



# ¡CHICAS EL DEPORTE NOS HACE PODEROSAS!

Se presentó el programa el pasado 11 de diciembre.

31 DE DICIEMBRE  
54 San Silvestre Vallecano

[\[LEER +\]](#)

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN  
Segunda fase de Autoprotección para mujeres

[\[LEER +\]](#)

NUEVOS EQUIPAMIENTOS  
El campo de Hockey se pone en funcionamiento

[\[LEER +\]](#)

CALENDARIO DE CARRERAS 2020  
Más de 100 citas a elegir

[\[LEER +\]](#)

Sabías que...  
Muy rápido...

[\[LEER +\]](#)

[\[LEER +\]](#)

AGENDA DICIEMBRE - ENERO  
Actos y eventos deportivos (municipales)

[\[LEER +\]](#)

IBERDROLA Y RENFE COLABORADORES DEL PROGRAMA

## ¡CHICAS, EL DEPORTE NOS HACE PODEROSAS!

El pasado 11 de diciembre, Sofía Miranda, concejala delegada de deporte, presentó en el CDM Gallur, este nuevo programa deportivo que se desarrollará en 2020, como iniciativa del Área Delegada de Deporte, con la colaboración de Iberdrola y Renfe, con el objetivo de promover y fortalecer la práctica deportiva entre las niñas y mujeres de 12 a 24 años.

El programa, consistente en tres ciclos de charlas, en las que participarán más de 5.000 alumnas y mujeres entre 12 y 25 años de edad, se desarrollará en plan piloto en esta primera edición en cuatro distritos de la ciudad: Barajas, Puente de Vallecas, Tetuán y Villaverde.

El primer ciclo de charlas se iniciará a finales del mes de enero y hasta marzo, con la participación de profesionales deportivos, árbitras de rugby y directivas de instituciones deportivas.

De abril a mayo se desarrollará el segundo ciclo dirigido por profesionales del COPLEF (Colegio Oficial de Profesionales de Educación Física) dónde se darán a conocer las diferentes opciones de estudios universitarios, así como roles a poder desempeñar en el mundo deportivo.

El último ciclo será llevado a cabo por la Agencia para el Empleo del Ayuntamiento de Madrid, tras el cual, se celebrará una liguilla femenina de fútbol 7, completando el programa previsto para 2020.

**Sofía Miranda: "Tenemos que romper las barreras invisibles de niñas y mujeres que por una causa o por otra se alejan de la práctica deportiva, justamente entre los 14 y los 24 años, y por ello, me siento totalmente comprometida con este objetivo, que me parece esencial, pero, principalmente ético desde mi responsabilidad política".**



31 DE DICIEMBRE

## 54 San Silvestre Vallecana

40.000 corredores participarán en la que es considerada la mejor carrera del mundo de 10 kilómetros y todo un acontecimiento deportivo con el que colabora el Ayuntamiento de Madrid, poniendo los servicios públicos imprescindibles para que los madrileños despidan el año deportivamente, eligiendo la opción más acorde con sus capacidades atléticas: la Mini SSV, la popular y la internacional.

La Mini SSV se celebrará el 22 de diciembre, a partir de las 20 horas, en un circuito establecido por el Paseo del Prado, entre la plaza Cánovas del Castillo y la Glorieta Carlos V, pudiendo participar niños y niñas entre 3 y 15 años de edad. La inscripción es de 3 euros y toda la recaudación será dedicada a fines benéficos.

### Recorrido habitual

La carrera popular se celebrará “en oleadas” que partirán desde las 17:30 horas del día 31, con el recorrido habitual que arrancará de Concha Espina, bajará a Serrano, República Argentina, Puerta de Alcalá, Cibeles, Paseo del Prado, Neptuno, Plaza del Emperador Carlos V, Ciudad de Barcelona, Avenida de la Albufera, Sierra del Cadí, calle Carlos Martín Álvarez, calle Martínez de la Riva y meta en la calle Arroyo del Olivar, hasta el Estadio de Vallecas.

A las 19:55 horas se celebrará la prueba internacional reservada para atletas con marca acreditada y que tendrá que realizar el mismo recorrido, pero, con la meta situada dentro del Estadio del Rayo Vallecano, que estará a rebosar de espectadores.



