



MEMORIA DE ACTIVIDAD

DEHESA BOYAL Sección de Marcha Nórdica

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Sábado 22 de noviembre de 2025

Lugar de realización: Dehesa Boyal, San Sebastián de los Reyes (Madrid)

Número de participantes: 13

Transporte: Vehículos particulares

Coordinadora: Pilar Leal



Descripción de la actividad:

Esta vez nuestra marcha comienza a las 10:00h de la mañana, esquivando la gran helada caída durante la noche y con una temperatura que vaticina una agradable mañana.

El punto de partida es el aparcamiento del polideportivo municipal Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes. Una vez presentes los 13 participantes, Juan Hebrero reparte bastones a los que los han solicitado y explica las características de los mismos y los fundamentos de la marcha nórdica, lo que sirve de orientación a los que se han apuntado por primera vez a esta actividad y de recuerdo a los que ya somos habituales.

Los bastones que se utilizan son específicos para la marcha nórdica, ya que están diseñados con una dragonera que envuelve la mano y que nos ayuda a impulsarnos en la progresión, descargando así el esfuerzo de las piernas y realizando parte del impulso con el tronco superior. La postura al caminar debe ser erguida, mirada al frente, brazos extendidos, con una fase de impulso hacia atrás hasta soltar el bastón y recobro de este hacia delante, bastón siempre en diagonal formando aproximadamente 55-60 grados con el suelo. ¡Y ahora a practicar!

Iniciamos la ruta siguiendo el camino que deja el polideportivo a la izquierda y entra en la dehesa. El camino cuenta con numerosos senderos que se entrecruzan pero sin ningún problema vamos avanzando siguiendo la orientación adecuada hasta llegar a una pista en muy buen estado que conecta la Dehesa Boyal con el tanatorio de La Paz de Tres Cantos.

Al llegar al punto previsto para dar la vuelta, ya que esta parte es un recorrido lineal, constatamos el alto ritmo al que estamos caminando ya que el grupo, aunque está formado por nuevas caras, no son nuevos en marcha nórdica e incluso tenemos algún competidor en otros tiempos de esquí de fondo. Decidimos avanzar un poco más y alargar la ruta prevista hasta cerca de la entrada de la finca de Valdelamasa.



Tras una pequeña parada y un pequeño pica pica iniciamos el camino de vuelta por el mismo recorrido y con una buena intensidad de paso hasta llegar de nuevo a la Dehesa Boyal, la cual atravesaremos hasta llegar al polideportivo, esta vez por su parte izquierda. En total recorrimos unos 14km con un desnivel de 400m.

La ruta termina definitivamente en la cafetería del polideportivo, donde cada uno de nosotros comparte sus sensaciones y vivencias.

Quiero agradecer a todo el grupo el buen ambiente que compartimos toda la mañana y espero que nos sigamos viendo para compartir esta actividad que permite mover todos los músculos del cuerpo sin ser lesiva, subir pulsaciones y disfrutar al aire libre.
