



A PARTIR DEL 19 DE OCTUBRE

Jornadas y seminarios de Autoprotección para mujeres

[LEER +]

28 DE OCTUBRE

III Medio Maratón
de la Mujer

[LEER +]

PROGRAMA PIONERO

Deporte y personas
en riesgo de exclusión social

[LEER +]

OFERTA DEPORTIVA

Ejercicio físico y salud

[LEER +]

4, 5 Y 6 DE OCTUBRE

Abierto de Cesta
Punta Villa de Madrid

[LEER +]

Muy rápido...

[LEER +]

Sabías que...

[LEER +]

AGENDA OCTUBRE

Actos y eventos deportivos
(municipales)

[LEER +]

A PARTIR DEL 19 DE OCTUBRE

Jornadas y seminarios de Autoprotección para mujeres

Segunda edición de esta iniciativa pionera en nuestro país, organizada por la Dirección General de Deportes y la Federación Madrileña de Luchas Asociadas que repite tras el éxito de inscripción del año pasado en el que se agotaron las plazas.

El objetivo es enseñar los conocimientos básicos sobre medidas de autoprotección, de habilidades, de técnicas y de destrezas de defensa personal para resolver situaciones de agresiones reales, así como aprender a controlar el estrés y adquirir nociones básicas sobre temas jurídicos y policiales.

El programa se desarrollará en todos los distritos con un calendario que arranca el 19 de octubre hasta el 30 de octubre, en una primera fase, repitiendo una segunda en marzo y abril, siempre con dos formatos de asistencia: o bien una jornada con una sesión teórico - práctica de 4 horas, o un seminario de cuatro días.

La inscripción es gratuita y comenzó el pasado 24 de septiembre y permanecerá abierta hasta cubrir las plazas, con la novedad de que en esta segunda edición, además de mujeres de más de 16 años, podrán participar niñas de 12 a 15 años de edad, si van acompañadas.

INSCRIPCIONES

En cualquier Centro Deportivo Municipal
En el correo cprogramasdgd@madrid.es

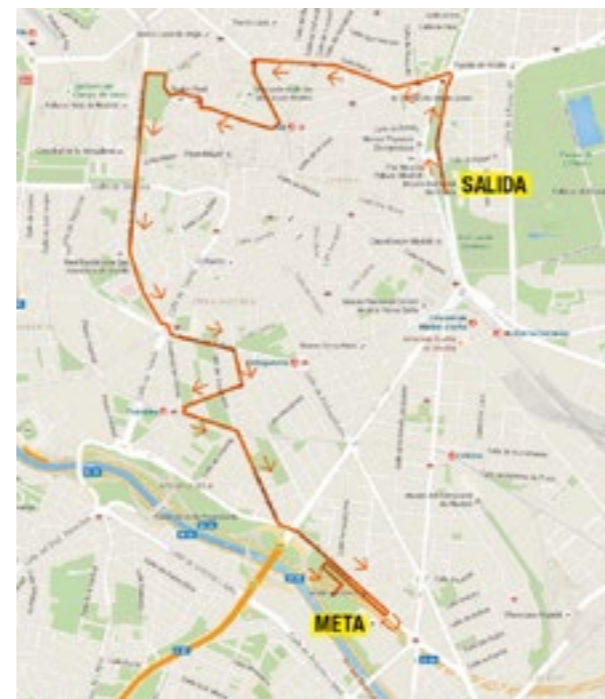
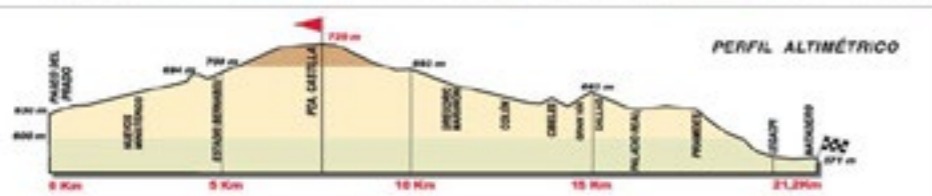
MÁS INFORMACIÓN

El programa comenzará el 19 de octubre y se desarrollará en todos los distritos

Más información en 91 588 04 33
(lunes a viernes, de 9 a 15 h.)