**SAN SILVESTRE  
VALLECANA · 19**



**RECORRIDO****San Silvestre Vallecana Mini 2019**

14 y 15 años (nacidos en 2004 y 2005) - 1.200 metros  
 12 y 13 años (nacidos en 2006 y 2007) - 1.200 metros

11 años (nacidos en 2008) - 800 metros  
 10 años (nacidos en 2009) - 800 metros  
 9 años (nacidos en 2010) - 800 metros  
 8 años (nacidos en 2011) - 800 metros  
 7 años (nacidos en 2012) - 800 metros

6 años (nacidos en 2013) - 450 metros  
 5 años (nacidos en 2014) - 450 metros  
 4 años (nacidos en 2015) - 450 metros  
 3 años y menores (nacidos en 2016, 2017, 2018 y 2019) - 450 metros



## ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

# Segunda fase de Autoprotección para mujeres

El pasado 10 de diciembre se abrió el plazo de inscripción para la segunda fase de los Seminarios y Cursos de Autoprotección para Mujeres, que comenzarán en enero y se desarrollarán hasta el mes de junio, con el ya conocido objetivo de enseñar conocimientos básicos sobre medidas de autoprotección, adquiriendo habilidades técnicas y destrezas de defensa personal femenina, además de otros conocimientos necesarios, encaminados a resolver situaciones de agresiones reales.

Los seminarios serán de 5 días de duración, con sesiones teórico-prácticas de 4 horas y los cursos serán de 16 días, con sesiones teórico – prácticas de 2 horas, de manera que las actividades, se adaptan mejor a las posibilidades de asistencia de las alumnas.

El programa se desarrolla en Centros Deportivos Municipales de los 21 distritos, con inscripción gratuita, para mujeres mayores de 16 años, aunque también se pueden inscribir niñas de entre 12 y 15 años, si van acompañadas de su madre o tutora.

DISTRITO	LUGAR	DÍAS/HORAS	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Viernes 09:00-13:00 h.	6, 13, 20, 27 de marzo y 3 de abril
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sábados 09:00-13:00 h.	29 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo
CARABANCHEL	C.D.M. La Mina Monseñor Óscar Romero, 41	Sábados 10:00-14:00 h.	1, 8, 15, 22 y 29 de febrero
CENTRO	Espacio de Encuentro Feminista Ríbera de Curtidores, 2 - 1º pl.	Sábados 10:00-14:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
CHAMARTÍN	CDM Pradillo C/ Pradillo, 33	Sábados 09:00-13:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
CHAMBERÍ	Centro de Servicios Sociales Marta Esquivias C/ Pontevedra, 1	Miércoles 9:30-13:30 h.	29 de abril, 6, 13, 20 y 27 de mayo
CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista C/ Treviana, 1	Sábados 10:00-14:00 h.	21, 28 de marzo, 4, 18 y 25 de abril
FUENCARRAL EL PARDO	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Sábados 9:00-13:00 h.	29 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo
HORTALEZA	CDM Luis Aragónés C/ El Provencio, 20	Sábados 9:00-13:00 h.	21, 28 de marzo, 4, 18 y 25 de abril
LATINA	CDM Aluche Avda. Las Águilas, 14	Sábados 9:30-13:30 h.	11, 18, 25 de enero, 1 y 8 de febrero
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Sábados 9:00-13:00 h.	30 de mayo, 6, 13, 20 y 27 de junio
MORATALAZ	CDM Moratalaz C/ Valdebernardo, s/n	Sábados 9:30-13:30 h.	7, 14, 21, 28 de marzo y 4 de abril
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías C/ Ronda del Sur, 4	Sábados 9:00-13:00 h.	15, 22, 29 de febrero, 7 y 14 de marzo

