Club Deportivo El Árbol

Impulsados por la misma causa

05 JUNIO

VALLECAS
corre por tu barrio...

5KM SOLIDARIOS

XXXVI CARRERA DEL ÁRBOL

5 kM

AV. BUENOS AIRES
10:00 H.

CARRERAS INFANTILES DE 0 A 9 AÑOS.

POLIDEPORTIVO DE PALOMERAS.
11:00 APROX.

Más info en:
www.clubdeportivoelarbol.org

síguenos en Facebook

PROYECTO SOCIAL 2022

CLUB DEPORTIVO EL ÁRBOL

redpiso

FundAME
Fundación Atrofia Muscular Espinal

SUMARIO

2022

INDICE

03. PRESENTACIÓN
04. HORARIOS Y ZONA SALIDA
05. RECOMENDACIONES
09. 15º PREMIOS CLUB DEPORTIVO EL ÁRBOL
11. PATROCINADORES 2022
12. 8º CONCURSO FOTOGRAFIA
13. POSTER COLABORADORES 2021
14. PROYECTOS SOCIALES
16. MARCHA POR LA SALUD Y LA INTEGRACIÓN
18. ATLETISMO
19. RECORRIDO

EQUIPO TÉCNICO

José Miguel Pardo
David Canseco
Tino Martínez
Joaquin Valero

CLUB DEPORTIVO
EL ÁRBOL
Impulsados por la misma causa

DISEÑO REVISTA
TinoMarC

www.facebook.com/cdelarbol
@cdelarbol

NUESTRO AGRADECIMIENTO

Para todos aquellos que nos han ayudado, voluntarios, colaboradores, patrocinadores y colegios que hacen inscripciones.
Sin todos vosotros nada de esto sería posible. **Muchas gracias.**

UNIDOS Y UNIDAS POR LA MISMA CAUSA
UNIDAS Y UNIDOS POR UCRANIA

Una vez más hemos sido fieles a nuestro eslogan, a nuestra razón de ser, a lo que justifica la existencia de este Club Deportivo que ya cuenta con más de 30 años de existencia.

Esta vez, el Club Deportivo el Árbol se ha asociado con otra entidad deportiva del barrio, ADEPO Palomeras, con una larguísima trayectoria en la educación de niños y jóvenes a través del deporte, y con una de las empresas más asentadas en el barrio como es REDPISO, formada por personas con una especial sensibilidad hacia las dificultades de los vecinos y vecinas del barrio y de más allá de nuestras fronteras.

A todos y todas nos han estremecido las imágenes que aparecían en los medios de comunicación de la situación de la población de Ucrania tras la invasión del ejército ruso de una forma violenta e injustificada, y cómo cientos de miles de personas huían de la barbarie del bombardeo de sus ciudades y hogares.

Queríamos ayudar a esas familias, y la unión de estas tres entidades ha hecho posible esta acción de ayuda humanitaria para trasladarles productos de primera necesidad (medicamentos, comida, artículos de higiene, mantas, etc.)

El sábado 2 de abril se acondicionó la oficina de Redpiso de la Avenida de Pablo Neruda, para recibir las donaciones de los vecinos y vecinas del barrio. Se desbordaron las previsiones más optimistas y rápidamente el local se llenó de bolsas y paquetes de ayuda humanitaria; costó un impresionante esfuerzo colocar y clasificar todos los productos según el tipo y proceder a su correcto embalaje hasta tener más de 300 cajas preparadas y etiquetadas para su destino en Varsovia (Polonia).

El domingo 3 de abril llenamos el autocar hasta los topes y en la madrugada del día siguiente David y Kirillo (CD El Árbol), Israel (Redpiso), Olga y Alba (Adepo Palomeras) se subieron al autocar junto a Antonio, Abuelo y Paco (conductores del autocar) para llevar este autobús con algo de esperanza, y para regresar el miércoles día 6 lleno de vida, de ilusión y de incertidumbre integrado por 36 personas ucranianas que viajaron a nuestro país huyendo de la guerra.