Y haciendo clic [aquí](#)





Recorrido de la Carrera Stop Mutilación Genital Femenina

28 DE OCTUBRE

III Medio Maratón de la Mujer

Con un límite de 4.000 dorsales, el próximo día 24 de octubre se cierra la inscripción de esta prueba exclusiva para mujeres mayores de 18 años, con un recorrido de 21,097 kilómetros, entre la salida en el Paseo del Prado y la meta situada en la Explanada de Madrid Río y un límite de 3 horas para terminarla.

La carrera se celebrará el 28 de octubre, a partir de las 8,30 horas, organizada por la revista *Sport Life* del grupo *Motorpress*, con la colaboración de la Dirección General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid, con múltiples objetivos sociales y solidarios, además del deportivo, y de suponer una importante acción de promoción del deporte femenino.

Una hora después, a las 9,30 horas, se dará la salida a la **Carrera Stop Mutilación Genital Femenina** de Madrid 2018, con 8 kilómetros de recorrido, salida en el Paseo del Prado y meta en el Paseo de la Chopera. En este caso, el límite de participación se ha puesto en 2.000 dorsales y la edad, a partir de los 12 años.

INSCRIPCIONES

MEDIO MARATÓN DE LA MUJER
Desde el 13 de marzo hasta el 24 de octubre

CARRERA STOP MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA
Desde el 11 de julio hasta el 25 de octubre

Más información haciendo clic [aquí](#)

PROGRAMA PIONERO

Deporte y personas en riesgo de exclusión social

Este mes de octubre han comenzado las actividades del programa, pionero en nuestro país, “Deporte y personas en riesgo de exclusión social”, con el inicio del trabajo con los grupos de personas sin hogar y personas con adicción en 6 centros deportivos municipales a través del convenio con FACCIAM.

Lo novedoso de la nueva temporada es que el programa se amplía con nuevas acciones, como los “entrenamientos solidarios” por el que se han reservado un número determinado de plazas en las actividades de Correr por Madrid y Marcha Nórdica, de Deporte en la Calle, para refugiados y otras personas en riesgo de exclusión social, derivados desde CEAR, Cruz Roja y SERCADE, entre otras asociaciones y ONGs.

Clubes solidarios

A lo largo del año, se pondrá en marcha, también, un plan de “clubes solidarios” por el que a través de las federaciones se invite a los clubes a que acojan, con carácter inclusivo, a personas que se encuentran en estas situaciones de vulnerabilidad y de pobreza.

Por último, esta temporada se continuará con el plan de “dorsales solidarios”, tras el contacto de la Dirección General de Deportes con organizadores de algunas de las carreras urbanas más importantes para facilitar la participación de estas mismas personas.



OFERTA DEPORTIVA

Ejercicio físico y salud



Poner a trabajar conjuntamente a los profesionales sanitarios y a los profesionales del deporte para atender o prevenir determinados problemas de salud de la población es el objetivo del convenio suscrito, hace tres años, entre el Área de Gobierno de Cultura y Deportes y Madrid Salud, y que se plasma en eficaces actividades concretas para los pacientes derivados a los Centros Deportivos Municipales, dentro del programa de Ejercicio Físico y Salud que incluye el Fomento de Hábitos Saludables.

Mejorar la salud, prevenir el sedentarismo, alcanzar un buen nivel de condición física, combatir el estrés y la ansiedad, fomentar la relación social, asesorar sobre una alimentación y ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre son los objetivos que sustentan dicho programa en el que el deporte y el ejercicio físico se ponen al servicio directo de la salud.



COMO ACCEDER

INSCRIPCIÓN

1. Pedir cita en el centro de Madrid Salud correspondiente para realizar la valoración.
2. Pedir cita en el centro deportivo con el asesor deportivo, donde se deberá presentar el informe de derivación emitido por el centro de Madrid Salud

PRECIO

Reducción del 50% sobre el precio general de clases y escuelas dirigidas o cursos intensivos especiales.

ACTIVIDADES

- Programa de intervención en sobrepeso, obesidad y prevención de la diabetes tipo 2: **Alimentación, Actividad Física y Salud (A.L.A.S.).**

Dirigido a personas de cualquier edad, con sobrepeso u obesidad que presentan riesgo de padecer diabetes; identificadas individualmente a través de la valoración realizada por los profesionales sanitarios.

CDM EN LOS QUE SE DESARROLLA: ARGANZUELA, GALLUR, HORTALEZA, CERRO ALMODÓVAR, MIGUEL GUILLÉN PRIM, VICÁLVARO, VALDEBERNARDO, SAN BLAS Y BARAJAS.

