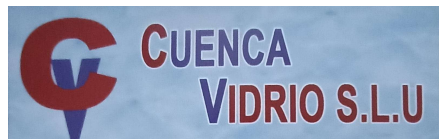


FLOR DE NÁCAR
FLORISTAS
C/ CERVANTES, 6 - TELFNO 969 21 11 48 - 16004 CUENCA
www.flordenacar.es - info@flordenacar.es

Todo tipo de trabajos en Cristalería
<https://cuencavidrio.es/>



969 23 08 69 cuencavidrio@gmail.com

GT
GASCONMOTOR
POL. IND. CAMPSA NAVE 1
16004 CUENCA
TFNO: 670517924
EMAIL: gasconmotor@gmail.com
EURO REPAIR



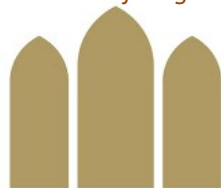
tri school
swim
bike
run
Coca-Cola

Club Atletismo Cuenca
uenCAVI

La Ventilla
Panadería - frutería
Tu tienda de alimentación
Km0 en Cuenca
La mejor selección
de productos conquenses
Para información y pedidos:
C/José Cobo n 13 Cuenca
699 02 70 45

Jardinería
Cristofer Jiménez S.L.
TIERRAS VEGETALES
RIEGOS
JARDINES
MANTENIMIENTOS
CHALET Y COMUNIDADES
Cristofer Jiménez
638 42 34 19
teofilojs@hotmail.com

www.abadiadejabaga.es



Abadía de Jábaga

Atención al Público y Tienda

(+34) 644 535 726
(+34) 644 535 726
s.ferrer@abadiadejabaga.es



Ha participado en

La X CARRERA POPULAR "SANTA TERESA DE JÁBAGA"

En la prueba de _____ con un tiempo de _____

Jábaga, 12 de octubre de 2024

¿Para comer en Jábaga?

Bar El Rodal
JÁBAGA
CONTACTO Y RRSS
636213528
@barpiscina_elrodal
Bar El Rodal (página)

BAR JÁBAGA
Encarga tu comida para llevar en Jábaga
Información y reservas:
605 85 11 87

<https://elrento.com/>
el rento
Restaurante y alojamiento
Información y reservas:
Tel: 969 27 10 38 / Email:
restaurante@elrento.com

Castilla-La Mancha
Somos deporte
DIPUTACION PROVINCIAL DE CUENCA

PAFS
Promoción de la Actividad Física por el Bienestar
Physical Activity Promotion for Well-being
UCLM
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

AYUNTAMIENTO DE FUENTENAVA DE JÁBAGA



Jábaga Km0

Pueblos Educadores. www.sacyed.es

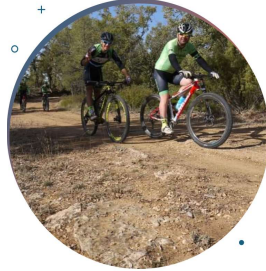
UNA PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD COMUNITARIA Y EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO
El turismo y movilidad sostenible o km0 junto con la alimentación Km0 Energía Km0 y un menor consumo, son los fundamentos del decrecimiento para "aprender a vivir mejor con menos" y construir un futuro más saludable y sostenible reduciendo nuestra huella ecológica



Jábaga Km0 Nuestras pruebas deportivas



Disfruta de nuestras pruebas de atletismo, duatlón, carreras de montaña, torneos de fútbol, pádel y juegos tradicionales e igualmente de la piscina y de las pista polideportivas distribuidas en las distintas pedanías de Fuentenava de Jábaga.



Jábaga Km0 Rutas de ciclismo de montaña



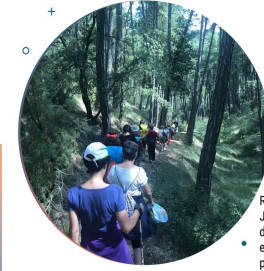
Un Lugar privilegiado para el ciclismo de montaña con senderos y caminos que se adaptan a distintas experiencias y habilidades ciclistas.



Jábaga Km0 Rutas de ciclismo de carretera



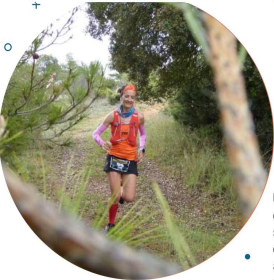
Ciclismo de carretera y cicloturismo por carreteras secundarias y La N-400, una carretera nacional española (de escaso uso tras la apertura de la autovía), vías muy atractivas y de muy baja densidad circulatoria que conectan desde Jábaga Sierra, Alcarria y Mancha



Jábaga Km0 Rutas de senderismo y trail running



Recorrer estas sendas y caminos de las vegas de Jábaga y los Altos de Cobrejas nos permiten disfrutar de un paraíso natural en un privilegiado entorno de pinares y una perspectiva y panorámica singular de la ciudad de Cuenca.



