

# La Berrea Trail Race reúne en Orihuela del Tremedal a 350 participantes

ATADI colabora en la organización y participa en la marcha senderista de 6 kilómetros

Redacción  
Teruel

La primera edición de la carrera de montaña y marcha senderista Berrea Trail Race resultó un éxito, con la participación de 350 deportistas y un gran ambiente en Orihuela del Tremedal.

Los primeros corredores partieron a las 09.30 horas del sábado desde la plaza municipal. Hasta 100 deportistas optaron por la carrera larga, de 21 kilómetros de longitud y 900 metros de desnivel positivo. Otros 150 corredores eligieron la carrera corta, de 12 kilómetros y 400 metros de desnivel positivo.

Para aquellas personas no habituadas a correr o con baja forma física, existía la opción de realizar una marcha senderista de 6 kilómetros de longitud, opción que eligió otro centenar de participantes. Entre ellos, 40 usuarios y trabajadores de ATADI de los centros de Alcorisa, Andorra, Mora de Rubielos y Sierra de Albarracín, que aprovecharon que la ruta era accesible para personas con discapacidad. La accesibilidad permitió que a esta ruta senderista se sumaran muchas familias con niños de todas las edades y personas mayores.

La Berrea Trail Race contó con la colaboración de 50 voluntarios,



Un grupo de participantes en la marcha senderista de 6 kilómetros de la primera edición de la Berrea Trail Race celebrada en Orihuela del Tremedal

entre ellos las personas voluntarias de Protección Civil de la Comarca Sierra de Albarracín. Gracias a todos ellos, la jornada transcurrió de forma satisfactoria, los participantes pudieron disfrutar de un recorrido bien marcado y con avituallamientos frecuentes, además de activida-

des posteriores a la prueba, en las que se vivió un gran ambiente.

Una vez llegaron a meta todos los participantes, se entregaron los premios y se realizó un gran sorteo de regalos, donados por establecimientos colaboradores de la zona. Después, una comida de hermandad reunió a todos los

participantes en torno a la mesa. Aquellos que todavía tenían energía, disfrutaron por la tarde de una actuación musical y una sesión de baile que se alargó hasta las 03.00 de la madrugada.

La Berrea Trail Race ha sido organizada por el Ayuntamiento de Orihuela del Tremedal,

Rock&Go Eventos Deportivos y ATADI. Además, ha contado con la colaboración de numerosos establecimientos y personas voluntarias. Desde la organización agradecen su participación a todos los deportistas y voluntarios, que hicieron posible que la Berrea Trail Race fuera un éxito.

## Salud Mental Teruel inicia una nueva actividad deportiva

El objetivo es mejorar el equilibrio y la movilidad

Redacción  
Teruel

La Asociación de Salud Mental Teruel (ASAPME Teruel) ha introducido una actividad deportiva con los usuarios, en la que se están trabajando ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Los programas impulsados por dicha entidad tienen como objetivo mejorar aspectos psíquicos y físicos de los usuarios, con el fin último de conseguir una mejora de la calidad de vida de la persona con enfermedad mental, mejorar la salud y el bienestar.

Tras detectar un gran número

de personas que presentaban problemas de dolor de espalda, de equilibrio, de movilidad, con dificultades en su higiene del sueño, problemas de ansiedad y depresión, se planteó esta práctica deportiva que conjuga ejercicios de estiramiento y equilibrio enfocada a mejorar nuestra postura corporal, endurecer y fortalecer la parte central del cuerpo a través del ejercicio moderado, que puede practicar cualquier persona sea cual sea su condición física.

Los beneficios de esta actividad van desde prevenir lesiones y aliviar cualquier dolor de espal-

da hasta suponer un respiro mental y emocional, puesto que obliga a una concentración y relajación durante todo el entrenamiento, poniendo total atención en el detalle, la forma y la ejecución de cada ejercicio.

### Motivación

A través de esta iniciativa, Salud Mental Teruel vuelve a ofrecer una alternativa en la práctica del deporte con el fin último de motivar a sus usuarios en la práctica del mismo fuera del amparo de la entidad, ya que muchas veces por desconocimiento o diferentes miedos se dejan de realizar acti-



Usuarios de Salud Mental Teruel realizan ejercicios de flexibilidad y equilibrio

vidades que, además de ser beneficiosas para la salud, son divertidas y satisfactorias.

Una iniciativa sana, tanto a nivel corporal como mental, en la que conviven todos los miércoles

a lo largo del curso escolar en el pabellón de Las Viñas, gracias a la colaboración del servicio de Deportes del Ayuntamiento de Teruel y la labor desinteresada del voluntario Carlos Guillén.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

