través de las Jornadas Gastronómicas de la Almendra. Así como invitaba a los almerienses a disfrutar de una oferta gastronómica única que se caracteriza por la conservación de las recetas ancestrales de la comarca que han pasado de generación en generación.



De forma paralela al desarrollo de las rutas tuvieron lugar en 8 de los mejores restaurantes de la comarca unas "**Jornadas Gastronómicas y showcooking**" que pretendían dar a conocer la oferta gastronómica y hacer una apuesta por los platos elaborados con la almendra como ingrediente.

También durante las ocho rutas, los participantes podían realizar fotografías y enviar un máximo de cinco al "**Concurso Fotográfico Almendro en Flor**". Y, entre otras actividades complementarias, destacaron la muestra de productos comarcales y las visitas guiadas a artesanos y a Centros de Interpretación de los municipios implicados.

"ALMERÍA SPORT DESTINATION"

UN CLÚSTER PARA CONVERTIR LA PROVINCIA EN UN LÍDER EN EL TURISMO DEPORTIVO

Almería es la ciudad reconocida en el panorama nacional e internacional por su excelente clima, las playas naturales, la gastronomía de proximidad y unos paisajes de cine. Estos valores, unidos a una amplia red de instalaciones deportivas y hoteleras la convierten en un destino ideal para la celebración de eventos deportivos, en cualquiera de sus dimensiones.

Ante las posibilidades que se visualizan para la ciudad y provincia, se presentaba la Asociación Profesional "Almería Sports Destination", cuya Junta Directiva está presidida por José María Rossell, CEO de Grupo Hoteles Senator y que tiene como objetivo impulsar los eventos en este sector, los generan crecimiento económico para la provincia. La alcaldesa del Ayuntamiento, María del Mar Vázquez; el concejal de Deportes, Juanjo Segura y el concejal de Promoción de la Ciudad y Comercio, Jesús Luque junto al diputado de Deportes y Juventud de la Diputación Provincial, José Antonio García y la delegada de Justicia, Administración Local y Función Pública de la Junta de Andalucía, Carmen Navarro arroparon la puesta de largo de la Junta Directiva, con intervenciones del vicepresidente, Juan Carrillo y miembro, Felipe Pascual.

María del Mar Vázquez señalaba que, para Almería, «el turismo es un recurso estratégico y económico de primer nivel» así como «un elemento de valor económico y social, que orienta buena parte de la actividad de las administraciones y que cuenta en la capital y la provincia con un sector profesional altamente cualificado, muy experto y que a pesar de las dificultades exteriores con las que cuenta nuestra oferta turística, está consiguiendo obtener buenos resultados».

Asimismo, la alcaldesa indicaba que «el turismo deportivo reúne dos de los principales elementos de decisión de cualquier persona a la hora de comprar un producto, con la calidad de vida que genera el deporte como hábito saludable y las ventajas de ocio y recreación que supone en sí el turismo».

En este sentido, valoró que «Almería es un escenario perfecto para la experiencia de combinar turismo y deporte y en los últimos años se ha producido un auténtico auge de las actividades físicas realizadas en el medio natural almeriense, algunas denominadas como "deporte aventura", en dónde situamos a la persona que las prácticas en contacto directo con la naturaleza». También, realizaba que «el paisaje de Almería ofrece todos los escenarios favoritos de los turistas deportivos con deportes náuticos, pesca, submarinismo, bicicleta de montaña, senderismo y escalada».

Finalmente, Vázquez reiteró la importancia de que las administraciones, «estemos apoyando esta iniciativa, demostrando una vez más las ventajas de la colaboración público-privada, porque estamos poniendo en valor la potencialidad de Almería como destino turístico completo».

El diputado de Deportes y Juventud, José Antonio García, destacó que «desde la Diputación nos gustaría mostrar nuestro apoyo tras la creación de estas bases que tienen el objetivo de situar a la provincia de Almería como uno de los principales destinos turísticos y deportivos del panorama nacional. En Almería lo tenemos todo: tres parques naturales, un parque nacional, el único desierto de Europa, empresas que trabajan muy bien la oferta de este binomio, una gran industria hotelera y administraciones comprometidas».



En definitiva, García apuntaba que *«tenemos un gran potencial que hará encontrar esas sinergias a través de la marca "Almería Sports Destination" que nos dé un salto de calidad»*.

La presentación se celebró en el salón de actos de Cajamar, con presencia de más de cincuenta empresarios, y estuvo presentada por su portavoz, Antonio Jesús González. La delegada de Justicia, Administración Local y Función Pública, Carmen Navarro, aseguraba que *«desde la Junta de Andalucía estamos muy contentos de poder dar el pistoletazo de salida a este proyecto que ya es una realidad»*. Navarro destacó que *«desde el Gobierno andaluz consideramos que la coordinación entre administraciones es fundamental para apoyar la puesta en marcha de iniciativas como Almería Sport Destination»*.

También añadía que *«Almería y provincia acoge ya grandes eventos deportivos y la creación de esta asociación servirá para proyectar las posibilidades que ofrece Almería y ser a la vez un reclamo turístico»*. Para finalizar afirmaba que *«entre los objetivos que también debemos seguir trabajando es luchar contra la desestacionalización y mejorar las comunicaciones que existen actualmente»*.



Juan Carrillo, vicepresidente de "Almería Sports Destination" y CEO de Grupo Nexa, destacó que *«lo que fue una idea, ha tenido una forma jurídica y que se puede gestionar de forma profesional, es un proyecto que me llega con cierto bagaje, pero es la conectividad de gente que ama el deporte y turismo»*.



También, Carrillo subrayaba que *«debemos tener la valentía de sacar adelante algo de provecho, el compromiso, la cooperación y la cohesión entre todos podrá dar mejoras que sirvan para el futuro»*.

Por su parte, Felipe Pascual, director general de Sano, indicaba que *«es una oportunidad que podamos tener un foro, primero de reflexión, en el que Summit dibujó una serie de debilidades de la provincia pero que debían estar en un programa de actuación que llegara a conseguir los retos planteados, las potencialidades que tiene Almería para convertirse en un destino turístico de primer nivel las conocemos todos»*.

De esta forma, manifestaba que *«el turismo y el tiempo de ocio debe tener un valor añadido distinto al que hemos conocido, la continuidad como destino nos permitirá desestacionalizar el flujo continuo de turistas en la provincia y debe marcar los pasos de la agenda estratégica que es flexible y abierta»*.

