



Más info:

644 717 525

info@oviedo
senderismo.com

05 MAYO

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | |

06 JUNIO

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |

...y en Septiembre volvemos con más!

CENTROS SOCIALES 2024



NATURALEZA ACTIVA

Programa de Turismo Activo en la naturaleza



OVIEDO
CENTROS SOCIALES



OVIEDO
ORIGEN DEL CAMINO

Actividad orientada a la promoción de estilos de vida saludables, fomento de la sostenibilidad y puesta en valor del entorno medioambiental del municipio, con acciones de turismo activo, deportes de aventura y naturaleza.



- Llevar ropa y calzado acorde con la actividad
- Las actividades pueden sufrir cambios
- Hay que informar sobre el estado físico y enfermedades
- Se respetarán en todo momento las indicaciones del guía
- El transporte hasta el punto de encuentro corre a cargo del participante
- Las bajas hay que comunicarlas con 48 horas de antelación

Normas de participación y más info en la web

www.oviedosenderismo.com/naturaleza-activa

Mayo

ENTRENAMIENTOS EN EL MEDIO NATURAL

Las Caldas 10:00 a 18:00 h. Sábado 04

INICIACIÓN A LOS MAPAS Y A LA CARTOGRAFÍA BÁSICA

Las Caldas 10:00 a 18:00 h. Domingo 05

ENTRENAMIENTOS EN EL MEDIO NATURAL

Sograndio 10:00 a 18:00 h. Sábado 11

INICIACIÓN Y CONCEPTOS BÁSICOS DEL MANEJO DE LA BRÚJULA

Sograndio 10:00 a 18:00 h. Domingo 12

USO DEL MAPA Y BRÚJULA: INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN EN ITINERARIOS DE SENDERISMO

Ules 10:00 a 18:00 h. Sábado 18

TRAS EL RASTRO DE LAS AVES EN PAISAJES RURALES Y SOTOBOSQUE

Ules 10:00 a 14:00 h. Domingo 19

RIBERAS Y ALAS, NAVEGANDO POR LA DIVERSIDAD

Brañes 10:00 a 14:00 h. Sábado 25

USO DEL MAPA Y BRÚJULA: INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN EN ITINERARIOS DE SENDERISMO

Brañes 10:00 a 18:00 h. Domingo 26

Junio

RIBERAS Y ALAS, NAVEGANDO POR LA DIVERSIDAD

Las Caldas 10:00 a 14:00 h. Sábado 08

GEOLOGÍA DEL ENTORNO EN EL OVIEDO RURAL

Las Caldas 10:00 a 14:00 h. Domingo 09

TRAS EL RASTRO DE LAS AVES EN PAISAJES RURALES Y SOTOBOSQUE

Sograndio 10:00 a 14:00 h. Sábado 15

GEOLOGÍA DEL ENTORNO EN EL OVIEDO RURAL

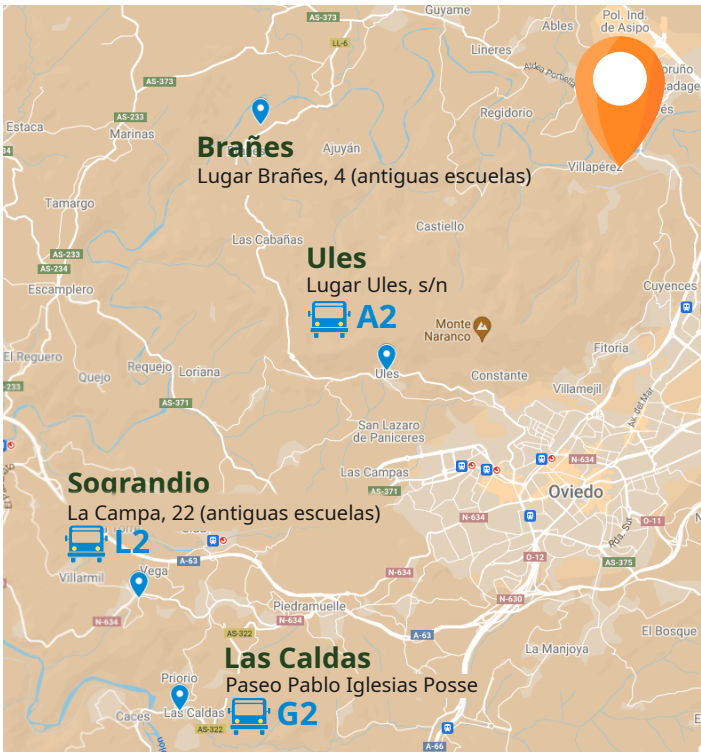
Sograndio 10:00 a 14:00 h. Domingo 16

GEOLOGÍA DEL ENTORNO EN EL OVIEDO RURAL

Ules 10:00 a 14:00 h. Domingo 23

GEOLOGÍA DEL ENTORNO EN EL OVIEDO RURAL

Brañes 10:00 a 14:00 h. Domingo 30





ENTRENAMIENTOS EN EL MEDIO NATURAL

Edad: Adultos
Duración: 8 horas

| | | |
|-------------------|------------------|-----------------------|
| <i>Las Caldas</i> | 10:00 a 18:00 h. | <i>Sábado 04 Mayo</i> |
| <i>Sograndio</i> | 10:00 a 18:00 h. | <i>Sábado 11 Mayo</i> |

