



3.500 plazas para aprender Esquí y Snow.

El Ayuntamiento de Madrid, a través de la Dirección de Deportes, convoca 3.500 plazas para participar en los cursos de Esquí y de Snow, organizados dentro de la 20 edición de las Actividades deportivas en la Nieve, con destinos en distintas estaciones del Pirineo y Sierra Nevada y salidas durante los dos primeros meses y una semana de marzo de 2008.



[+info](#)



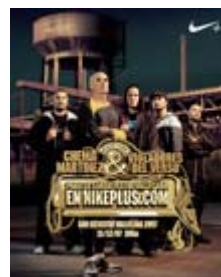
Seis citas de Aeróbic y Fitness.

El próximo sábado 15 de diciembre, en el Centro Deportivo Municipal La Masó, se celebrará la primera jornada, de las seis previstas, del Circuito Municipal de Aeróbic y Fitness que este año cumple su décimo cuarta edición, con una participación global cercana a los 2.500 deportistas.

[+info](#)

La 43 San Silvestre Vallecana cierra el año deportivo.

El día 31 de diciembre, Madrid cumple con una de sus tradiciones, despidiendo el año con la San Silvestre Vallecana, una de las mejores carreras urbanas del calendario deportivo que se organizan con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y que con 26.000 corredores inscritos, bate su propio récord de participación.



[+info](#)



Actividades para jóvenes fin de año.

Con la celebración de Juvenalia 2007 y el Programa "La Tarde Noche más Joven", durante el mes de diciembre el Ayuntamiento de Madrid presenta atractivas actividades deportivas especialmente dirigidas a los jóvenes para proporcionarles una alternativa a su tiempo de ocio en estas fechas.

[+info](#)

Los mayores de 50 años también.

Durante los pasados días 28 y 29 de noviembre se celebró el II Salón para personas mayores de 50 años Vivir 50 Plus, un acontecimiento en el que la Dirección General de Deportes participó con la organización de sesiones de ejercicio físico, especialmente dirigidas a este sector de la población madrileña.



[+info](#)



Deporte en familia.

Durante los días 15, 16, 22 y 23 de diciembre, se desarrollará el Circuito Deportivo Familiar, una propuesta en torno al ciclismo recreativo y de carácter gratuito, que incluirá un paseo por un tramo del Anillo Verde Ciclista, una charla sobre Seguridad Vial y un taller de mantenimiento de la bicicleta.

[+info](#)



Programación deportiva diciembre.

Las pruebas deportivas del último mes del año en la ciudad, organizadas en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, se presentan como catorce interesantes propuestas con la Navidad como fondo y la Carrera Popular por la Solidaridad como una de las de mayor significado en estas fechas.aaaaa [+info](#)



3.500 plazas para aprender Esquí y Snow.

El Ayuntamiento de Madrid, a través de la Dirección de Deportes, convoca 3.500 plazas para participar en los cursos de Esquí y de Snow, organizados dentro de la 20 edición de las Actividades deportivas en la Nieve, con destinos en distintas estaciones del Pirineo y Sierra Nevada y salidas durante los dos primeros meses y una semana de marzo de 2008.

El programa se desarrollará en siete semanas, comprendidas entre los días 13 de enero y 8 de marzo, estructurándose en diferentes modalidades, según las características de cada grupo. En el módulo de adultos, mayores de 18 años (460,92 euros por persona) se han organizado salidas hacia las estaciones de Formigal, Pas de la Casa-Grau Roig y Sierra Nevada, dónde también se impartirán cursos de Snow.

Para esquiadores con nivel, existe la posibilidad de inscribirse en el destino Grand Valira (Andorra), que permite el acceso a cuatro estaciones: Soldeu, El Tarter, Pas de la Casa y Grau Roig.

Pensando en la diversidad de grupos familiares, se han establecido dos módulos diferentes. Las familias de 2 miembros (adultos, 460,92 euros/persona y menores de 18 años, 366,94 euros/persona) viajarán a Sierra Nevada y las de 3 o más miembros (adultos 481,87 euros/persona y menores de 18 años, 377,11 euros/persona) partirán hacia Pal Arinsal donde disfrutarán de alojamiento a pie de pista, razón del ligero incremento del precio. En ambas modalidades, una de las personas inscritas deberá ser menor de 18 años.

El precio incluye viaje de ida y vuelta; alojamiento en régimen de pensión completa en un hotel, como mínimo de 3 estrellas (con comida caliente en pistas); alquiler del material; forfait; seguro de accidentes y 2 horas diarias de clases, con diferentes niveles de aprendizaje, impartidas por la escuela de esquí correspondiente.