Se trata de una aventura *«que no será fácil pero que den una respuesta a la demanda potencial que tiene nuestro país, Europa porque Almería encierra tesoros que están por descubrir y todos construiremos»*.

VERA SPORT DESTINATION

UNA APUESTA PARA ROMPER LA ESTACIONALIDAD DE ESTA LOCALIDAD DEL LEVANTE ALMERIENSE

Uno de los recursos turísticos más destacados de Vera es su completa y variada oferta de turismo activo y deportivo, segmento en auge gracias a las extraordinarias condiciones climáticas, espacios naturales con los que cuenta y las magníficas instalaciones que tiene el municipio, convirtiéndose en un destino ideal para los amantes del deporte.

De esta manera, el ayuntamiento de Vera, a través de la empresa pública Ferial Vera, comercialmente conocida como "Destino Vera", viene trabajando en el proyecto "Vera Sport Destination" que fue presentado en la Feria Internacional del Turismo (FITUR), «con el objetivo de atraer a la localidad pruebas deportivas de alto nivel, federaciones y equipos procedentes de toda Europa para que realicen su pretemporada en Vera, convirtiendo a nuestro municipio en destino turístico-deportivo referente en Europa» según detallaba la gerente de la empresa pública, Pilar Guerra.

En esta Feria se mantuvieron reuniones con la Empresa Pública de Turismo de Andalucía, que demostró gran interés y adquirió el compromiso de respaldar el proyecto en distintos aspectos de su desarrollo pero principalmente respaldándolo con la aparición de la marca Andalucía en las acciones del proyecto y poniendo a disposición los recursos de la empresa para su comercialización tanto nacional como internacional.

Las autoridades veratenses y su tejido empresarial se dieron cita el pasado 25 de enero en las instalaciones de Valle del Este Golf Resort para conocer las posibilidades del proyecto "Vera Sport Destination", que pretende aunar los distintos recursos deportivos del municipio con los representantes de su tejido empresarial para trabajar en una misma dirección y bajo una misma marca, para finalmente conseguir romper la estacionalidad turística y que Vera se consolide como un destino perfecto para el deporte activo durante todo el año.





La presentación de este proyecto contó con la presencia del alcalde de Vera, José Carmelo Jorge Blanco, junto al concejal de Deportes y a su vez consejero delegado de la empresa pública Destino Vera, Alfonso García; el diputado provincial de Deportes, José Antonio García y la gerente de la empresa pública Destino Vera, Pilar Guerra.

Alfonso García, fue el encargado de abrir el acto, poniendo en valor este ambicioso proyecto que pretende la unificación de instalaciones, equipamientos, profesionales y competiciones bajo una misma marca, para que se reduzcan y optimicen los costes y esfuerzos de captación de equipos, selecciones, clubs y aficionados que tengan la necesidad de entrenar en un entorno adecuado y con los medios correctos bajo la supervisión de un equipo de profesionales.

El edil veratense indicó que «esta creación de producto facilitaría así la comercialización tanto a nivel nacional como a nivel internacional por su flexibilidad y su competitividad, integrando como propios la parte del producto final que aún no tenemos, mediante firmas de acuerdos con los hoteles y alojamientos de la zona».

El teniente de alcalde explicó que «uno de los objetivos fundamentales de esta jornada es la implantación del proyecto en el tejido empresarial, aglutinando y organizando al empresariado, las diversas instalaciones y recursos con los que cuenta el municipio, diseñando así una estrategia que permita desarrollar "paquetes" con los recursos turísticos y deportivos que sirvan para gestionar y comercializar la oferta de la localidad en los mercados nacionales e internacionales de una manera organizada».

En este sentido, García detalló que «nuestro objetivo es convertir a Vera en destino turístico-deportivo referente en Europa, a través de un club de producto que plasme la profesionalidad de sus eventos y de la experiencia transmitida en eventos deportivos que se desarrollen al aire libre y en los que el paisaje cobre un papel importante. Contamos para ello con los mejores elementos: benevolencia climática, eventos deportivos de proyección internacional, alojamientos para dar cobertura a los participantes que vengan de fuera, proveedores especializados, y un largo etcétera».

El alcalde de la localidad, José Camelo Jorge Blanco, transmitió que Vera es el lugar ideal para deportistas de gran nivel y de cualquier modalidad deportiva al aire libre, ya que cuenta con los recursos ideales para su práctica:

6 km de playas de arena, más 300 días al año sin lluvia, temperaturas muy suaves de 18°C de media durante todo el año, cientos de kilómetros de asfalto y pista en sus alrededores.



Además el primer edil veratense destacó la gran planta hotelera que es «una de las tres mayores de la provincia de Almería», con instalaciones deportivas de primer nivel y una rica y variada oferta gastronómica y de hostelería.

«Es por ello, por lo que hemos hecho una apuesta rotunda y decidida por el turismo deportivo, ya que constituye un gran generador de oportunidades de negocio para nuestros empresarios. Estamos seguros que es el camino para ir atenuando nuestra acentuada estacionalidad. El compromiso de la Empresa Pública Destino Vera y del Ayuntamiento de Vera con la industria turística, pasa por convertir a Vera en uno de los destinos deportivos de referencia, para lo que se intensificarán las acciones de promoción y se propiciará la inversión y colaboración público-privada que son las claves para relanzar el turismo», concluyó.

Por su parte, el diputado provincial de Deportes, José Antonio García Alcaina, indicó que uno de los recursos turísticos más destacados de Vera es su «completa y variada oferta de turismo activo y deportivo». Un segmento en auge en este municipio del Levante Almeriense gracias a las extraordinarias condiciones climáticas, espacios naturales con los que cuenta y las magníficas instalaciones que tiene el municipio, convirtiéndose en un destino ideal para los amantes del deporte.

«Estoy convencido de que el proyecto Vera Sport Destination va a aportar valor añadido tanto a Vera, como a la comarca del Levante y al resto de Almería, convirtiendo al municipio y por tanto a nuestra provincia en destino turístico-deportivo referente en Europa», relató el diputado.

El acto también contó con la presencia de la deportista Adelaida Marquenie, la rider veratense subcampeona de España de Fórmula Kite, preolímpica con posibilidades de acudir a las próximas olimpiadas de París en 2024 y con la que el ayuntamiento quiere vivir "el sueño olímpico".