Jábaga Km0 Pinar de Jábaga Zona 0



Un lugar predilecto de atletas para correr, pasear o salir en bici entre bosques de pinos y encinas, siempre con sombra en verano, y cuyas sendas y caminos, con escaso desnivel, facilitan la absorción de impactos de las pisadas y protegen de lesiones mientras disfrutamos del pinar.



Jábaga Km0 Red Ciclista Periurbana con Cuenca



La interconexión de distintos carriles bici, con caminos y carreteras secundarias facilita que el moverse en bici o andando sea una opción fácil para ciclistas y peatones en Cuenca, entre Jábaga y Cuenca, y entre Cuenca capital y su entorno.



Jábaga Km0 A Santiago por el Camino de La Lana, Camino de Madrid y más.



La interconexión del Camino de la Lana con el Camino de Francés y el Camino de la Orden de Santiago con el Camino de Madrid permiten vincular a Jábaga con las Rutas Jacobeanas, completadas con reportajes de Caminos recomendados con la colaboración de "Ediciones Conilusiones".



Jábaga Km0 Camino de la Orden de Santiago entre Uclés y Cuenca



Recorriendo el recorrido que siguieron los Caballeros y tropas de la Orden de Santiago entre el Monasterio de Uclés y el Hospital de Santiago y Catedral de Cuenca en su camino a la conquista de Cuenca. El itinerario se relaciona desde Uclés con el Camino de Uclés que enlaza con la Iglesia de Santiago de Madrid y permite conectar con el Camino de Santiago de Madrid y el Camino de Guadalupe.



Jábaga Km0 CUENCANP Caminos de agua



La interconexión de distintos caminos naturales de los ríos secundarios de Castilla La Mancha descritos en el programa CUENCLETA de CUENCANP, unidos a los caminos naturales de los ríos principales, nos invitan a conocer la Región. Fuentenava de Jábaga se integra con los nacimientos del Río Mayor, Río Jábaga, Río Navalón y su proximidad con ríos que nacen en los Altos de Cobrejas (Ríos Záncara y Cigüela).



Jábaga Km0 CUENCANP "Actividad Física, Naturaleza y Patrimonio"



Rutas con encanto por el municipio de Cuenca, sin olvidar sus pedanías. CUENCANP impulsa con el Ayuntamiento de la ciudad la guía: "Cuenca, Espacio Natural" y una credencial para registrar la participación en el proyecto "Actividad Física, Naturaleza y Patrimonio" dentro del programa CUENCLETA que te guiará para conocer Cuenca andando o en bicicleta.



Jábaga Km0 CUENCANP Caminos por la Historia



Rutas que son un viaje en el tiempo por sendas y caminos que recorren algunos de lugares con más interés histórico de Cuenca y su provincia. CUENCANP organiza rutas y jornadas divulgativas para conocer los lugares más mágicos de Cuenca y su historia.



Jábaga Km0 Rutas por la España Despoblada



La interconexión de distintos carriles bici, con caminos y carreteras secundarias facilita moverse en bici o andando por la "España Despoblada", "Montañas Vacías", "El Camino del Cid", "El Camino de la Lana" o "La Vía Verde de Ojos Negros" son rutas que nos conectarán con Teruel, Guadalajara, Soria, Burgos, Zaragoza y Valencia.

CUENCANP Km0: Francisco Javier Rodríguez Laguía (CUENCANP), Ángel Gabriel Sequí Muñoz (Ediciones con Ilusiones), Diego José Villalvilla Soria (CUENCANP, Pedalibre Madrid, Sacyed.es)

JORNADAS DEL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. CUENCA, 5 Y 6 DE ABRIL DE 2024

Valores vinculados a practicar deporte y ejercicio de manera regular.

Practica las recomendaciones de actividad física para la salud

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS)

Al menos entre **150 y 300** minutos semanales

Al menos entre **75 y 150** minutos semanales

Actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente durante la semana.

PARA LOGRAR BENEFICIOS ADICIONALES PARA LA SALUD

Al menos **2** días a la semana

Actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada.

LIMITAR Tiempo en actividades sedentarias

SUSTITUIRLO Por más actividad física

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (5 A 17 AÑOS)

Al menos **60** minutos al día

Actividad física de intensidad moderada a vigorosa (o mayor parte del día ser activa).

Al menos **3** días a la semana

Deportes organizados, juegos, y actividades que impliquen movimiento y fuerza.

Limitar El tiempo dedicado a actividades sedentarias (especialmente, tiempo de ocio en pantallas).

