



Alfonso Gil calienta las articulaciones antes del paseo realizado ayer con mayores de Otxarkoaga. :: v.p.

Quince nuevos paseos seguros y saludables para los mayores

Bilbao ofrece el programa 'Red de Caminantes', formado por rutas guiadas de diferente dificultad a partir del 1 de octubre

:: VÍCTOR PÉREZ

BILBAO. El teniente de alcalde y concejal de Movilidad y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Bilbao inauguró ayer junto a la asociación de Jubilados de Otxarkoaga-Txurdinaga una serie de charlas en los barrios para fomentar los paseos seguros y saludables entre los mayores. Además de promover un estilo de vida activo y más saludable, el Consistorio pretende con esta iniciativa dar un empujón al programa 'Red de Caminantes', que incluye 15 itinerarios peatonales de algo más de 5 kilómetros cada uno que estarán disponibles a partir del 1 de octubre. Esta propuesta ha sido reconocida por la Fundación Española del Corazón en el marco del programa 'Healty Cities', recordó Gil a los participantes en la conferencia.

Durante el paseo, el grupo estuvo guiado por Aitor Mayordomo, uno de los técnicos especialistas de la iniciativa social Mugikon, fir-

LAS RUTAS

- ▶ **Paseo por la ría.** Dificultad (1/5). 1:05h de duración. 5,4 km.
- ▶ **Olabeaga.** Dificultad (1/5). 1:15h de duración. 6,03km.
- ▶ **Amezola.** Dificultad (1/5). 1:10h de duración. 5,7 km.
- ▶ **Deusto-San Ignacio.** Dificultad (1/5). 1:10 h de duración. 5,7 km.
- ▶ **Los Caños.** Dificultad (2/5). 1:20 h de duración. 6,6 km.
- ▶ **Artxanda.** Dificultad (4/5). 1:15h de duración. 5,5 km.
- ▶ **Rekalde.** Dificultad (3/5). 1:10h de duración. 5,8 km.
- ▶ **Parque Ollargan.** Dificultad (1/5). 0:55 h. 4,40 km.

- ▶ **Irusta.** Dificultad (4/5). 1:40 h de duración. 7,8 km.
- ▶ **Parque Europa.** Dificultad (1/5). 1:10h de duración. 5,4 km.
- ▶ **Arnotegi.** Dificultad (5/5). 2:00 h de duración. 9,3 km. 13.300 pasos y desnivel de 396 metros.
- ▶ **Tres parques.** Dificultad (3/5). 1:05h de duración. 5 km.
- ▶ **Larreagaburu.** Dificultad (3/5). 1:05h de duración. 5 km.
- ▶ **Kobetas.** Dificultad (5/5). 1:15h de duración. 5,5 km. 7.800 pasos y desnivel de 215 m.
- ▶ **Aliron.** Dificultad (1/5). 1:05h de duración. 5,7 km.

ma encargada del diseño de todos los circuitos. Aunque la iniciativa está abierta a todo el mundo, Mayordomo subrayó que «los usuarios que más participan son los jubilados». «La gente mayor de Bilbao es muy proactiva para este tipo de actividades y enseguida se apuntan», explicó.

Gratuito

Según destacó, los bilbaínos podrán «hacer el camino sin ningún tipo de compromiso y de manera gratuita. Los interesados solo deben

acercarse a la hora y lugar indicado por el calendario». Además, detalló que «es interesante no solo por la actividad física sino por el componente social, ya que nos permite conocer más gentes para salir a la calle».

En cuanto a la dificultad, el joven guía explicó que se intenta satisfacer toda la demanda: «Algunas personas piden paseos con un poco más de dificultad mientras que otros prefieren paseos sencillos». Por eso, se intenta «combinar las distintas rutas».