En el destino Gran Valira, para adultos, no se contempla la comida en pistas ni las clases de esquí. Se incluye un forfait que permite esquiar en las estaciones de Soldeu, El Tarter, Pas de la Casa y Grau Roig. El acceso diario a pista se realiza en Funicamp.

ACTIVIDADES
DEPORTIVAS EN
LA NIEVE
CURSOS DE

ESQUI
+ 08
SNOW

INSCRIPCIONES

DESDE EL 13 DE DICIEMBRE
PARA LOS CURSOS DE DICIEMBRE
DESDE EL 20 DE ENERO
PARA LOS CURSOS DE ENERO
Y PLAZAS LIBRES DE DICIEMBRE



información: 010



Inscripciones

Para participar en estos cursos, las inscripciones comenzarán el próximo 13 de diciembre para las expediciones de enero y a partir del 20 de diciembre, para las del mes de febrero y marzo, así como para las plazas que aún queden libres del mes anterior.

Con el fin de facilitar la tramitación, las inscripciones podrán realizarse en diferentes distritos de la Ciudad, de lunes a viernes, en horario de 9 a 14 horas, en los siguientes Centros Deportivos Municipales: Aluche (Latina), Barajas, Casa de Campo (Moncloa-Aravaca) Gimnasio Moscardó (Salamanca), La Masó (Fuencarral-El Pardo) y Palomeras (Puente de Vallecas).

La normativa y el impreso de inscripción puede obtenerse en www.munimadrid.es/deportes, pudiendo presentarse dicho impreso, previamente cumplimentado, en la oficina del Centro Deportivo Municipal seleccionado. Se recomienda el abono mediante tarjeta bancaria, o bien, mediante talón conformado por el banco o cheque bancario, a nombre del Ayuntamiento de Madrid, en ambos casos.

Inscripciones:

- **Centro Deportivo Municipal Aluche**

Avda. General Fanjul, 14
Télf: 91 706 28 68

- **Centro Deportivo Municipal Barajas**

Avda. Logroño, 70
Telf: 91 329 42 19

- **Centro Deportivo Municipal Casa de Campo**

Pº Puerta del Ángel, 7
Telf: 91 463 00 50

- **Centro Deportivo Municipal Gimnasio Moscardó**

Pilar de Zaragoza, 93
Telf: 91 355 32 01

- **Centro Deportivo Municipal La Masó**

La Masó, s/n – c/v Avda. Ventisquero de la Condesa
Telf: 91 739 75 55

- **Centro Deportivo Municipal Palomeras**

Tranvía de Arganda, s/n – esq. Avda. de la Albufera
Telf: 91 777 49 01



Seis citas de Aeróbic y Fitness.

El próximo sábado 15 de diciembre, en el Centro Deportivo Municipal La Masó, se celebrará la primera jornada, de las seis previstas, del Circuito Municipal de Aeróbic y Fitness que este año cumple su décimo cuarta edición, con una participación global cercana a los 2.500 deportistas.

En esta primera jornada, como en el resto, podrán participar de forma gratuita, todos los madrileños y madrileñas que lo deseen, debiendo solicitar previamente una invitación en el Centro Deportivo Municipal sede de la actividad.

Para esta sesión se ha elaborado un programa que se desarrollará entre las 11,00 y las 13,00 horas, basado en las modalidades de Cuerpo-Mente, cuya máxima expresión se encuentra en el conocido método Pilates.

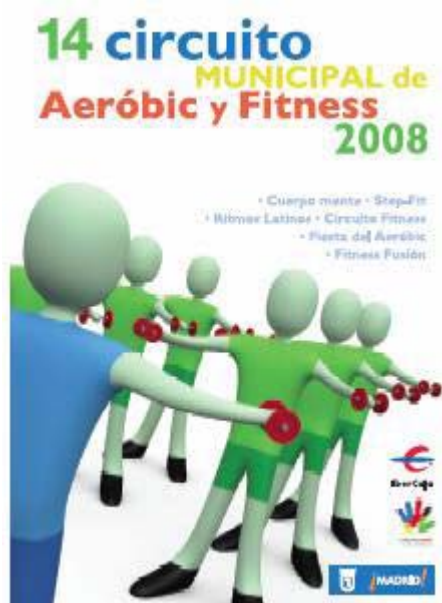
Todas las jornadas tratarán sobre un tema monográfico del Aeróbic y del Fitness: Step, Ritmos Latinos, sesiones de Tonificación trabajadas en circuito, modalidades del Aeróbic y sus diferentes estilos, así como una sesión en la que se unirán la danza, el Aeróbic y ejercicios de Cuerpo-Mente, creando un ambiente de fusión. Entre todas las jornadas, en el mes de junio cabe destacar la Gran Fiesta del Aeróbic, que convocará a más de mil participantes en el Centro Deportivo Municipal Aluche, como colofón del circuito.