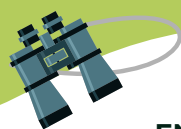
En este taller aprenderás a crear tus propios entrenamientos en el medio natural, orientados a tus objetivos personales, con ejercicios que mejorarán tu resistencia, fuerza y equilibrio, los cuales son cruciales para actividades como el senderismo, escalada o el trail running.

ORIENTACIÓN PARA MONTAÑEROS



Edad: Adultos y jóvenes a partir de 16 años con autorización
Duración: 8 horas

Estos cursos nivelados por conceptos te permitirán recorrer un itinerario dado en un mapa, conocer tu posición y saber dirigirte a los puntos deseados situados en el mismo. Ganarás en confianza para realizar rutas con seguridad y de una manera autónoma.



AVISTAMIENTO DE AVES EN EL CONCEJO DE OVIEDO

Edad: Adultos y jóvenes a partir de 16 años con autorización
Duración: 4 horas

Tras el rastro de aves en paisajes rurales y sotobosque

| | | |
|------------------|------------------|------------------------|
| <i>Ules</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Domingo 19 Mayo</i> |
| <i>Sograndio</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Sábado 15 Junio</i> |

Riberas y alas, navegando por la diversidad

| | | |
|-------------------|------------------|-----------------------|
| <i>Brañes</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Sábado 25 Mayo</i> |
| <i>Las Caldas</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Sábado 8 Junio</i> |

Cada día de avistamiento estará dedicado a un ecosistema diferente donde, además de conocer las aves que habitan y nos visitan, conoceremos el complejo equilibrio ecológico del hábitat en el que se desarrollan, a través de una salida de campo.

Iniciación a los mapas y la cartografía básica

| | | |
|-------------------|------------------|------------------------|
| <i>Las Caldas</i> | 10:00 a 18:00 h. | <i>Domingo 05 Mayo</i> |
|-------------------|------------------|------------------------|

Dirigido a personas sin ningún conocimiento previo, en este taller te enseñaremos a descargar y conseguir la cartografía necesaria para un nivel usuario, así como a interpretar los elementos básicos de un mapa.

Iniciación y conceptos básicos del manejo de la brújula

| | | |
|------------------|------------------|------------------------|
| <i>Sograndio</i> | 10:00 a 18:00 h. | <i>Domingo 12 Mayo</i> |
|------------------|------------------|------------------------|

Dirigido a personas sin ningún conocimiento previo, te enseñaremos el uso y manejo esencial de la brújula y su aplicación sobre el terreno.

GEOLOGÍA DEL ENTORNO DEL OVIEDO RURAL



Edad: Adultos y niños acompañados a partir de 12 años
Duración: 4 horas y media

| | | |
|-------------------|------------------|-------------------------|
| <i>Las Caldas</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Domingo 09 Junio</i> |
| <i>Sograndio</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Domingo 16 Junio</i> |
| <i>Ules</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Domingo 23 Junio</i> |
| <i>Brañes</i> | 10:00 a 14:00 h. | <i>Domingo 30 Junio</i> |

A través de una charla de 1 hora y de un paseo interpretativo alrededor del Centro Social conocerás los secretos que se esconden bajo tus pies.

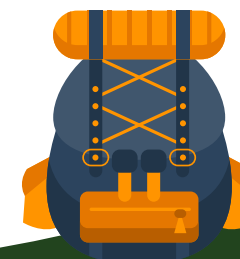


ovidosenderismo.com/naturaleza-activa

Uso de mapa y brújula: Iniciación a la orientación en itinerarios de senderismo

| | | |
|---------------|------------------|------------------------|
| <i>Ules</i> | 10:00 a 18:00 h. | <i>Sábado 18 Mayo</i> |
| <i>Brañes</i> | 10:00 a 18:00 h. | <i>Domingo 26 Mayo</i> |

Dirigido a personas que ya conozcan el mapa y la brújula o hayan realizado los anteriores monográficos. En este taller se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos realizando una ruta de senderismo de nivel fácil.



OVIEDO^{es}
CENTROS SOCIALES