

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Dehesa Boyal Sección de MARCHA NÓRDICA

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Domingo, 17 de marzo de 2024

Lugar de realización: San Sebastián de los Reyes, Madrid

Número de participantes: 10

Transporte: Vehículo particular o transporte público

Coordinador/a: Juan Hebrero



Descripción de la actividad:

El domingo 17 de marzo nos juntamos 10 participantes de Pegaso para realizar la actividad de marcha nórdica por la Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes.

Puntualmente a las 10:00 salimos del polideportivo municipal del mismo nombre. La previsión meteorológica era de tiempo soleado y seco con temperaturas agradables (12°C - 20°C) y viento escaso (5 km/h).

La ruta de hoy recorre una parte del arco verde de la Comunidad de Madrid. Se trata de un conjunto de actuaciones urbanísticas destinadas a unir las distintas zonas verdes, vías pecuarias y caminos creando un gran corredor verde que rodea Madrid y los municipios de su área metropolitana. Un cartel convenientemente colocado al inicio de la ruta proporcionaba información y detalles del proyecto.

Después de repartir los bastones y comentar las características de los mismos, iniciamos la ruta adentrándonos en la Dehesa Boyal. Para los compañeros con menos experiencia, expusimos someramente los principios de la técnica de marcha nórdica mientras íbamos calentando.

La dehesa contiene una tupida vegetación de encinas y arbustos, con numerosos senderos que se entrecruzan y dificultan la orientación, pero no tuvimos ningún problema en atravesarla hasta el extremo noroccidental de la misma. Toda la dehesa está rodeada por una pista, que recorrimos durante un corto tramo.

Enseguida entramos en el cordel que une la Dehesa Boyal con el cementerio La Paz de Tres Cantos. La pista ha sido reformada recientemente, y es frecuentada por numerosos ciclistas y senderistas. Al estar flanqueada en ambos lados por extensas fincas valladas, la ruta no tiene pérdida.

Aprovechamos para aumentar la intensidad de la actividad, cada participante por su cuenta hasta el cruce con el acceso a la finca de Valdelamasa. La marcha nórdica es una modalidad deportiva completa, que permite ejercitar prácticamente todos los músculos del cuerpo de manera no lesiva. Algunos participantes subimos las pulsaciones y aprovechamos para experimentar las sensaciones propias del deporte de competición.

En total recorrimos 3'5 km del cordel, con buenas vistas de la sierra de Guadarrama en la distancia. Después de reagruparnos regresamos por el mismo camino hasta la Dehesa Boyal.

Al llegar a la pista que rodea la Dehesa Boyal, hicimos una breve parada para descansar, beber y picar algo. La mañana era soleada y agradable.

Una vez repuestos, continuamos camino rodeando la Dehesa Boyal, hasta su acceso oriental, donde entramos de nuevo a la Dehesa para atravesarla de regreso al polideportivo donde habíamos aparcado.

Recorrimos un total de 14 Km con un desnivel de 400 m completando el trayecto en 3:30 horas.

Coordinador: Juan Hebrero