El objetivo de esta iniciativa de la Dirección General de Deportes, es promocionar el ejercicio físico, mostrando las nuevas tendencias de estas modalidades deportivas, dentro de un ambiente de diversión en el que se proporciona una alternativa de ocio saludable.

Clases y Escuelas de Aeróbic y Fitness

El Circuito está dirigido especialmente a los alumnos de las clases y escuelas municipales de Aeróbic, con edades comprendidas entre los 14 y los 64 años, si bien la participación está abierta a todos los madrileños que lo deseen.

Dentro de su Programa de Educación Física Permanente del Ayuntamiento de Madrid, los Centros Deportivos Municipales desarrollan escuelas infantiles y clases deportivas de aeróbic para jóvenes y adultos, con una oferta global de más de 4.600 alumnos.



Programa:

10,30 h. Llegada de participantes

11,00 a 13,00 h. Desarrollo de la Sesión:

*Bosu
Pilates/Círculo Mágico
Taichi/Bandas
Softball*

Imparten la sesión:

Alicia Barrejón, Pilar Bravo y Beatriz Sanz
(Centro Deportivo Municipal La Masó)

M^a José Albendea
(Centro Deportivo Municipal San Blas)

Mercedes Llano
(Centro Deportivo Municipal Vicálvaro)

y como profesoras invitadas,
Fina Soto y Camino Castañeda



La 43 San Silvestre Vallecana cierra el año deportivo.

El día 31 de diciembre, Madrid cumple con una de sus tradiciones, despidiendo el año con la San Silvestre Vallecana, una de las mejores carreras urbanas del calendario deportivo que se organizan con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y que con 26.000 corredores inscritos, bate su propio récord de participación.

La San Silvestre convoca la 43 edición de la carrera internacional, en la que participarán 750 corredores, con una marca inferior a 38 minutos para la categoría masculina y 43 minutos para la femenina, en la distancia de 10.000 metros. Estos tiempos podrán acreditarse con otras carreras homologadas que se hayan disputado durante 2007, o en esta misma prueba, celebrada en 2006.

El itinerario partirá de la calle Concha Espina (Plaza de los Sagrados Corazones), prosiguiendo por Serrano, Plaza Independencia, Alcalá, Paseo del Prado, Cibeles, Paseo del Prado, Plaza del Emperador Carlos V, Ciudad de Barcelona, Albufera, Monte Igueldo, Martínez de la Riva, Carlos Martín Álvarez, Arroyo del Olivar, finalizando en el interior del Estadio Teresa Rivero.

La San Silvestre Popular, que cumple su 30 edición, tendrá la misma distancia y un recorrido muy similar al de la carrera internacional, discurriendo por los lugares más emblemáticos de la ciudad, en los que el público asistente participará del ambiente festivo que siempre ha caracterizado a esta prueba.

La salida de la carrera popular se organizará por tiempos, para que cada participante pueda correr a su propio ritmo. Aquellos corredores que acrediten los mejores tiempos comenzarán antes.

En su vertiente popular, 26.000 atletas iniciarán la carrera a las 18,00 horas, partiendo de la calle Concha Espina (Plaza de los Sagrados Corazones), para continuar por Serrano, Plaza de la Independencia, Alcalá, Paseo del Prado, Cibeles, Paseo del Prado, Plaza Emperador Carlos V, Ciudad de Barcelona, Albufera, Sierra de Cadí, Carlos Martín Álvarez, Martínez de la Riva, Morena Clara y Candilejas, donde estará situada la meta, en el exterior del Estadio Teresa Rivero.

Preparación para la carrera

Para garantizar la buena preparación de los deportistas, se han organizado entrenamientos gratuitos, abiertos a corredores de todos los niveles. Estas sesiones se celebrarán durante los sábados del mes de diciembre, a partir de las 10,00 horas, en la Plaza del Ángel Caído, del Parque del Buen Retiro.

Los entrenamientos estarán dirigidos por especialistas y contarán con la presencia de atletas de renombre invitados.





Actividades para jóvenes fin de año .

Con la celebración de Juvenalia 2007 y el Programa “ La Tarde Noche más Joven”, durante el mes de diciembre el Ayuntamiento de Madrid presenta atractivas actividades deportivas, especialmente dirigidas a los jóvenes, para proporcionales una alternativa a su tiempo de ocio en estas fechas.