DISTRITO	LUGAR	DÍAS/HORAS	SEMINARIO
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Avda. Ciudad de Barcelona, 162	Miércoles 11:00-15:00 h.	4, 11, 18, 25 de marzo y 1 de abril
SALAMANCA	IDB Torrepañía Nudo M-30 c/v Alcalde Sainz de Baranda, 94	Jueves 17:00-21:00 h.	21, 28 de mayo, 4, 11 y 18 de junio
SAN BLAS - CANILLEJAS	CDM San Blas Arcos de Jalón, 59	Jueves 18:00-21:00 h.	5, 12, 19, 26 de marzo y 2 de abril
TETUÁN	CDM Antonio Díaz Miguel C/ Joaquín Dicenta, 1,	Sábados 9:00-13:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Lunes 9:00-13:00 h.	2, 9, 16, 23 y 30 de marzo
VICálVARO	CDM Faustina Valladolid Ladera de los Almendros, 2	Viernes 16:30-20:30 h.	6, 13, 20, 27 de marzo y 3 de abril
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Sábados 9:00-13:00 h.	9, 23, 30 de mayo, 6 y 13 de junio
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecás, 19	Viernes 16:00-20:00 h.	8, 22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio

DISTRITO	LUGAR	DÍAS/HORAS	CURSO
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Viernes 17:30-19:30	7, 14, 21, 28 de febrero, 6, 13, 20, 27 de marzo, 3, 17, 24 de abril, 8, 22, 29 de mayo, 5 y 12 de junio
LATINA	CDM Aluche Avda. Las Águilas, 14	Sábados 9:30-11:30	15, 22, 29 de febrero, 7, 14, 21, 28 de marzo, 4, 18, 25 de abril, 9, 23, 30 de mayo, 6, 13 y 20 de junio
VICálVARO	CDM Faustina Valladolid Ladera de los Almendros, 2	Viernes 18:00-20:00 y sábados 9:30-11:30	17, 18, 24, 25 de abril, 8, 9, 22, 23, 29, 30 de mayo, 5, 6, 12, 13, 19 y 20 de junio

## Inscripciones

- En los Centros Deportivos Municipales.
- En Línea, debiendo pedir antes “usuario” y “contraseña” en un CDM.
- A través del correo: [cprogramasdgd@madrid.es](mailto:cprogramasdgd@madrid.es)

## Información

**91 588 04 33**

(De lunes a viernes, no festivos, de 9 a 15 horas)



## NUEVOS EQUIPAMIENTOS

# El campo de Hockey se pone en funcionamiento

Finalizadas las obras, este mes de diciembre, a principios de 2020, se pondrá en funcionamiento, el nuevo campo de hockey hierba, en el distrito de Carabanchel, que supondrá dotar a la ciudad de un equipamiento del que se carecía en el conjunto de la infraestructura deportiva municipal de la ciudad.

El proyecto ha costado entorno a 1.200.000 euros y la dirección facultativa de la obra la ha ejecutado directamente el Área Delegada de Deporte, a través de la subdirección encargada de los equipamientos técnicos.

El nuevo campo de hockey hierba se ha construido sobre un antiguo campo de fútbol 11 de tierra, con complejas obras de excavación en desmonte y terraplén, con césped artificial, instalando nuevos equipos de iluminación, una completa red de riego y un sistema de drenaje y saneamiento, así como el equipamiento necesario para la práctica del hockey-hierba: banderines, banquillos, redes para-bolas, 4 banquillos anti vandálicos y otros elementos necesarios.

Para un mejor aprovechamiento, se ha dotado al campo de 3 juegos de porterías de hockey hierba (un campo longitudinal y 2 transversales) con el fin de que pueda acoger encuentro deportivos y desarrollar otro tipo de competiciones, así como escuelas deportivas.



## Instalación Deportiva Básica

### Parque de las Cruces

Avenida de los Poblados, 72  
(interior Parque de las Cruces)

**Distrito:** Carabanchel

## CALENDARIO DE CARRERAS 2020

# Más de 100 citas a elegir

El Área Delegada de Deporte presenta el Calendario de carreras 2020, formado por más de un centenar de citas de todos tipos, distancias, características y colores, una cifra enorme, que describe a una ciudad atractiva, capacitada y tolerante, en la que se hace mucho deporte.

El calendario supone para los promotores y organizadores, una garantía y una ordenación y distribución óptima de fechas, con el fin de conseguir una óptima oferta, distribuyendo bien las para organizar debidamente la ciudad para su mejor aprovechamiento y la máxima reducción de las molestias.



