

MEMORIA DE ACTIVIDAD

El Berrueco 2025 Sección de Marcha Nórdica

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Domingo 2 de noviembre de 2025

Lugar de realización: El Berrueco, Madrid

Número de participantes: 11

Transporte: Coches particulares

Coordinador/a: Jose Javier Martinez Artime

Fotografías: Añadir dos fotografías de la jornada (altura aproximada de la foto 4 cm)



Descripción de la actividad:

A las 9:30 de la mañana, según estaba previsto, estábamos los once miembros del GM Pegaso, en la localidad de El Berrueco, dispuestos para iniciar la actividad programada de Marcha Nórdica prevista para la mañana del domingo 2 de noviembre.

Partiendo de la Plaza del Ayuntamiento, comenzamos a callejear entre los puestos de verdura y ropa del mercadillo instalado enfrente de la plaza y nos dirigimos en dirección a la Iglesia de Santo Tomás Apóstol, para desde aquí tomar el camino que nos llevaba a bordear el embalse del Atazar, por su margen izquierda, y caminar por dicha senda durante unos kilómetros, para posteriormente girar en dirección a la población de Sieteiglesias, a través del camino de Santillana.

En esta población realizamos una parada para recuperar fuerzas, junto a la Iglesia de San Pedro Apostol, mediante la ingesta de los consabidos productos secos y beber agua. Desde aquí caminamos en dirección a El Berrueco tomando como referencia la carretera M-131 durante un tramo antes volver a coger de nuevo la senda que nos condujera de nuevo a El Berrueco.

Tanto, al inicio como durante la actividad, el responsable de la sección de marcha nórdica nos aleccionó en el correcto uso de los bastones, tanto en la forma correcta de llevar la marcha en cuanto a la forma de utilizar el cuerpo y las piernas, diferente a la que acostumbramos a llevar durante nuestras actividades de senderismo y montañismo. Asimismo, proveyó aquellos miembros de los bastones adecuados para la práctica, con las dragoneras de los bastones de quita y pon según las circunstancias que se pueden dar durante la marcha para evitar posibles lesiones producto de una caída.

En resumen, un espléndido día otoñal que nos permitió de la caminata de 12 kilómetros y con un ligero desnivel positivo próximo a los doscientos metros.



PEGASO
A.D. GRUPO MONTAÑA

A la llegada a El Berrueco algunos compañeros aprovecharon para hacer compras en el mercadillo y unirnos todos para la cerveza de fin de ruta. Jornada completa.