Dentro de la Feria de la Infancia y de la Juventud (JUVENALIA), que tendrá lugar entre los días 21 y 30 de diciembre en IFEMA, la Dirección General de Deportes organizará en el stand municipal actividades deportivo-recreativas, diferenciadas por grupos de edad en la que, se estima, participarán más de 30.000 niños y jóvenes.

Con un horario continuado, entre las 10,00 y las 20,00 horas, se podrán practicar regatas de remo Indoor, saltos en columpio acrobático y para los más pequeños se instalará una pista de aventura, con puentes de cuerda y pasos de araña, además de carreras con resistencias de goma en hinchables recreativos.

Estas actividades se desarrollan con el objetivo de promocionar el ejercicio físico como medio de adquirir hábitos saludables y favorecer la convivencia y la solidaridad, promoviendo la educación en valores a través del deporte.

La Noche más Joven

Ya en la recta final del Programa La Tarde Noche más Joven, cinco Centros Deportivos Municipales diversificarán su oferta deportiva y de ocio, con una serie de actividades en las que predomina el aspecto lúdico.

El día 14 de diciembre, el Centro Deportivo Municipal Puente de Vallecas desarrollará una actividad acuática con elementos hinchables, que se trasladará a Raúl González el día 21 de diciembre.

En el centro La Masó se podrá practicar Piragüismo y Tiro con Arco en la sesión del día 14, continuándose esta actividad en Triángulo de Oro el día 21. En esta última instalación durante ambas noches se han programado además carreras de coches Slot.





Deporte en familia.

Durante los días, 15,16, 22 y 23 de diciembre, se desarrollará el **Circuito Deportivo Familiar**, una propuesta en torno al ciclismo recreativo y de carácter gratuito, que incluirá un paseo por un tramo del Anillo Verde Ciclista, una charla sobre Seguridad Vial y un taller de mantenimiento de bicicleta.

Los días 15 y 16 de diciembre, la actividad partirá desde el Centro Deportivo Municipal Luis Aragonés y los días 22 y 23 de diciembre, desde el Centro Deportivo Municipal José M^a Cagigal. Con una duración mínima de tres horas, cada jornada incluirá un recorrido en bicicleta, una charla sobre Seguridad Vial y otra sobre mantenimiento básico de la bicicleta.

El programa está dirigido a grupos familiares de dos o más miembros, con una edad mínima de 8 años, que sepan montar en bicicleta. La participación será gratuita, debiendo realizarse una inscripción previa en el Centro Deportivo Municipal desde donde parta la actividad.

Este Circuito dará a conocer los espacios urbanos de ocio y promocionará la utilización del Anillo Verde Ciclista, vinculándole a los Centros Deportivos Municipales colindantes, lo que permitirá un mejor aprovechamiento de los mismos y la puesta en marcha de nuevas propuestas de ocio deportivo familiar.

La actividad estará coordinada por técnicos debidamente titulados para impartir las sesiones prácticas y contará con la presencia de un mecánico especialista en bicicletas, quien solventará sus posibles incidencias e impartirá nociones básicas sobre mecánica y mantenimiento de las mismas.

Aprovechando el período navideño, en el que las familias comparten más tiempo, esta nueva iniciativa se plantea, entre sus principales objetivos, la participación conjunta de padres e hijos en actividades de ocio deportivo, fomentando las relaciones como elemento integrador y, para los más pequeños, la educación en valores basada en la convivencia, la solidaridad y el respeto.

Inscripciones:

Gratuitas

- **Centro Deportivo Municipal José M^a Cagigal**

Santa Pola, s/n
Telf: 91 541 37 16

- **Centro Deportivo Municipal Luis Aragonés**

El Provencio, 20
Telf: 91 300 01 41





Los mayores de 50 también

Durante los pasados días 28 y 29 de noviembre se celebró el II Salón para personas mayores de 50 años Vivir 50 Plus, un acontecimiento en el que la Dirección General de Deportes participó con la organización de sesiones de ejercicio físico, especialmente dirigidas a este sector de la población madrileña.

En ambas jornadas se impartieron sesiones prácticas, entre las 10 y las 20,30 horas, en las que se mostraron las nuevas actividades que se están incorporando en los programas desarrollados por los Centros Deportivos Municipales, como Ciclo Sala, Tonificación, Control Postural y Relajación.

El principal objetivo de estas sesiones fue la promoción de la actividad física cotidiana, como un hábito de vida saludable y como medio de un envejecimiento activo.