Janika Loiv, ciclista de Mountain Bike de Estonia que participó en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 representando a su país y que se prepara en el municipio para ir a los JJ.OO. de París 2024, participó en la jornada vía online.

También acudieron a la jornada Luis Redondo Carmona, olímpico en Pekín 2012 en la modalidad de esgrima; y Arturo Montes Vorcy, deportista paralímpico en la modalidad de vela en los Juegos de Río de Janeiro 2016.



El encuentro servía también para reconocer la contribución al proyecto de las empresas Isabel Alonso y Transgesol que, de manera desinteresada, han rotulado con la imagen del proyecto varios camiones de sus flotas de frigoríficos que circulan por toda Europa.

En este sentido, la gerente de Destino Vera, Pilar Guerra, quiso «agradecer la colaboración de ambas empresas en esta campaña de marketing road que nos está permitiendo dar a conocer nuestro municipio como destino deportivo por toda Europa, una acción promocional que está siendo muy exitosa por el gran número de impactos que estamos consiguiendo a un coste simbólico».

Cabe destacar que además de estas acciones promocionales y los patrocinios a deportistas, desde el primer trimestre del año, se están llevando a cabo un gran número de patrocinios de eventos deportivos, entre otras actuaciones de difusión.

BE ACTIVE: DEPORTE VINCULADO A LA SALUD DE LA CIUDADANÍA

Buenas prácticas para la gestión del Deporte para la Salud

Envejecimiento Activo

Verano Deportivo

Guía buenas prácticas uso de parques biosaludables

Guía para planificar ciudades saludables

Unidades de Ejercicio Activo - Junta de Andalucía

Material didáctico de ejercicio físico para adultos mayores

El Ejido en la Red Española de Ciudades Saludables

UAL Activa

#BEACTIVE
Almería



MOJATE!

#BEACTIVE

ALMERÍA



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

¡MOJATE!
POR TU SALUD

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

23 al 30 de septiembre



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

DEPORTE SALUD

La relación entre la práctica de actividad física y salud está, hoy en día fuera de toda duda. El deporte tiene consideración de actividad de interés general que cumple funciones, entre otras, de salud y bienestar social por su contribución a la adquisición de hábitos saludables en las personas.

Son numerosas las evidencias científicas que demuestran los efectos de la práctica deportiva sobre la salud en los diferentes estratos poblacionales, en su esperanza de vida de calidad y autonomía personal, en su salud mental y en la prevención concreta de patologías asociadas a la obesidad, el sedentarismo, etc.

Entre las principales motivaciones de la ciudadanía española para la práctica deportiva figuran de forma destacada sobre el resto las de "estar en forma" y "por la salud" muy por encima de cuestiones relacionadas con el deporte de competición.

Foro Provincial Deporte y Salud 2021



CRITERIOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Promover la concepción de la actividad física y el deporte -práctica habitual y alimentación saludable- como elemento fundamental de un estilo de vida saludable para siempre. Desarrollar campañas informativas para concienciar a la población en general de sus beneficios como alternativa al ocio sedentario.
- ✓ Procurar la polivalencia de espacios facilitadores de la actividad física cotidiana y deportiva para la salud del conjunto de la población del municipio. Potenciar la implantación y gestión de parques activos e itinerarios peatonales urbanos en el municipio.
- ✓ Plantear el trabajo transversal entre las áreas competentes en deporte y sanidad para la evaluación de la condición física, el diagnóstico y la prescripción de actividad deportiva como parte de la oferta de servicios deportivos a la ciudadanía. Integrar y optimizar el uso coordinado de los recursos deportivos y sanitarios del municipio.
- ✓ Cooperar con los centros educativos del municipio para dinamizar su papel como agentes promotores de vida saludable en los que la actividad física y el deporte tengan un papel destacado.
- ✓ Implementar políticas a favor del envejecimiento activo y saludable desde diferentes estrategias sectoriales (sanidad, deporte, turismo, urbanismo, etc.) conformando un marco general de actuación multidisciplinar.
- ✓ Ofertar actividades de fitness para personas mayores con buen grado de movilidad para la mejora y sostenimiento de la condición física junto con el mantenimiento de las cualidades cognitivas, fomentando la socialización de manera que la persona mayor mantenga su autonomía el máximo tiempo posible.
- ✓ Programar actuaciones dirigidas a personas mayores frágiles para la prevención de la dependencia, en respuesta a ofrecer una práctica de ejercicio físico para que las personas mayores mantengan su autonomía y estado de salud.
- ✓ Contemplar, en la oferta de servicios, los aspectos emocionales y espirituales vinculados al deporte, promoviendo actividades de ejercicio físico y respiración profunda para el equilibrio cuerpo-mente, reductoras del estrés y la ansiedad.
- ✓ Planificar actividades deportivas para la salud que impliquen a las familias en su conjunto, para contribuir a la continuidad de la práctica deportiva organizada y la formación para la adquisición de hábitos saludables en el ámbito de la vida doméstica y cotidiana.
- ✓ Cooperar con el sector privado del municipio para promover el concepto de "empresas saludables y activas" a través de la promoción de hábitos saludables dirigidos al cuidado del estado físico y emocional de las personas de sus entornos laborales.



Antonio J. Casimiro Andújar

Doctores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

ENVEJECIMIENTO ACTIVO AÑOS DE VIDA Y VIDA A LOS AÑOS



Migue Ángel Araque Martínez

El ejercicio físico personalizado es clave para evitar la dependencia física y psíquica en personas mayores. Debemos abordar el envejecimiento activo enfatizando el papel preventivo del ejercicio físico ante infinidad de enfermedades degenerativas a diferentes niveles (Alzheimer, demencia, sarcopenia, osteoporosis, depresión, etc.), y en cómo podemos incidir para que vivamos con plenitud, autonomía e independencia hasta el final de nuestros días, siendo muy importante mantener el equilibrio psico-físico y emocional.

Actualmente hay un cambio muy significativo en la pirámide de población, donde cada vez hay más personas longevas, ya que nacen menos niños y morimos más tarde. La medicina ha avanzado mucho para prolongar la vida, pero el reto debe ser dar calidad a los años vividos, para llegar con fortaleza a la vejez. La edad no está solamente en el carnet de identidad, ya que lo importante no son los años que se tengan sino la autonomía y funcionalidad que se posea para llevar a cabo las tareas importantes en su vida.