## Muy rápido



### El Ayuntamiento galardonado en los premios del COE 2019

El Alcalde, Jose Luis Martínez-Almeida, recogió el pasado 11 de diciembre, la Placa Olímpica al Mérito Deportivo que entregó el Comité Olímpico Español, en la XIV Gala Anual del COE, acompañado de Sofía Miranda, concejala delegada de Deporte. Todo un reconocimiento que se hace extensivo a todos los que forman parte del deporte municipal.



### Exposición de las Copas logradas por el Baloncesto español

Del 20 al 24 de diciembre, se expondrán en CentroCentro (Plaza de Cibeles) las copas logradas por las selecciones españolas de baloncesto, masculina y femenina, en los últimos años, dando la oportunidad a los aficionados a este gran deporte, a ver de cerca y fotografiarse con estos trofeos que representan y demuestran que el baloncesto español está entre los mejores del mundo.



### Sabías que...

*La propiocepción es la capacidad que, a modo de sexto sentido, tenemos para informar al cerebro de la posición de nuestro cuerpo y de cada una de sus partes en cualquier circunstancia, ya sea cuando nos estamos moviendo, de las posturas que adoptamos cuando estamos parados, o incluso para interpretar otras sensaciones que se producen en nuestro interior fruto del funcionamiento de nuestros sistemas. A través de infinidad de sensores distribuidos en músculos, ligamentos, tendones, fascias, cápsulas articulares, piel, etc., denominados propioceptores que comunican y envían información continua al cerebro, éste, como si fuera un ordenador, genera de forma precisa las respuestas adecuadas a cada situación, componiendo un esquema corporal adecuado a nuestras necesidades y expectativas. Esto incluye también los mecanismos de defensa para responder adecuadamente a situaciones imprevistas que impiden que nos lesionemos manteniendo a salvo nuestro aparato locomotor y sus articulaciones.*

*Sin esta capacidad no sabríamos movernos, estaríamos perdidos; de hecho cuando nos lesionamos se alteran nuestros esquemas, por eso es tan importante rehabilitar y readaptar el movimiento después de superada una lesión, para evitar que vuelva a repetirse.*

*Por ello, es muy importante entrenar la propiocepción, para mejorar nuestros gestos y su control; trabajando diferentes tipos de estabilizaciones estáticas y dinámicas, sobre un pie, superficies inestables, etc. que exijan nuevas respuestas; evolucionando de lo más fácil a lo más difícil y buscando momentos en los que no estemos fatigados para no comprometer excesivamente al cerebro, si lo que queremos es que se adapte a nuevas situaciones en un verdadero proceso de aprendizaje.*

**AGENDA DGD****Previsión actos y eventos Deportivos: Diciembre 2019, Enero 2020**

Organizados directamente o en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

Actualizado a 16 de diciembre de 2019.

<b>1 DE DICIEMBRE / 10:00 HORAS</b>		<b>14 DE DICIEMBRE / 12:00-12:30 HORAS (FEMENINO-MASCULINO)</b>
CARRERA MADRID GREEN CAPITAL	Organiza: Last Lap Lugar: Paseo del Prado	XXXI CROSS DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID Organiza: Universidad Autónoma de Madrid Lugar: Parking Club de Tiro aparcamiento del bosque Valdelatas
<b>1 DE DICIEMBRE / 9:30 HORAS</b>		<b>14 Y 15 DE DICIEMBRE / 11:00 HORAS</b>
XXXIX TROFEO AKILES	Organiza: Club Atletismo Akiles Lugar: Lago Casa de Campo	II OPEN NACIONAL CHRISTAS CUP DE HALTEROFILIA Y POWERLIFTING Organiza: Federación Madrileña de Halterofilia Lugar: Calle Ascao, 41
<b>1 DE DICIEMBRE / 12:00 HORAS</b>		<b>15 DE DICIEMBRE / 10:00 HORAS</b>
XVIII CROSS POPULAR SALVAR EL PINAR DE LA ELIPA	Organiza: Asociación Vecinal La Nueva Elipa Lugar: Explanada del Pinar	VII CROSS ENCINAR Organiza: Eventsthinker Lugar: Avda. Francisco Javier Saenz de Oiza
<b>6 DE DICIEMBRE / 11:00 HORAS</b>		<b>15 DE DICIEMBRE / 9:30 HORAS</b>
CARRERA CONSTITUCION BARAJAS	Organiza: J.M.D. Barajas Lugar: C/ Alhaurín – Distrito Barajas	XXXVII CROSS CIUDAD DE LOS POETAS Organiza: A.D. Ciudad de los Poetas Lugar: Parque de la Dehesa de la Villa
<b>8 DE DICIEMBRE / 9:00 HORAS</b>		<b>15 DE DICIEMBRE / 9:00 HORAS</b>
VIII CARRERA PAPA NOEL	Organiza: El Corte Ingles Lugar: Paseo del Prado	XXI CARRERA DE LAS EMPRESAS Organiza: Grupo Santander Lugar: Plaza. San Juan de la Cruz
<b>9 DE DICIEMBRE (CANCELADA)</b>		<b>21 DE DICIEMBRE / (HORARIO POR CONFIRMAR)</b>
½ MARATON DE VILLAVERDE	Organiza: Lugar: C/ Unanimidad	IV MTB INVERNAL Organiza:
<b>14 DE DICIEMBRE</b>		<b>22 DE DICIEMBRE / 10.00 HORAS</b>
IX TROFEO CLUB IBERIA VIRGEN DE LORETO	Organiza: Vive Iberia Lugar: La Muñoz	SAN SILVESTRE VALLECANA MINI Organiza: Last Lap Lugar: Paseo del Prado

29 DE DICIEMBRE / 12:00 HORAS		11 DE ENERO / 12:00 HORAS	
IX SAN SILVESTRE DE VILLAVERDE ALTO (MEMORIAL JOSE MANUEL TORRES VALES)	Organiza: Asociación Vecinal La Incolora Lugar: Parque Plata y Castañar	XXXII CROSS DEL RECTOR DE LA UNED	Organiza: UNED Lugar: C/ Juan del Rosal (Ciudad Universitaria)
29 DE DICIEMBRE / 9:00 HORAS		12 ENERO / 11:00 HORAS	
SAN SILVESTRE HORTALEZA	Organiza: Eventsthinker Lugar: C/ Zipaquirá	CARRERA LITUANA POR EL CAMINO DE LA VIDA Y DE LA MUERTE	Organiza: Embajada de Lituania Lugar: Casa de Campo (Lago)
31 DE DICIEMBRE / 17:30 HORAS (POPULAR) / 19:55 HORAS (INTERNACIONAL)		13 DE ENERO / 11:00 HORAS	
LIV SAN SILVESTRE VALLECANA POPULAR E INTERNACIONAL	Organiza: Last Lap Lugar: Plaza de los Sagrados Corazones	XLIV GRAN PREMIO DE CROSS DE MORATALAZ	Organiza: Asociación Atlética Moratalaz Lugar: Parque de la cuña Verde de O'Donell
31 DE DICIEMBRE / 9:00 HORAS		12 DE ENERO / A PARTIR 10:20 HORAS	
SAN SILVESTRE VICALVAREÑA	Organiza: Asociación Vecinal de Vicálvaro Lugar: CDM Margot Moles	XXI TROFEO PARÍS	Organiza: Club deportivo París y Elatleta Lugar: Parque lineal del Manzanares
ENERO		(POR DETERMINAR) / (POR DETERMINAR)	
		FIM WORLD CHAMPIONSHIP GRAN PREMIO DE ESPAÑA DE ENDURO	Organiza: Lugar: CAJA MAGICA
5 ENERO / 9:00 HORAS		26 DE ENERO / 9:00 HORAS	
VII CARRERA SOLIDARIA DE REYES	Organiza: Euromaster Lugar: Avda. Monforte de Lemos	IV CARRERA SOLIDARIA FUNDACION REAL MADRID	Organiza: Fundación Real Madrid Running Lugar: Calle Padre Damián
11 ENERO / 10:00 HORAS		26 DE ENERO / 09:55 HORAS	
VI CROSS MANOTERAS	Organiza: Eventsthinker Lugar: C/ Monovar	LXI TROFEO MARATHON DE CAMPO A TRAVES	Organiza: A.D. Maratón Lugar: Parque de las Cruces

**ÁREA DELEGADA DE DEPORTE  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE  
dgocomunicacion@madrid.es  
915 889 398**