Este Salón, que se celebró en el Palacio de Congresos de Madrid, situado en el Paseo de la Castellana, fue organizado por el Grupo Editorial Bayard, en colaboración con la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y el Ayuntamiento de Madrid.

La muestra contó con 80 stand, convirtiéndose en un interesante encuentro en el que, además de impartir conferencias, se realizaron talleres, concursos y espectáculos.

Actividades para mayores de 65 años

Esta temporada, el Ayuntamiento de Madrid, a través de la Dirección General de Deportes y de las Juntas Municipales de Distrito, ofrece cerca de 7.000 plazas para personas mayores de 65 años que deseen practicar ejercicio físico de forma cotidiana. Dentro de este programa de enseñanzas deportivas, desarrollo en 49 Centros Deportivos Municipales, los mayores pueden participar en las modalidades de Actividad Física y Actividad Acuática.

Dentro de las actividades de promoción, se organiza también el Encuentro Deportivo Municipal para Personas Mayores – Villa de Madrid, un acontecimiento deportivo que este año ha contado con más de 2.000 participantes y una Jornada de Ejercicio Físico para Mayores, a la que habitualmente acuden 1.300 madrileños.



Inscripciones: Gratuitas

- **Centro Deportivo Municipal José M^a Cagigal**
Santa Pola, s/n
Telf: 91 541 37 16
- **Centro Deportivo Municipal Luis Aragonés**
El Provencio, 20
Telf: 91 300 01 41





Programación deportiva. Diciembre 2007

DENOMINACION	FECHA/HORA	LUGAR
CIRCUITO OPEN COMUNIDAD DE MADRID DE NATACIÓN	1 y 2 de diciembre 9,00 a 20,30 h	Centro de Natación M-86 C/ José Martínez de Velasco, 3
V CAMPEONATO DE ESPAÑA DE NATACIÓN SINCRONIZADA DE FIGURAS ALEVÍN E INFANTIL	1 y 2 de diciembre 8,00 a 20,00 h.	Centro de Natación M-86 C/ José Martínez de Velasco, 3
TROFEO AKILES (Atletismo)	2 de diciembre A partir de las 10,00 h.	Circuito Casa de Campo
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE AIRE COMPRIMIDO (Tiro Olímpico)	6, 7, 8 y 9 de diciembre (por determinar)	Instalaciones de Cantoblanco

TORNEO DE SELECCIONES TERRITORIALES COMUNIDAD DE MADRID DE BALONMANO	6, 7 y 8 de diciembre 9,00 a 22,00 h.	Centro Deportivo Municipal Arganzuela Alicante, 14
TORNEO DE NAVIDAD DE ATLETISMO	15 de diciembre 10,00 a 13,00h.	Centro Deportivo Municipal Aluche Avda. General Fanjul, 14
HOMENAJE A MIGUEL ANGEL CLEMENTE ESPADAS	15 y 16 de diciembre 10,00 a 14,00 h. y 16,00 a 20,00 h.	Centro Deportivo Municipal Palomeras Tranvía de Arganda, esquina Av. Albufera
TORNEO MEMORIAL MARIA AUMACELLAS NATACIÓN SINCRONIZADA	15 y 16 de diciembre (por determinar)	Real Canoe N.C. Pez Volador, 30
CARRERA POPULAR POR LA SOLIDARIDAD	16 de diciembre 11,00 h.	Ciudad Universitaria
TROFEO DE NAVIDAD REMO INDOOR	20 de diciembre 9,00 a 14,00 h.	Parque Deportivo Puerta de Hierro Carretera de La Coruña, km.7
TROFEO NAVIDAD DE BALONCESTO	22 de diciembre 10,00 a 13,00 h.	Centro Deportivo Municipal Barrio del Pilar Avda. Monforte de Lemos, s/n
TROFEO NAVIDAD DE BALONMANO	22 de diciembre 10,00 a 13,00 h.	Centro Deportivo Municipal Centro Integrado Arganzuela Canarias, 17

MASTERS AUTONÓMICO DE TENIS CIRCUITO MADRID-SIGLO XXI	26-30 de diciembre 11,30 a 19,00 h.	Centro Deportivo Municipal La Elipa Acceso Parque de La Elipa, 6
SAN SILVESTRE VALLECANA INTERNACIONAL	31 de diciembre Popular: 18,00 h. Internacional: 20,00 h.	Madrid
MADRID POR LA INTEGRACIÓN	15 diciembre	Madrid, distrito Puente Vallecas

Nota importante: Esta programación puede sufrir modificaciones por lo que se recomienda consultar última hora.