Ser mayor no es sinónimo de ser un enfermo. El envejecimiento es un proceso fisiológico natural, donde cada uno envejece de manera diferente. Muchos llegan de forma prematura y brusca, a causa de sus malos hábitos, lo que conduce a enfermedades crónicas, aumento del consumo de medicamentos, invalidez e incapacidad.

En esta fase de la vida hay mayor disponibilidad de tiempo libre, por lo que es importante organizarse para que este no se convierta en una pesada carga, corriendo el riesgo de desequilibrar su vida y entrar en procesos insanos de apatía o desgana, incluso de depresión post-jubilación.

El ejercicio físico bien organizado debe cubrir parte de ese hueco, manteniendo una premisa de moderación y regularidad, con el consiguiente beneficio físico, emocional, mental y relacional.

Aunque estamos diseñados para el movimiento, desgraciadamente nos movemos menos, lo que nos lleva a la fragilidad, la discapacidad y la dependencia. Son tantas las actividades que se pueden realizar, que solo hay que descubrir la que a uno le guste, y mucho mejor si ésta incrementa las relaciones sociales.



Dichos contactos interpersonales son fundamentales ya que un jubilado laboral no debe ser un jubilado social. Una persona mayor, con su sabiduría y experiencia, tiene que trasladar ese conocimiento a la sociedad.

No se pueden quedar encerrados en la casa, sino que tenemos que favorecer proyectos intergeneracionales donde los mayores puedan aportar su conocimiento a los demás, sobre todo a los jóvenes. Para ello, los programas de envejecimiento activo son imprescindibles para mejorar la calidad de vida.

Uno de los principales problemas en la vejez es la falta de fuerza muscular, debido a la sarcopenia que les impide subir un escalón o levantarse de una silla, por lo que la tonificación muscular es la mejor medicina para las actividades de la vida diaria de la persona mayor. Del mismo modo, el consumo máximo de oxígeno (capacidad cardiorrespiratoria en ejercicio) es el mejor parámetro para predecir la posible mortalidad precoz.

Por tanto, el desarrollo de la resistencia aeróbica y la fuerza muscular son las mejores herramientas para hacer frente a la involución, prevenir la fragilidad y, más adelante, la dependencia física. Dicho ejercicio físico en la persona mayor es imprescindible para mejorar la capacidad funcional, la adaptación social y la salud emocional, ya que el subidón anímico de estimulación hormonal y neuroquímico permanece en el cuerpo algunas horas tras la finalización del ejercicio.



Para ello, se requiere responsabilidad y perseverancia en la práctica, lo que incidirá en la prevención de enfermedades cardiovasculares -primera causa de muerte en esta edad- y le permitirá disfrutar de sus nietos durante más tiempo.

Además del citado deterioro físico que conlleva a la fragilidad, discapacidad y dependencia física, es necesario prestar atención a la independencia social y cognitiva. Para ello, es imprescindible conocer el beneficio psicológico asociado al ejercicio y la mejora del rendimiento cognitivo a través de la sumatoria del entrenamiento mental y físico simultáneamente, como hacer tareas motrices planificadas mientras se realizan actividades mentales para trabajar la memoria, la atención y las funciones ejecutivas.

Dicho ejercicio físico -afectivo, utilitario y funcional- mejora, mediante estimulación cognitiva durante el movimiento, la reserva y rendimiento cognitivo gracias a la disminución de las placas amiloideas relacionadas con el Alzheimer, así como una mejora de la neurogénesis (nuevas neuronas), neuroplasticidad (sinapsis entre ellas), angiogénesis (mayor riego sanguíneo cerebral), incremento de los neurotransmisores y los factores neurotróficos que favorecen la supervivencia de las neuronas. Todo esto hará que mejore el funcionamiento cognitivo y la memoria de una forma lúdica y placentera.

En definitiva, con nuestros mayores debemos favorecer un estilo de vida que permita darle años a la vida (cantidad), pero, sobre todo, vida a los años (calidad). Con ello se prolongarán los años libres de enfermedad, ya que no es justo acabar nuestros días de una forma vegetativa sufriendo demasiado, sino llegar con la mayor plenitud posible y buena calidad de vida.

De nosotros depende, en gran parte. Por tanto, cabría preguntarse: ¿es más importante darle años a la vida o vida a los años?

**Este artículo procede de la introducción y contextualización del Manual "Guía para el desarrollo integral de la persona mayor a través del ejercicio físico"*



Guía para el desarrollo integral de la persona mayor a través del ejercicio físico

VERANO DEPORTIVO AÑOS DE VIDA Y VIDA A LOS AÑOS

El Área de Deporte, Vida Saludable y Juventud de la Diputación de Almería realizó durante los meses de verano el programa **Verano Deportivo**, a través del cual, se pretendió la mejora de la condición física y la salud, así como la ocupación del tiempo libre en época estival, de los habitantes de municipios menores de 20.000 habitantes de nuestra provincia. Se ha llevado a cabo con el propósito de favorecer el mantenimiento de la condición física de los participantes, realizándose fundamentalmente en las piscinas de los municipios solicitantes.

Esta actuación se encuentra dentro del proyecto, Almería Activa SALUD, que promueve la concienciación de la población hacia la práctica de actividad deportiva asociada a la salud en su concepto más extenso, la divulgación de hábitos de vida activa y saludable y la orientación al ciudadano para la práctica deportiva adecuada a sus preferencias, capacidades y circunstancias a lo largo de cada ciclo de vida.

El programa contempla la asistencia técnica y económica a los municipios de la provincia, especialmente a aquellos con menos recursos de gestión, para la configuración de una oferta de práctica deportiva especializada y estable. Estas jornadas de Verano Deportivo, surgen como complemento a las Escuelas de Salud que a lo largo de todo el año se realiza en los municipios menores de 20.000 habitantes de nuestra provincia.

El vicepresidente de Diputación y diputado de Deporte, Vida Saludable y Juventud, José Antonio García, puso de relieve la idoneidad de este programa que *«fomenta la actividad física al mismo tiempo que se fortalecen otros aspectos como dar la posibilidad de trabajar en equipo y compartir tiempo con amigos realizando una actividad de ocio saludable. De esta forma los municipios pueden ofrecer a sus vecinos una iniciativa de calidad en época estival»*.

Los municipios solicitantes de esta actuación han sido 61, casi la totalidad de los municipios destinatarios. Se realizaron 55 Talleres de Aquagym y 6 de Gimnasia Saludable con 682 participantes, 10 monitores y 244 sesiones en total.