- Programa de intervención para un envejecimiento activo y saludable: **Cómo evitar caídas en personas mayores de alto riesgo.**

Dirigido a personas mayores de 65 años que por su edad y condiciones físicas se encuentren en situación de riesgo de caídas; identificadas individualmente a través de la valoración realizada por los profesionales sanitarios.

CDM EN LOS QUE SE DESARROLLA: PRADILLO, TRIÁNGULO DE ORO, ALFREDO GOYENECHÉ, GALLUR, LA ELIPA, CERRO ALMODÓVAR, VALDEBERNARDO Y VICÁLVARO.



4, 5 Y 6 DE OCTUBRE

Abierto de Cesta Punta Villa de Madrid Jai-Alai Gran Premio de España

Madrid siempre fue un referente a nivel mundial en el deporte de la Pelota, contando con muchos frontones que dieron una gran notoriedad y visibilidad a este deporte y la celebración de esta importante prueba, por tercer año consecutivo, los días 4,5 y 6 de octubre, en el Frontón de la Complutense, recupera el ambiente en torno a esta espectacular modalidad, que reunirá a los mejores profesionales del momento.

El evento, que se organiza con la colaboración de la Dirección General de Deportes, incluye el Campeonato de España de Clubes (aficionados), la Copa FEPelota de Cesta Punta Femenina, así como la presentación de la selección Española de Pelota, y otras actividades de promoción, convirtiéndose en toda una fiesta de este deporte, que se puede disfrutar abonando una entrada de 8 euros cada jornada.



JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6
17:30 h. Acto promocional	11:00 h. Presentación Selección Española de Pelota en la Liga.	10:00 h. Campeonato España Clubes (3º y 4º puesto y Final) Entrega de Trofeos
19:00 h. 1º partido Profesional Goiko/Ekhi – Hormaetxea/Aldazabal	16:00 h. Red Bull Jai-Alai Challenge (Aprende a jugar)	12:00 h. Copa FEPelota Cesta Punta Femenina (Semifinales)
	17:30 h. Campeonato España Clubes (Semifinales)	17:00 h. Copa FEPelota Cesta Punta Femenina (3º- 4º puesto y Final) Entrega Trofeos
	19:00 h. Entrega de premios Red Bul Jai-Alai Challenge.	19:00 h. 3º partido Profesional Goiko/Ekhi – Erkiaga/Hernández
	19:30 h. 2º partido Profesional. Erkiaga/Hernández – Hormaetxea/ Aldazabal	FINAL Y ENTREGA DE PREMIOS
	21:30 h. Cena oficial en Hotel Melia Princesa. Presentación jugadores profesionales	

MÁS INFORMACIÓN

Federación Española de Pelota www.fepelota.es

Muy rápido...



Juegos Deportivos Municipales.

Del 9 al 19 de octubre estará abierto el plazo de inscripción de los equipos BASE (benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil) y cuya competición se iniciará el 17 de noviembre. Los equipos

senior comenzarán a competir el próximo 6 de octubre, tras cerrarse la inscripción el pasado mes de septiembre. En total, más de 6.000 equipos que disputarán más de 50.000 encuentros.

Cerraron las piscinas de verano.

Las 18 piscinas municipales al aire libre que han funcionado este verano, han tenido 1.294.044 usos o asistencias, 103.944 más que el año pasado, lo que ha supuesto un incremento del 8,73 con respecto a 2017,

en el que las mismas piscinas tuvieron 1.190.099 asistencias. Desde septiembre se han puesto en funcionamiento 38 piscinas climatizadas municipales para dar continuidad a la práctica de la natación.

Alta en “usuario”/“contraseña”

Los usuarios de los servicios y las instalaciones municipales ya pueden darse de alta en su centro deportivo para obtener el “usuario” y “contraseña” que permite utilizar los servicios electrónicos en el portal web de

deportes para tramitar en línea, desde una reserva de una pista de tenis, pádel u otra unidad deportiva, o darse de alta en un Abono Deporte Madrid o en clases autorizadas, hasta pagar las



cuotas mensuales de dichos abonos o sus clases. Además, se podrá beneficiar de los descuentos a los que tiene derecho por ser abonado, miembro de familia numerosa, etc. Más información en su centro deportivo.

