



## ÉXITO DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE DEL FIN DE SEMANA

**Vva. de la Cañada, 19 de sept.-** Alrededor de 250 personas participaron en la primera Marcha Saludable Nocturna, organizada este pasado viernes en el marco de la III Quincena de la Nutrición y la Actividad Física (Q-NAF) este pasado viernes. Los participantes, de todas las edades, salieron de la plaza de España y recorrieron distintas calles del municipio hasta llegar al conocido como Camino de Madrid, un antiguo camino vecinal que atraviesa el Parque Regional de la Cuenca Media del Río Guadarrama, hoy convertido en la senda "La Vilanosa-Río Aulencia". La marcha finalizó en las proximidades del Castillo de Aulencia, un enclave medieval ubicado junto al Centro Europeo de Astronomía Espacial (ESAC).

Antes de comenzar la actividad, se repartieron pulseras reflectantes y sortearon unos bastones de Marcha Nórdica entre los participantes.

### XXIV Fiesta de la Bicicleta

También durante el fin de semana se celebró la última prueba de la XXIV Fiesta de la Bicicleta: una carrera de mountain-bike que reunió, el domingo, a cerca de 150 deportistas. En esta ocasión, los corredores realizaron parte del recorrido por el carril-bici hasta adentrarse por distintos caminos en el Parque Regional. Una vez finalizó la prueba, se sortearon entre los participantes regalos donados en su mayoría por las empresas del municipio.

Ambas actividades al aire libre fueron organizadas por el Ayuntamiento- a través de las Concejalías de Salud y Deportes- con el fin de fomentar entre los ciudadanos hábitos de vida saludables y concienciarles de la importancia que tienen una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico para prevenir problemas de salud futuros.