Las actuaciones se llevaron a cabo en las piscinas municipales de la provincia y se realizaron en cuatro sesiones de sesenta minutos por localidad durante los meses de julio y agosto, mediante la dinamización de grupos organizados de adultos a partir de 18 años, y se trabajaron contenidos como la natación recreativa, aquagym, yoga, técnicas de relajación, etc., en el medio acuático o fuera del mismo.

De esta manera se ha conseguido la promoción de la vida activa para sus habitantes, acercando la práctica del deporte y la adquisición de hábitos saludable a los municipios más pequeños de nuestra provincia, reforzando el objetivo de actuar sobre los que se enfrentan a un mayor riesgo de despoblación.

BUENAS PRÁCTICAS EN PARQUES BIOSALUDABLES PARA ADULTOS MAYORES

GUÍA DE EJERCICIOS Y USO

Texto procedente de la introducción de la Guía, elaborada por Marta Fernández Salvador

Los biosaludables (PBS) son espacios deportivos no convencionales situados al aire libre en las zonas urbanas de nuestras ciudades y municipios. Están formados por diversos y variados aparatos, los cuales permiten realizar ejercicio físico de manera sencilla y guiada.

La Diputación de Almería, desde su Servicio de Deporte y Vida Saludable, coordinó la elaboración de una guía de buenas prácticas con la intención de ofrecer unas pautas en cuanto a su uso, dirigidas especialmente a la población mayor de 60 años.

Con el fin de mejorar la condición física de nuestros mayores, se puede convertir en un gran recurso en pro de su envejecimiento activo. Las características de este tipo de espacios les permiten realizar ejercicio físico, sin coste alguno, al aire libre y con libertad para realizarlo cuando ellos deseen, solos o acompañados.

Sin ser el objetivo propio de esta guía, e independientemente de la utilidad de la información que se recoge en ella, es recomendable dotar a cada una de estas instalaciones con paneles que recopilen información de todos los equipamientos, descrita de forma breve, sencilla y gráfica que pueda situarse en un lugar de fácil visualización para los usuarios mientras realizan las diferentes tareas que se proponen.

Son muchos los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, mejora la competencia motriz, disminuye el dolor osteoarticular y mejora la función cognitiva.

Además, los beneficios psicosociales del ejercicio adquieren especial protagonismo, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad favoreciendo a la autoestima y la cohesión social entre otros. (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010).

Además, este tipo de espacios deportivos no convencionales al aire libre mejoran directamente aspectos relacionados con la osteoporosis como la vitamina D (Candel, Forner, Sánchez, Pereiró, 2017).

Por ello se puede afirmar, basándose en la literatura científica, que hacer un buen uso de estos parques biosaludables conlleva mejoras en el organismo tanto desde el punto de vista físico como psicológico de los usuarios.

Atendiendo a este último aspecto es importante una preparación adecuada por parte del practicante: protección solar, hidratación y ropa necesaria para que la práctica resulte lo más segura posible, evitando así que pueda desencadenar el rechazo por parte de los usuarios a la práctica en el exterior.





Por otro lado, es de vital importancia que se cree una adherencia a la práctica deportiva, para ello la función del promotor deportivo es muy importante, ya que será el encargado de motivar y dinamizar, de propiciar dicha adherencia, fomentando ejercicios de calentamiento y activación, proponiendo dinámicas de trabajo lúdicas de transición entre aparatos, mostrando las posibilidades de uso y utilidad de los mismos en ambientes atractivos, agradables y seguros.

En esta guía también se explica la función de los aparatos más característicos que se pueden encontrar en estos parques, la musculatura implicada y la manera de trabajar en cada aparato, así como las posturas desaconsejadas que pueden darse durante la realización de los diferentes ejercicios, buscando siempre la máxima seguridad en cuanto a la higiene postural del usuario.

Con carácter general, se recomienda previamente al inicio de un programa de actividad de estas características, realizar un cuestionario previo o anamnesis de nuestros usuarios, al igual que contar con la aprobación de su médico de cabecera, dando por hecho que realizará la actividad con un técnico.

Sería adecuado antes de comenzar con la utilización de las diferentes máquinas la realización de un calentamiento con carácter general de unos 10 minutos de duración, para que así se produzca un aumento progresivo de la frecuencia cardiaca y el usuario vaya entrando en calor, en el que se realice movilidad articular tanto de tren superior como del inferior mediante tareas de activación o ejercicio continuo.



GUÍA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES

CONVENIO PARA LA POTENCIACIÓN DE LA REDE ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

Ministerio de Sanidad y Federación Española de Municipios y Provincias

Promover estilos de vida saludable es una tarea compleja. Aunque puede parecer que se trata de decisiones individuales, hay muchos factores externos que influyen a la hora de optar por unos u otros comportamientos, por lo que centrarse exclusivamente en los cambios individuales resulta ineficaz.

Es importante contar con un entorno social y medioambiental adecuado donde las opciones saludables sean fáciles de elegir: que "las elecciones más saludables sean las más fáciles" (OMS).

En efecto, el desarrollo de entornos saludables debe combinar, entre otros factores, un desarrollo urbano sostenible, así como la promoción de estilos de vida saludables a través de la oferta de atractivas áreas al aire libre, espacios verdes, una red adecuada para la movilidad activa y el acceso a servicios públicos esenciales.

Actualmente, dos tercios de la población europea viven en ciudades y, se estima, que para 2030 más del 80% de la población europea viva en áreas urbanas. Sabemos que el entorno en el que viven las personas afecta a su salud y a las oportunidades de desarrollo.

Desde un marco de determinantes sociales de la salud y equidad es indispensable trabajar con un enfoque de entornos saludables. Las ciudades se encuentran en una posición relevante para proporcionar liderazgo para la salud y el bienestar de la población, los Gobiernos Locales tienen la capacidad para influir en los determinantes de la salud y en las inequidades, por tanto, el ámbito local cobra especial importancia para la promoción de la salud.

Tanto la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (EPSP) como la Red Española de Ciudades Saludables (RECS) destacan el entorno local como ámbito clave de actuación en el que poder trabajar intersectorialmente para posibilitar entornos más saludables.

La Guía para planificar ciudades saludables ha sido desarrollada por un equipo de personas expertas de la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de la Universidad Politécnica de Madrid en colaboración con el Ministerio de Sanidad y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), en el marco del Convenio para la potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables y la Implementación Local de la EPSP, suscrito por el Ministerio de Sanidad y la FEMP.