Sabías que...

... estamos diseñados para movernos, para la vida y con un propósito; de hecho el cerebro no se plantea la acción de un músculo aislado sino a través de movimientos globales como caminar, correr, empujar, traccionar, rotar, etc.; realizados en los tres planos espaciales tal y como son los movimientos naturales. Por ello, si lo que buscamos es mejorar nuestra salud y calidad de vida, debemos elegir ejercicios físicos funcionales centrados en movimientos coherentes con nuestro tipo de vida y con nuestro trabajo, que tengan en cuenta de manera singular nuestros excesos y nuestras necesidades personales.

Agenda Octubre. Actos y eventos municipales

Relación de actos deportivos organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

Fecha y hora	Lugar
4/5 y 6 de octubre / horario mañana y tarde	
Abierto de Cesta Punta- Villa de Madrid Jai- Alai	Organiza: <i>Federación Española de Pelota</i> Lugar: <i>Frontón de la Complutense</i>
6 de octubre / por determinar	
IV Cross Parque Valdebebas	Organiza: <i>Eventsthinker S.L.</i> Lugar: <i>Parque Felipe IV</i>
7 de octubre / 10:30 horas	
VIII Carrera Solidaria Down Madrid	Organiza: <i>Down Madrid</i> Lugar: <i>Parque Juan Carlos I</i>
7 de octubre/ 10:00 horas	
III Carrera Mercamadrid	Organiza: <i>Club Akiles Atletismo y Mercamadrid</i> Lugar: <i>Mercamadrid</i>
7 de octubre / 9:00 horas	
Fiesta de la Bicicleta Movistar	Organiza: <i>Movistar</i> Lugar: <i>Eje Castellana- Recoletos</i>
14 de octubre/ 9:00 horas	
VIII Duatlón de Valdebebas	Organiza: <i>Eventsthinker</i> Lugar: <i>Parque Valdebebas</i>
14 de octubre/ 10:00 horas	
III Edición 'En Madrid se corre por la vida'	Organiza: <i>Mapoma</i> Lugar: <i>Avenida principal recinto ferial Casa de Campo</i>
20 de octubre/ 8:30 horas	
XI Día del Triatlón	Organiza: <i>Federación Española de Triatlón</i> Lugar: <i>por determinar</i>
21 de octubre/ 9:30 horas	
Carrera Dieta Mediterránea	Organiza: <i>MAPAMA</i> Lugar: <i>Parque Juan Carlos I</i>

Fecha y hora	Lugar
21 de octubre/ 10:00 horas	
I Cross Solidario de Usera (En Marcha contra el cáncer de mama)	Organiza: <i>Distrito de Usera</i> Lugar: <i>Parque Pradolongo</i>
21 de octubre/ 9:00 horas	
XXXVIII Carrera de la Ciencia	Organiza: <i>CSIC</i> Lugar: <i>Calle Serrano, 117</i>
21 de octubre/ 9:30 horas	
VI Carrera Popular Butarque-Villaverde	Organiza: <i>Asociación Vecinos Independiente Butarque</i> Lugar: <i>Frente a Instalaciones Deportivas María de Villota</i>
27 de octubre/ por determinar	
Cross del Rector Campo a Través	Organiza: <i>Universidad Politécnica de Madrid</i> Lugar: <i>Parque Lineal Palomeras Bajas</i>
28 de octubre/ 9:00 horas	
XIV Carrera Distrito Retiro	Organiza: <i>Atelier Time Sport</i> Lugar: <i>Paseo del Prado</i>
28 de octubre / 8:35 horas	
EDP Medio Maratón de la Mujer	Organiza: <i>Motorpress Ibérica</i> Lugar: <i>Paseo del Prado</i>
28 de octubre/ 10:00 horas	
XIX Carrera Cívico-Militar contra la Droga	Organiza: <i>Dirección de Acuartelamiento Ministerio de Defensa</i> Lugar: <i>Casa de Campo</i>
28 de octubre/ 10:00 horas	
VII Carrera Popular Madrid También Solidario	Organiza: <i>Fundación También Solidario- A.D. Mapoma</i> Lugar: <i>Valdebebas detrás la Ciudad Deportiva del Real Madrid</i>

Esta programación es susceptible de sufrir modificaciones.

**EMISORA
ESCUELA**

N21

88.6 FM
m21radio.es



MADRID