Personas como la familia Salkoba, formada por Snezhana, que hasta hace dos meses trabajaba como diseñadora gráfica, y su marido Oleksandr, conductor de una excavadora en una empresa de construcción, y sus tres hijos de entre 5, 9 y 13 años que asistían al colegio normalmente. Una familia como la mía, o como la tuya..

Y una familia como las refugiadas sirias o afganas o saharauis o palestinas...a las que lamentablemente no se les ha podido prestar la misma ayuda.

Este año la Carrera del Árbol ya ha empezado, pero a 3500 km de Vallecas y tiene su meta, como todos los años, en el Polideportivo de Palomeras el próximo 5 de junio.

Gracias a todos y a todas por haber hecho posible este proyecto de esperanza y de vida.

José M. Pardo Collado

Club Deportivo el Árbol

HORARIO Y SALIDAS

El arco de salida estará situado en la **Av. Buenos Aires, esquina con C/ Arroyo del Olivar.**

A las **9:00 horas** dará comienzo la **"Marcha por la Salud y la Integración".** Y a las **10:00 horas** se dará la salida de la **Carrera del Árbol, 5km, para participantes de 10 años en adelante** (los menores de 14 años que quieran realizar la **carrera de 5km** deberán hacerlo acompañados de un adulto).

Inmediatamente después de acabar ésta, en el **Polideportivo de Palomeras**, comenzarán las **Carreras Infantiles de 0 a 9 años (a partir de las 11:15 horas aproximadamente).**

Los participantes de 0 a 9 años deberán acudir, según el orden de salida, al redil de entrada a pista, donde un grupo de monitores/as los llevarán a la zona de salida de carrera. **Los padres podrán acompañar si lo desean a sus hijos e hijas en el recorrido en la carrera de 0 a 2 años.**

En todas las carreras habrá monitores que correrán con los niños y niñas, que los atenderán y ayudarán para que lleguen a la meta.

Finalizada la carrera, la entrega de los niños se realizará de forma personalizada a los padres en el redil de salida.

Os rogamos sigáis las indicaciones del personal de la organización.

Toda la información en el REGLAMENTO 2022.

www.clubdeportivoelarbol.org

MEDIDAS COVID ¡IMPORTANTE!

La **Carrera del Árbol y la Marcha por la salud y la Integración** son pruebas deportivas de riesgo sanitario moderado, por desarrollarse básicamente en espacios exteriores y transcurrir por calles amplias para los corredores.

En cualquier caso, los corredores y corredoras deberán acceder a la línea de salida con mascarilla y solo podrán retirársela una vez iniciada la carrera, volviéndosela a colocar a su llegada a meta.

La organización aplicará las medidas que se encuentren en vigor en el momento de la celebración de la carrera, que vengan impuestas por las autoridades sanitarias o cualquiera otra, por razones de salud, seguridad e higiene.

AVITUALLAMIENTO META

Al finalizar la carrera se repartirá la bolsa a cada participante con diversos productos como agua, fruta, etc. El personal de organización en este punto llevará las medidas de protección adecuadas y se mantendrá suficientemente separado de los/as participantes. Se establecerá una zona de eliminación de residuos, siendo importante que los/as participantes hagan uso de la misma, al objeto de evitar que el personal de la organización tenga que recoger residuos del suelo.

Es labor de todos y todas que el polideportivo y alrededores después de acabar quede limpio. Utilizad los contenedores habilitados para ello (envases, papel y restos orgánicos).

¡EVENTO SOSTENIBLE!

La mejor forma de llegar al polideportivo es en transporte público **(metro Miguel Hernández o Sierra de Guadalupe; autobuses 54, 58, 103)**, o andando los que viváis en los alrededores. Si todos vamos en coche contaminaremos más y tendremos problemas para aparcar y también para salir al finalizar la carrera.