Este documento pretende ser una herramienta de ayuda a las personas involucradas en la planificación de entornos urbanos a nivel local. Contiene pautas sencillas y adaptables a cada situación, buscando reducir las inequidades en salud. Tiene por finalidad avanzar en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a partir de criterios urbanísticos que contribuyan a fomentar entornos locales saludables y ayuden a profesionales, a técnicos y a las corporaciones locales en el diseño de ciudades más saludables para todas las personas.

El objetivo de esta Guía consiste en dar unas sencillas pautas para conseguir entornos más saludables. Para ello, se estructura en dos formas complementarias:

- La Promoción de estilos de vida más saludables, con el objetivo de establecer condiciones óptimas en los entornos urbanos para que las personas mejoren su modelo de vida, con un enfoque más saludable.
- La Prevención de las enfermedades, mediante la creación de lugares saludables, no contaminados, que ayuden a reducir los mayores riesgos en salud, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el estrés, accidentes, atropellos, caídas, etc. y reduzcan las enfermedades respiratorias; con microclimas adecuados que minimicen los riesgos por golpes de calor o frío extremos y que cuenten con aportaciones de oxígeno gracias a la presencia de arbolado y zonas verdes para el bienestar físico y psicológico de la población.

PLAN ANDALUZ DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

UNIDADES ACTIVAS DE EJERCICIO FÍSICO

(Fuente: www.juntadeandalucia.es)

Por Acuerdo del Consejo de Ministros del 27 de abril de 2021 se aprobó el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) para activar el empleo, la inversión y la economía españoles tras la intensa caída de actividad provocada por la pandemia del COVID-19.

En ese sentido, mediante la Resolución de 4 de julio de 2022, del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Deporte, de 9 de mayo de 2022, relativo a la distribución territorial y criterios de reparto del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, se aprobó el proyecto denominado "Plan de Digitalización del Sector de Deporte" y, dentro del mismo, la inversión destinada a mejorar la resiliencia, accesibilidad y eficacia de los sistemas de salud y atención, su accesibilidad y su preparación para situaciones de crisis, promoviendo de forma segura, sostenible e inclusiva la práctica de actividad física y el deporte para la salud para toda la ciudadanía.

En este marco programático, el Consejo de Gobierno de la Junta de Andalucía aprobó la formulación del Plan Andaluz de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico (Andalucía en Forma), cuyo fin es diseñar el conjunto de estrategias y acciones de recomendación de actividad física y prescripción de ejercicio físico para la salud en los próximos años en Andalucía, partiendo de un análisis de la situación general de la actividad física y la salud. El plan, que se enmarca en los compromisos adquiridos en el Pacto Social y Económico por el Impulso de Andalucía, tendrá un alcance temporal que abarcará el periodo 2023-2030.

De esta forma, la Consejería de Turismo Cultura y Deporte ha elaborado una propuesta inicial del Plan, bajo la coordinación de la Dirección General de Sistemas y Valores del Deporte, en colaboración con la Consejería de Salud y Consumo, con seis objetivos de actuación. Así, se busca establecer una estrategia para la recomendación de actividad física y prescripción de ejercicio físico adaptada a Andalucía, contando con la colaboración del ámbito sanitario y del sistema deportivo.

De igual modo, se quiere facilitar la formación de profesionales sanitarios y educadores físicos en programas de recomendación de actividad física y prescripción de ejercicio físico y apoyar la creación de estructuras deportiva/comunitarias locales que permitan a las personas inactivas incorporarse a una vida más activa y cumplir con los mínimos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cada segmento de edad, así como mejorar la práctica físico-deportiva de las personas ya activas.

También se pretende difundir información sobre los beneficios de la práctica de actividad y ejercicio físico en relación con la salud, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas, así como promover el trabajo multidisciplinar y coordinado entre los profesionales sanitarios y los profesionales de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, para una mejor prestación de servicios asistenciales a la ciudadanía en el fomento de la práctica de la actividad física saludable. Además, el plan busca mejorar el conocimiento científico, su intercambio y su difusión sobre las relaciones entre la actividad física y la salud.

En febrero de este año, la Junta de Andalucía firmó un convenio, dotado con 400.000 euros, con la Universidad de Granada para implantar un sistema informático que dará soporte a la tarea de coordinación con todos los agentes implicados en los aspectos que afectan a la actividad física y a la salud. Por otra parte, se ha iniciado la formación de los profesionales de la salud a través de la Escuela de la salud Pública que contará con casi 200.000 euros.

El Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (BOJA) publicó la orden de 21 de abril de 2023 de la Consejería de Turismo, Cultura y Deporte, por la que se aprobaban las bases reguladoras de la concesión de subvenciones, en régimen de concurrencia no competitiva, a las entidades locales de la Comunidad Autónoma de Andalucía para la creación de Unidades Activas de Ejercicio Físico o denominación equivalente (UAEF,s), dentro del marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

La Consejería de Turismo, Cultura y Deporte convocó estas subvenciones con el objeto de permitir a las entidades locales que se adhieren al Plan Andaluz de Prescripción del Ejercicio Físico, presentar solicitudes destinadas a financiar inversiones dedicadas a la renovación, mejora, o adaptación de las instalaciones y equipamientos que sean propiedad o se encuentren en posesión de estas entidades, destinadas a las actividades a llevar a cabo por las Unidades Activas de Ejercicio Físico. Estas ayudas, que se pudieron solicitar hasta el 30 de junio de 2023, contemplaban una subvención máxima de 6.000 euros por entidad para atender al menos al 7% de los municipios de la comunidad autónoma, antes del 31 de diciembre de 2023. La dotación presupuestaria de esta iniciativa es de 350.000 euros.

Junta de Andalucía **Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU** **GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE** **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia** **Consejería de Turismo, Cultura y Deporte**

Plan Andaluz de Prescripción del Ejercicio Físico

LÍNEA DE SUBVENCIÓN A LAS ENTIDADES LOCALES PARA LA CREACIÓN DE UNIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

¿Qué ofrecemos? Hasta 6.000 Euros de **subvención**

¿Para quién? Para municipios y entidades locales autónomas de la Comunidad Autónoma de Andalucía

¿Para qué? Para la creación de **UAEF,s** Unidades Activas de Ejercicio Físico

¿Qué incluye? Están destinadas a renovar, adaptar, mejorar o arrendar:

- Instalaciones, espacios físicos
- Material deportivo
- Costes propios de la adaptación
- Honorarios a profesionales
- Programas informáticos
- Gastos derivados...