FUENTE: Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).

Valores Corpóreos

- Cultivo de destrezas y capacidades físicas.
- Conocimiento y respeto del propio cuerpo.
- Salud física.

Valores Personales

- Autoestima y reconocimiento.
- Autocontrol.
- Constancia.
- Creatividad.
- Diversión.
- Espíritu de sacrificio.
- Habilidad (física y mental).
- Honestidad.
- Humildad.
- Orden.
- Resistencia.
- Salud (física y mental).
- Valentía.

Peatón



Bicicleta



Transporte público



Vehículo motorizado compartido



Vehículo motorizado privado



Valores Emocionales

- Alegría y satisfacción interior.
- Armonía y equilibrio psicofísico.
- Sentido moral y cívico.
- Habilidades interpersonales.
- Solidaridad.

Valores Sociales.

- Capacidad de relación y comunicación.
- Compañerismo y amistad.
- Convivencia y tolerancia.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Espíritu de servicio.
- Lealtad y generosidad.
- Obediencia a la autoridad legítima.
- Respeto y valoración de los otros.
- Sentido de pertenencia a un grupo y cohesión con él.
- Sentido de responsabilidad social, igualdad y justicia social.

Valores tendenciales.

- Capacidad de sacrificio y renuncia.
- Perseverancia en el esfuerzo.

Valores intelectuales

- Capacidad de resolución de problemas.
- Creatividad.
- Inteligencia táctica y estratégica.



PIRÁMIDE DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE: POR UNA VIDA MÁS ACTIVA, CRECE EN SALUD Y VALORES.

El orden descendente indica la prioridad que debe otorgarse a cada nivel en el diseño del sistema de movilidad (los escalones superiores tienen más prioridad). Además, indica el impacto negativo atribuible a cada forma de movilidad, que va aumentando a medida que descendemos escalones de la pirámide.



ELIGE TUS MOTIVOS Y SAL CON TU BICI *Conoce los beneficios de la bicicleta*
SALUD, ECOLOGÍA, ECONOMÍA, TIEMPO, ESPACIO, SOSTENIBILIDAD



Económica, accesible y de bajo costo

Calma y quita el estrés

Haces amigos

Protege tus huesos y articulaciones

Disfruta de paisajes increíbles

Fortalece tus músculos

Retrasa el envejecimiento

Te quita El mal humor

No consume combustible, Protege el medio ambiente

Cuida tu corazón

Equilibra el peso corporal

Mejora tus defensas

Tan fácil como caminar y más rápido

Duermes mejor

Previene El dolor De espalda

Parece que vuelas y no produce ruido

Bebe + agua

Cero emisiones

Previene el cáncer

COMESANO Y MUÉVETE

Baja el colesterol

Combate la obesidad

Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental

Más libertad para moverte. Fácil de aparcar

Salud y Calidad de vida

Controla la tensión y la diabetes

Mejora la movilidad en la ciudad Y reduce la contaminación

Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia

Libertad para moverte, Fácil de aparcar

Luchamos contra el calentamiento global. Pedaleamos por un futuro mejor

Duermes mejor

Previene El dolor De espalda

Salud y Calidad de vida

Controla la tensión y la diabetes

Mejora la movilidad en la ciudad Y reduce la contaminación

Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia

No consume combustible, Protege el medio ambiente

Equilibra el peso corporal

Duermes mejor

Previene El dolor De espalda

Salud y Calidad de vida

Controla la tensión y la diabetes

Mejora la movilidad en la ciudad Y reduce la contaminación

Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia

Estilo de Vida Saludable

COMESANO Y MUÉVETE

Baja el colesterol

Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental

Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia

Fortalece tus músculos

A diario
 Varias veces
 Cada semana
 Varias veces

Previene el cáncer

Combate la obesidad

Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental

Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia



Repetición

Salida permanente

Mantenimiento

Reciclaje

Recursos

Recompensas

Resistencia

Riesgos específicos

Previene el cáncer

Combate la obesidad

Más libertad para moverte. Fácil de aparcar

Sí pedaleas ejercitas tu mente, mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia

Retrasa el envejecimiento

Mejora tus defensas

Tan fácil como caminar y más rápido

Parece que vuelas y no produce ruido

Pone una sonrisa En tu rostro

Libertad para moverte, Fácil de aparcar

Luchamos contra el calentamiento global. Pedaleamos por un futuro mejor

Retrasa el envejecimiento

Mejora tus defensas

Tan fácil como caminar y más rápido

Parece que vuelas y no produce ruido

Pone una sonrisa En tu rostro

Libertad para moverte, Fácil de aparcar

Luchamos contra el calentamiento global. Pedaleamos por un futuro mejor