¿Buscas casa con gimnasio?

redpiso
Servicios Inmobiliarios

Tenemos lo que buscas

91 507 82 37 | www.redpiso.es

¡¡ Infórmate !! Clases de PILATES, READAPTACIÓN, HIPOPRESIVOS, YOGA

DEPILACIÓN LÁSER SHR ** más eficaz y sin dolor **

www.bszenter.es
C/ Adrada de Haza, 18-20 Local - Madrid 28038 -
TFs : 91 071 08 49 - 679 47 27 64 - 655 58 74 96

CENTRO NATURISTA "AILIM"

Avda. Pablo Neruda 120, Local 1-28018 Madrid - Tel: 91 777 66 72
E-mail: ailim@telefonica.net

TERAPIAS ALTERNATIVAS

NATUROPATÍA - DIETAS - QUIROMASAJE
REFLEXOLOGÍA PODAL Y DIGITOPRESIÓN
FLORES DE BACH - REIKI - P.N.L.
ACUPUNTURA - REGRESIONES
REBIRTHING - MUSICOTERAPIA
IRIDOLOGÍA - SACROCRANEAL
ORIENTACIÓN NATURAL EMBARAZO
QUANTUM-SCIO

CONFERENCIAS GRATUITAS

TIENDA

FITOTERAPIA
ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA
COSMÉTICA NATURAL
PRODUCTOS ECOLÓGICOS
LIBROS
COMERCIO JUSTO

CURSOS

Flores de Bach, Dietética y nutrición, Fitoterapia, Meditación.
Talleres de fin de semana …

XXXVI CARRERA DEL ÁRBOL

XXXVI CARRERA DEL ÁRBOL Y 18º MARCHA POR LA SALUD Y LA INTEGRACIÓN

DOMINGO 5 DE JUNIO

DE 9:30 A 13:30 H.

JUNTO AL POLIDEPORTIVO PALOMERAS

C/ TRANVIA DE ARGANDA, 4

Recuerda comer algo antes y tu D.N.I

Busca tu razón y dónde donar sangre aquí.

¡SI VIENES CON LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA, TENDREMOS ANIMACIÓN INFANTIL PARA ELLOS Y ELLAS MIENTRAS TÚ DONAS SANGRE!

¡Síguenos! Donación de Sangre Cruz Roja Española · donasangrecruzroja · @DonasangreCruzR

Centro de Transfusión · Club Deportivo el Árbol · Cruz Roja

15º PREMIOS C.D. EL ÁRBOL

El **Club Deportivo el Árbol** concede un premio simbólico todos los años a aquellas personas o entidades que durante años han destacado por su apoyo al Club, a la Carrera del Árbol y a la Marcha por la Salud y la Integración, y este año 2022 se realizará la entrega de premios a:

- REDPISO

- JUGUETERIA VENUS

Fotografía de los premios de 2019,
que se entregaron a:
Central L. Asturiana - Fundación Ademo -
Unidad S. Culturales (J.M.PuenteVallecas)

Especialistas en salud visual

Pon tu salud visual en manos de expertos

José Mª Arroyo
Óptico y Audioprotesista
Nº Coleg.: 11.927

Pedro Segura
Óptico-optometrista
Nº Coleg.: 6.329

Servicios profesionales

- Audiometría
- Contactología
- Optometría
- Visión infantil
- Orto-K
- Reeducación
- Tonometría
- Topografía

Av. Institución Libre de Enseñanza, 170
28037 Madrid
Tlf. 917 54 51 22

federópticos
García Noblejas

ORGANIZA

Club Deportivo El Árbol

www.clubdeportivoelarbol.org

Impulsados por la misma causa

PARTICIPA

distrito puente de vallecas | MADRID

PATROCINA

redpiso

Servicios Inmobiliarios

COLABORAN

AQUA SPORT

Clínica Dental BALBARAN

DECIMAS

FCC Servicios Ciudadanos

Chupa Chups

Autoescuelas Rayo

ANETO 100% NATURAL

Wonderbox

Cima press

negrini

PAU Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecas

Orbit

MARS iberia

Frutas Gonzalo

Skittles

Madrid Sur

CONCURSO FOTOGRAFIA

Como cada año, a la llegada a meta de la **Carrera del Árbol y la Marcha por la Salud y la Integración** se entregará a cada participante un plantón de árbol de regalo. Si decides sacarlo de su maceta y trasplantarlo al aire libre, en el campo, en tu parcela, en el jardín, etc., envíanos una fotografía del momento en el que lo plantas y participarás en el sorteo de un pack de Dakotabox o similar para dos personas.