Compatible con otras subvenciones (que no sean de la UE)

SE PUEDEN SOLICITAR TANTAS SUBVENCIÓNES COMO UAEF,s SE CREEN

Una vez conocida la subvención, **el Plan anticipa hasta 6.000 €**

SOLO PARA PROYECTOS DMSH Respeto a las condiciones del etiquetado climático y digital.

Solicitudes y escritos en el Portal de Administración de la Junta de Andalucía <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/turismoculturaydeporte/servicios.html>

A SOLICITAR ANTES DEL JUNIO 30 2023

MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Anivel mundial, el segmento poblacional que más crecimiento está experimentando es el de las personas adultas-mayores. Un factor que comporta una variedad de beneficios en la salud personal de este grupo es la práctica variada de ejercicio físico, haciendo énfasis en la mejora de la calidad de vida y mejor longevidad.

El principal objetivo de este trabajo es dotar a los profesionales de la salud y la actividad física con una amplia gama de recursos online y audiovisuales. Para ello, se ha cumplimentado la plataforma-web (con soporte del Instituto Andaluz del Deporte -IAD-, organismo perteneciente a la Junta de Andalucía) con la incorporación de tareas y vídeos de diversos ejercicios físicos con un alto componente cognitivo. El fin no es otro que el de contribuir al desarrollo emocional y cognitivo de las personas mayores a través de la motricidad.

La implantación real de tareas en sesiones prácticas y la subida a la plataforma-web del IAD se va a basar en diferentes inteligencias, adaptadas la mayor parte de la Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) y adaptadas en el manual "Inteligencia XXI" (*Salguero et al., 2017*). Éstas son la inteligencia verbal, emocional, numérica, perceptiva, pensamiento inventivo y resolución de problemas. La posibilidad de elaborar sesiones con casi 2.000 tareas, la facilidad de la herramienta y el atractivo de los vídeos demostrativos con explicaciones, hacen del presente proyecto una apuesta en firme para dar a conocer la importancia de un envejecimiento activo.

Respecto a sus objetivos específicos, se pretende:

- ✓ Proporcionar una mayor calidad en los programas de ejercicio físico con el fin de mejorar la salud física, cognitiva y emocional en personas adultas-mayores, a través de la creación de una herramienta web con tareas específicas, dirigida a especialistas que trabajen en el sector de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- ✓ Analizar la repercusión que tiene el ejercicio periódico y supervisado a nivel cognitivo y emocional en personas adultas-mayores.

- ✓ Elaborar materiales audiovisuales-didácticos que permitan una aplicación acorde con las diferentes necesidades e intereses de las personas adultas-mayores por parte de la comunidad científica, médica y académica.

- ✓ Mejora de la base de datos -ya creada por nuestros investigadores junto al IAD- para generar propuestas de tareas de ejercicio físico con adultos-mayores que favorezcan un desarrollo de las capacidades físicas a través del ejercicio, como una mejora del desarrollo cognitivo y emocional.

- ✓ Difundir la información derivada de la aplicación práctica de las tareas de ejercicio físico con mayores a nivel internacional mediante la utilización de la página web del IAD (Junta de Andalucía).

- ✓ Optimizar el desarrollo y la mejora de la condición física y la salud de las personas adultas-mayores a través del trabajo de inteligencias y la dimensión emocional.

Los responsables del proyecto fueron el profesor de la Universidad de Almería Dr. Antonio J. Casimiro Andújar, con una dilatada trayectoria en el área de envejecimiento activo, calidad de vida y coaching; y el Dr. Pedro J. Ruiz-Montero, cuya línea de investigación y experiencia profesional también se relacionan con las personas adultas-mayores y programas concurrentes de ejercicio físico. Se llevó a cabo en la intervención de una Tesis doctoral (Araque-Martínez, 2020) con personas adultas-mayores de la provincia de Almería, confirmando los efectos positivos de la intervención sobre la salud física, cognitiva y emocional de los participantes.

Los resultados finales del trabajo realizado se pueden consultar y gestionar a través del siguiente enlace al espacio web de la Consejería de Turismo, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía: <https://ws226.juntadeandalucia.es/afmayores/>

EL EJIDO SE ADHIERE A LA RED ESPAÑOLA DE "CIUDADES SALUDABLES"

CREARÁ PARQUES, PISTAS POLIDEPORTIVAS, CAMINOS ESCOLARES SEGUROS O CARRILES BICI QUE PERMITAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

El Ayuntamiento de El Ejido ha aprobado la adhesión del municipio a la Red Española de Ciudades Saludables (de la que forman parte 26 millones de habitantes) que promueve la FEMP y que tiene por objeto crear entornos que favorezcan la salud, bajo el programa Healthy Cities de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La adhesión de El Ejido a esta Red (RECS) va a suponer poder acceder a ayudas cuyo destino sea la creación o rehabilitación de infraestructuras para la realización de actividad física al aire libre, de fomento del uso de la bicicleta, rutas o circuitos saludables, seguros y accesibles, la creación de espacios saludables que potencien la actividad física y la salud, así como actuaciones de reorganización del reparto del espacio público a favor de caminar e ir en bicicleta y en detrimento del vehículo motorizado privado.

Entre estas inversiones se encuentran la ampliación de aceras, disposición de vallas, la creación de zonas de juego al aire libre, caminos escolares seguros u otras actuaciones enmarcadas en el urbanismo táctico. Actuaciones para la promoción de estilos de vida saludables en la infancia y la adolescencia, como el diseño de itinerarios seguros a pie y en bicicleta, la creación de espacios peatonales y de juego activo seguro o el calmado de tráfico en los alrededores de centros escolares.

Esta adhesión, tal y como indicaba el alcalde, *«de momento ya nos ha permitido acceder a una convocatoria de fondos europeos para la construcción de un nuevo espacio saludable en el municipio, como es el caso del nuevo parque con pista polideportiva situado en la calle Leonardo de Figueroa, que suma una inversión de 228.727 euros»*.

En este punto cabe mencionar que El Ejido, en su apuesta por mejorar la calidad de vida en el municipio, ya trabaja en la creación de una importante red de carriles bici, una tarea sobre la que va a continuar trabajando con ahínco.

