

**30 rutas** de mañana,  
**6 rutas** de tarde,  
**2 rutas** de familia,  
**1 ruta** destacada y  
sobre todo...  
**¡muchos pasos!**



# Caminando por la Vida

2019  
2020

Gijón | Servicios Sociales



## Datos de la edición del 2018

Destacar también el aumento de participantes desde el inicio del programa en el último trimestre del 2006, con una participación de **531 personas (408 mujeres y 123 hombres)**, hasta esta última edición de **2018 con una participación de 1.713 personas (1.199 mujeres, 69,99% y 514 hombres, 30,01%)**. Destacar la alta participación femenina en el programa.

- La persona participante de mayor edad fue un hombre de **83 años** y la de menor edad una mujer de **26 años**.
- El tramo de edad con más participación, tanto femenina como masculina, es el de **63 a 67 años**.
- Se realizó una ruta con bastones nórdicos a la que acudió una monitora especializada que realizó ejercicios y dinámicas con las personas participantes para enseñarles el empleo de los mismos.
- Se realizaron 6 viajes en autocar, donde la afluencia fue muy elevada quizás porque las personas participantes ven que estas rutas no las pueden realizar de forma individual.

## Resumen rutas realizadas en 2018:

### **Enero:** Horizontes lejanos 9,3 km y Horizonte turístico 8,7 km

Rutas de dificultad baja, llanas y con muy buen piso, por la costa gijonesa.

En las dos rutas a pesar del mes acompañó el buen tiempo aunque algo frío para caminar

**Martes 23:** 53 participantes - 14 hombres y 39 mujeres.

**Miércoles 31:** 52 participantes - 18 hombres y 34 mujeres.

### **Febrero:** La Providencia y su entorno 9,1 km - Senda Litoral 7,3 km y el Valle del Monte Deva 9,1 km.

Rutas de dificultad Media, debido a su desnivel; rutas con mucho frío, incluso en la del Monte Deva en la que acompañó la nieve durante toda la ruta.

**Jueves 8:** 43 participantes - 15 hombres y 28 mujeres.

**Martes 20:** 52 participantes - 15 hombres y 37 mujeres. Ruta +: Palacio de deportes de la Guía

**Miércoles 28:** 38 participantes - 13 hombres y 25 mujeres.

### **Marzo:** Senda Peñafrancia 7,9 km ruta+- Caleyando por Cabueñes 9,2 km (se repite) - Senda Peñafrancia (8,7 km.)

Rutas con una dificultad baja por la distancia y por la pendiente. Mes en que la lluvia acompañó en todas las rutas, aunque con buena asistencia en general.

**Jueves 8:** 57 participantes - 20 hombres y 37 mujeres.

**Martes 13:** 49 participantes - 12 hombres y 37 mujeres. Ruta+: visita guiada por el pueblo de Asturias.

**Miércoles 21:** 37 participantes - 13 hombres y 24 mujeres.

**Martes 27:** 36 participantes - 13 hombres y 23 mujeres.

### **Abril:** Rural Llantones 11,9 km (se repite) - Paseo por Granda ruta + 7,1km - Paseo por Granda 8,3km.

Muy buen tiempo durante todo el mes, lo que se notó en la asistencia en las rutas. Fáciles de caminar

**Miércoles 4:** 43 participantes - 17 hombres y 26 mujeres.

**Jueves 12:** 48 participantes - 14 hombres y 34 mujeres. Ruta+: piscina del Coto

**Martes 17:** 44 participantes - 12 hombres y 22 mujeres.

**Miércoles 25:** 47 participantes - 18 hombres y 29 mujeres.

### **Mayo:** Caldones y sus fuentes ( 10,1km) - Senda Fluvial - La Camocha (10,5km) (se repite) - Senda fluvial ruta+ (6,7km) - Senda fluvial - Granda (8,8 km)

Buen tiempo todo el mes para caminar, muy buena asistencia sobre todo en la ruta de autocar.

Rutas fáciles de caminar las de más de 10 km tienen dificultad media, por la distancia, pero son llanas.

**Jueves 3:** 54 participantes - 19 hombres y 35 mujeres.

**Martes 8:** 51 participantes - 12 hombres y 39 mujeres.

**Miércoles 16:** 39 participantes - 13 hombres y 26 mujeres. Ruta+: piscina del Coto

**Jueves 24:** 47 participantes - 15 hombres y 32 mujeres.

**Martes 29:** 38 participantes - 6 hombres y 32 mujeres. Ruta de tarde.

**Junio:** Senda el Rinconín (9,3km) - Senda Fluvial N.Roces (8,6km) (se repitió con bastones nórdicos) - Gijón rural (7,9km) (se repitió en ruta+).

Muy buen tiempo para caminar durante todo el mes.

La dificultad en la primera ruta fue media, el resto de las rutas del mes dificultad baja, totalmente llanas y fáciles de caminar.

**Martes 5:** 51 participantes - 12 hombres y 39 mujeres.

**Miércoles 12:** 39 participantes - 13 hombres y 26 mujeres.

**Jueves 21:** 47 participantes - 15 hombres y 32 mujeres. Ruta de tarde

**Martes 26:** 38 participantes - 6 hombres y 32 mujeres. Bastones nórdicos.

**Jueves 28:** 54 participantes - 19 hombres y 35 mujeres.

**Septiembre:** Entorno de Serín (8,4km) - visitando Tremañes (7,8km) (se repitió) - Senda verde por Tremañes (9,5km)(se repitió).

Excelente mes para caminar, en todas las rutas acompañó el Sol.

**Martes 4:** 51 participantes - 14 hombres y 37 mujeres.

**Miércoles 12:** 42 participantes - 10 hombres y 32 mujeres. Ruta de tarde.

**Martes 18:** 40 participantes - 12 hombres y 28 mujeres.

**Jueves 20:** 39 participantes - 13 hombres y 26 mujeres.

**Miércoles 26:** 35 participantes - 11 hombres y 24 mujeres.

**Octubre:** Subida a la Campa Torres (7,2km) - Caminando por Jove (8,2km)(se repitió)- Subida a la Campa Torres (10,5km) - Recorriendo Porceyo (10,5km)

Buen tiempo para caminar, dificultad de las rutas media, por la cantidad de toboganes en todas las rutas.

**Martes 2:** 35 participantes - 11 hombres y 24 mujeres. Ruta de tarde

**Miércoles 10:** 43 participantes - 14 hombres y 29 mujeres.

**Jueves 18:** 38 participantes - 11 hombres y 27 mujeres.

**Martes 23:** 48 participantes - 9 hombres y 39 mujeres.

**Miércoles 31:** 32 participantes - 13 hombres y 19 mujeres.

**Noviembre:** Senda verde por Mareo (9,6km)(se repitió) - Senda Peñafrancia por Cabueñes (10,3km) - Paseando por la Pedrera (8,7km).

El sol acompañó en todas las rutas. Dificultad de todas las rutas del mes media, por la distancia recorrida, de media fue el mes que más kilómetros se recorrieron por ruta. Buen piso para caminar.

**Martes 6:** 37 participantes - 8 hombres y 29 mujeres.

**Miércoles 14:** 48 participantes - 15 hombres y 33 mujeres.

**Jueves 22:** 39 participantes - 8 hombres y 31 mujeres.

**Martes 27:** 45 participantes - 14 hombres y 31 mujeres.

**Diciembre:** Somió a vista de pájaro (8,9km) - Paisaje Bernueces (8,6km) - Somió (6,8km ruta+)

Mal tiempo en general.

**Miércoles 5:** 49 participantes - 13 hombres y 33 mujeres.

**Jueves 13:** 37 participantes - 14 hombres y 23 mujeres.

**Martes 18:** 45 participantes - 8 hombres y 37 mujeres. Ruta +: Palacio de deportes de la Guía