Entre todas las fotos recibidas elegiremos la fotografía ganadora, que será publicada en la revista del próximo año. Envíanos tu foto junto a tus datos personales y el lugar donde lo has plantado a: **info@clubdeportivoelarbol.org**
Máximo una fotografía por concursante y en formato JPG.
La fecha tope para participar en el concurso es el **30/09/2022.**

7º CONCURSO FOTOGRAFIA 2021

Entre todas las fotografías recibidas del 7º Concurso de Fotografía Planta tu Árbol 2019, la seleccionada como ganadora del Pack "Feliz Escapada" es la de **Patricia Ortes Morales**, por su instantánea plantando el árbol de la Carrera en el jardin de su vivienda, pues sin duda la fotografía representa claramente la filosofía del Club y la Carrera del Árbol.
A continuación, la fotografía galardonada y la entrega del premio, a cargo de nuestro colaborador Wonderbox.

1ª CLASIFICADA - Fotografia tomada por Patricia Ortes Morales.

EQUIPO COLABORADORES/AS 2021

Como cada año, **1 euro** de cada inscripción de la Carrera del Árbol de 5 km será destinado a fines sociales.

En esta ocasión la aportación será para la asociación **FundAME**.

FundAME – Fundación Atrofia Muscular Espinal.

FundAME es una organización sin ánimo de lucro constituida por familiares y afectados de Atrofia Muscular Espinal (AME) con la finalidad de encontrar una cura definitiva para esta enfermedad. Su labor consiste en fomentar el conocimiento de la AME, apoyando proyectos de investigación nacionales e internacionales y generando líneas de investigación propias. Además, defiende los derechos y necesidades de toda la comunidad afectada, su acceso a los tratamientos con evidencia científica contrastada y a los cuidados óptimos y difunde el conocimiento específico sobre la enfermedad.

¿UN POQUITO MÁS DE NOSOTROS Y NUESTRO DÍA A DÍA?

www.fundame.net

https://twitter.com/fundamenet

https://instagram.com/fundamenet

https://www.facebook.com/FundameAME

Proyecto Social 2021.

Carta de agradecimiento de la Asociación DEBRA Piel de Mariposa

Fotografia tomada a la familia en representación Piel de Mariposa. debra 2019

ANTENAS

ANTENAS DEYCE®

DE TELECOMUNICACION Y SEGURIDAD, S-L.

Tfno: 91 403 35 95

- Mario Cabré, 19 -

www.deyce.com - deyce@deyce.com

1962 - 2018
56 AÑOS

– INSTALACIÓN – REPARACIÓN – MANTENIMIENTO –

- ANTENAS TELEVISIÓN T.D.T
- TV VÍA SATÉLITE
- PORTEROS AUTOMÁTICOS
- VIDEOPORTEROS

- CIRCUITO CERRADO TELEVISIÓN
- INTERCOMUNICACIÓN
- FIBRA ÓPTICA
- ELECTRICIDAD EN GENERAL

TRABAJOS GARANTIZADOS

AUTORIZADO: 9604
MINISTERIO DE INDUSTRIA

FENITEL Amiitel (Miembro fundador)

18º MARCHA POR LA SALUD Y LA INTEGRACIÓN

"Estamos de vuelta"

Tod@s sabemos lo importante que es tener buena salud, tener unos hábitos alimenticios equilibrados y saludables, hacer deporte con tod@s y para tod@s, ¿verdad? ¡Pues este artículo es para vosotros!

Este año, el Club Deportivo del Árbol, vuelve a incluir su tradicional Marcha por la Salud y la Integración, el domingo 5 de junio. Será una gran oportunidad para que, en un recorrido de 3 kilómetros, podamos hablar con nuestros vecinos y vecinas, conocer a nuevos amigos/as y echar unas risas con los viejos, disfrutar de nuestros padres, abuelos, hijos en un día muy especial y pasar un buen y saludable rato rodeados de mucha alegría, cariño y solidaridad. Además, después de dos años sin poder realizarla ya se la echaba de menos...

Después de dos años que llevamos de pandemia, nos gustaría hacer una pequeña reflexión sobre nuestra desgastada Sanidad: está habiendo un incremento de personas con elevados niveles de dependencia, independientemente de la edad y las causas, lo que condiciona una enorme vulnerabilidad de esas personas. Esto se denomina en algunos lugares como "el paciente frágil", auténtico reto para el sistema sanitario a la hora de la "gestión y utilización de recursos" centrados en el paciente.

18º MARCHA POR LA SALUD Y LA INTEGRACIÓN

En ese caso, el verdadero reto no es tanto cómo se utilizan los recursos sanitarios (lo que en general equivale a la utilización de múltiples fármacos) sino cuales son los recursos más eficientes que repercutirán en la mejora de la calidad de vida de las personas frágiles (adultos o niños). Esa "fragilidad" repercute de modo directo no solo en la persona, sino también, sobre todo, en su familia. La coordinación entre profesionales del ámbito sanitario y del ámbito social resulta imprescindible.

Y queda claro que ha de ser en el ámbito más cercano al paciente "frágil" y a su familia, donde deben desarrollarse esas estrategias de integración. Ese ámbito sin duda ha de ser un recurso sociosanitario de mayor accesibilidad para la población, y está en la Atención Primaria, trabajando en red con el resto de los dispositivos territoriales (hospitales, servicios sociales territoriales, ...)

Solo nos queda deciros, gente saludable, que os animéis a participar en esta esperadísima edición de "18º Marcha por la Salud y la Integración".

¡Estamos de vuelta!!

¡¡Os esperamos a tod@s el próximo 5 de junio!!

Escrito por:
Iria y Virginia.

HERRERO

PAPELERIA - LIBRERIA

Carlos Martín Alvarez, 27

28018 Madrid

Teléfono/Fax: 91 478 33 67

II CIRCUITO DE CARRERAS DE BARRIO DE MADRID 2022

14 PRUEBAS · 3 CON DOBLE DISTANCIA (5 Y 10 KM)

Descubre el Madrid más auténtico con sus carreras de barrio.

Tras el éxito de la edición anterior, el Club Deportivo el Árbol y la Unión de Carreras de Barrio de Madrid (UCBM) os presentamos el **"II Circuito de Carreras de Barrio de Madrid 2022".**

Desde Enero hasta Diciembre podrás disfrutar de 14 pruebas en 11 Distritos y vivir un ambiente único e irrepetible, comprobar la esencia de las carreras de barrio, su historia, tradición, dinamización,.. y organizadas por agrupaciones deportivas y vecinales que ponen su ilusión y empeño en su celebración.

Participarán en el circuito de manera automática todos/as aquellos/as corredores/as que se inscriban en alguna prueba del circuito.

Toda la información del circuito la podrás consultar en la web:

www.carrerasdebarrio.es

RECOGIDA CAMISETA - DORSAL

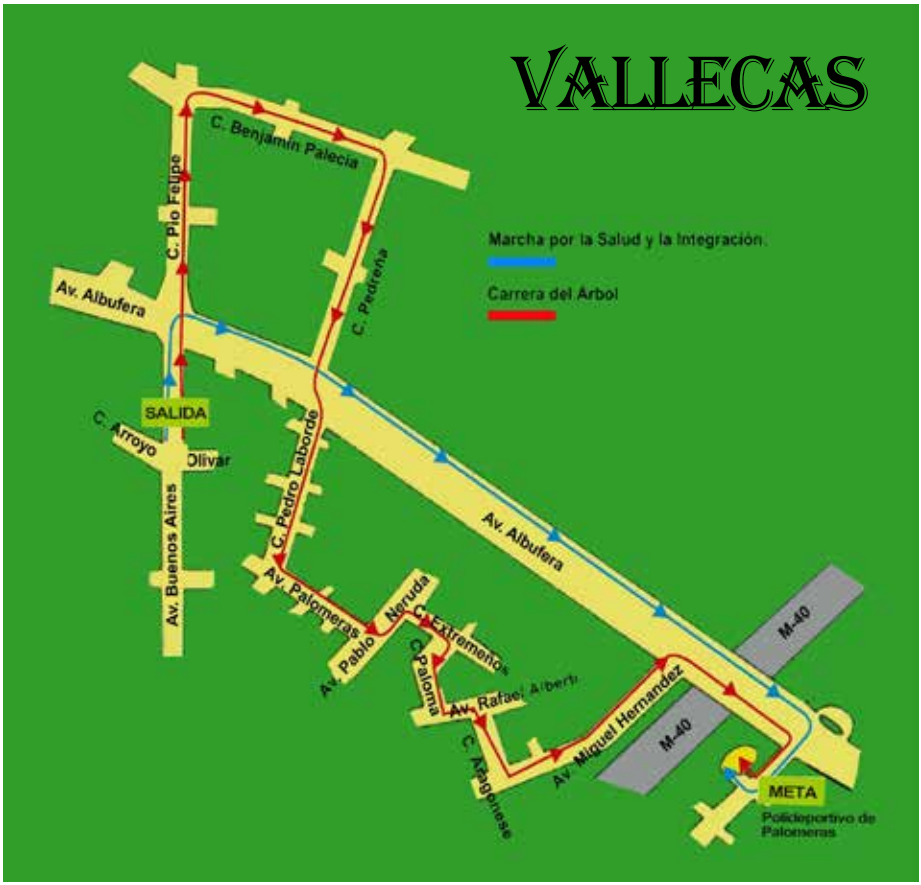
Después de realizar tu inscripción de la **XXXVI Carrera del Árbol** o la **18º Marcha por la Salud y la Integración 2022,** a través de Deporticket o los centros colaboradores, deberás acudir con **tu resguardo** los dias **1 y 2 de junio 2022** para recoger tu camiseta, que hará de dorsal y te dará el derecho a participar en la prueba, la cual tendrás que llevar puesta el día de la carrera.

El lugar de recogida de la camiseta es:

C.C. Madrid Sur
Avda. Pablo Neruda 91-97
28018 - Madrid
Transporte más próximo
Bus: Línea 57 - 144 - N11
Renfe: Asamblea de Madrid - Entrevías.
Horario de 12:00 a 15:00 / 16:00 a 20:00

NO SE REALIZARÁN INSCRIPCIONES NI SE ENTREGARÁN CAMISETAS EL DÍA DE LA PRUEBA.

- **SALIDA DE LA CARRERA Y MARCHA POR LA SALUD AV. DE BUENOS AIRES CON C/ ARROYO DEL OLIVAR.**
- **09:00H. MARCHA POR LA SALUD Y LA INTEGRACIÓN**
- **10:00H. CARRERA DEL ÁRBOL 5KM**



Si deseas información o tarifas para insertar en la revista del club la publicidad de tu negocio, envia un email a: info@clubdeportivoelarbol.org

DESDE
21€

Cursos Intensivos

JULIO 2022

AQUA SPORT
ESCUELA DE NATACIÓN

MATRONATACIÓN
NATACIÓN PARA NIÑOS Y JÓVENES
NATACIÓN PARA ADULTOS

RESERVA YA TU PLAZA 913 31 30 80

C/ Gavia Seca, 10 aquasport.cc