Tal es así que en la última Junta de Gobierno Local se ha aprobado el proyecto que unirá con un carril bici Balerma y Guardias Viejas, y a ello se suman otras actuaciones de la misma índole como son la construcción del carril bici e itinerario peatonal que "conectará" Santa María del Águila y el Polígono Industrial de La Redonda; el carril bici que conectará Las Norias y La Redonda; la "Implantación de Carril Bici e Itinerario Peatonal" en el Vial Sur en su margen norte; la "Implantación de Carriles para Bicicletas e Itinerarios Escolares Seguros" en la zona de Ejido Norte; y el carril bici que unirá los municipios de El Ejido y Roquetas de Mar por la costa, que tendrá una longitud aproximada de 18 kilómetros.



Además, la Red de "Ciudades Saludables" sigue la línea de trabajo iniciada por el Ayuntamiento a través de la colaboración que mantiene con la Junta de Andalucía en cuanto a infraestructuras sanitarias o a través del Programa RELAS, una estrategia que nació con el objetivo de mejorar la salud de la población a través de la puesta en marcha de un calendario de acciones, organizadas de manera transversal, tales como talleres, jornadas y programas.

Para crear o rehabilitar espacios saludables en la ciudad, el Ayuntamiento se ha comprometido a la elaboración un plan de salud para el municipio.

UAL ACTIVA

UNIVERSIDAD DE ALMERIA www.ual.es

El Servicio de Deportes de la Universidad de Almería (UAL Deportes) ofrece un programa de ejercicio físico supervisado para los trabajadores de la Universidad de Almería de manera gratuita. La actividad se realiza en espacios especialmente diseñados para ello y las sesiones de entrenamiento están dirigidas por entrenadores-colaboradores, alumnos de último curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que están realizando un programa formativo complementario a sus estudios.

Desde el primer día de su puesta en marcha se fueron superando las expectativas, primero con una experiencia piloto de enero a junio con 60 usuarios, después doblando las inscripciones durante dos cursos consecutivos, pasando a 120 y a 240 participantes.

En el segundo año ya se concluyó que se necesitaban soluciones, porque la Sala Fitness se quedaba pequeña y dificultaba el desarrollo del programa, y en ese punto se pudo vislumbrar de qué era capaz UAL Activa y las necesidades que empezaba a demandar.

Se diseñó, ex profeso, una sala específica con 200 metros cuadrados, estructurada para el desarrollo de este programa.

A partir de ahí hizo su acto de aparición la COVID-19, que con todo lo malo que trajo consigo vino a ser la confirmación definitiva del éxito de UAL Activa, en una situación tan extraña, de tanta de incertidumbre para todo el mundo, evidentemente con el teletrabajo y otras cosas que podrían hacer pensar en un paréntesis, ya que sucedió todo lo contrario: no se llegó al nivel del año anterior, pero tienen más valor las 160 inscripciones en pandemia que las 240 sin ella, demostración de la importancia de lo que se está haciendo.

A día de hoy se encuentra en un proceso de análisis para poder llegar a más usuarios por poder atender la gran demanda generada, bien en la Sala UAL Activa o bien en la instalación Cubofit dotada recientemente para el entrenamiento en exterior.

Los números de participación son apabullantes, pero lo más importante es que significan personas, son gente que se está activando, y visto así es cuando los números toman su dimensión real. UAL Activa ejemplifica y representa lo que realmente la Universidad de Almería quiere ofrecer en el entorno universitario como un servicio de deportes, cuál es el papel que juega en la vida universitaria.

Se cierra un círculo que cumple con los objetivos marcados por el equipo de gobierno desde su llegada de lo que debe ser el deporte universitario: no solo rendimiento, sino como concepto vital, fuente de salud y artífice de un campus activo.

Tanto es así que UAL y Universidad de Mayores han unido esfuerzos al tener objetivos convergentes al respecto. El primero procura la mejora del estado físico y de salud de todos los miembros de la comunidad universitaria, y el segundo precisamente hacer posible que esto llegue a un colectivo concreto dentro de la misma, que permanecía fuera de su radio de influencia.

Para ello se ha auspiciado un proceso de trabajo conjunto de los vicerrectorados de Comunicación y Extensión Universitaria, por un lado, y de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable por otro que se transforma en una nueva herramienta, nacida de otra con gran éxito de aplicación y que ahora se pormenoriza hacia un público de necesidades más específicas.

A través de una evolución natural, desde "UAL Activa" ha nacido "UAL Activa Senior", un entrenamiento dirigido, realizado en pequeños grupos de alumnos de la Universidad de Mayores, quienes previamente pasan un reconocimiento médico completo que corre a cargo de UAL Deportes. Además, se les hace entrega de la Tarjeta Deportiva Plus para el uso libre de las instalaciones deportivas del campus, si así lo desean, y acceso a los diversos beneficios que conlleva, logrando así una integración completa en la comunidad universitaria.

ACTIVATE!

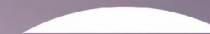
#BEACTIVE

ALMERÍA

¡ACTIVATE!
CADA MOVIMIENTO
CUENTA



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

23 al 30 de septiembre

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*

#BEACTIVE

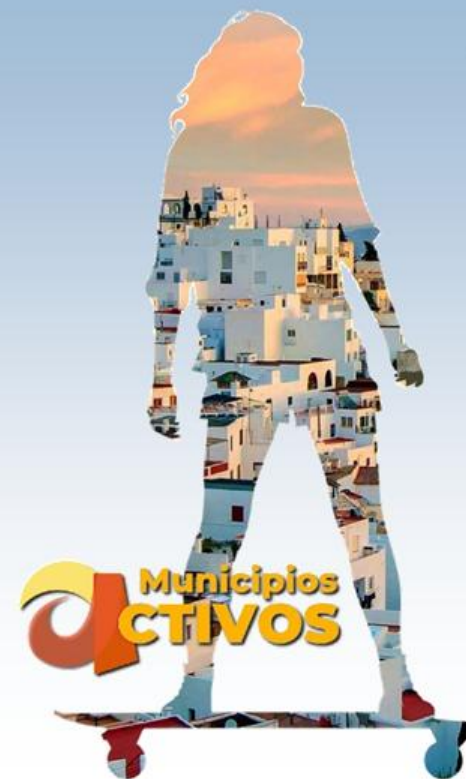
Almería



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA



DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*



Conoce [#BEACTIVE](#) de la Diputación de Almería:

