

PLAN DE RUTAS SALUDABLES REDOVÁN CAMINA

**SI CAMINAS A DIARIO, MEJORARAS TU SALUD Y TENDRAS UNA VIDA MAS SANA Y DURADERA
TE ANIMAMOS A QUE CONSTRUYAS TU PROPIO PLAN DE RUTAS.
ENCUENTRA TU MOTIVO, MARCA TUS OBJETIVOS Y EMPIEZA A SER UNA PERSONA MAS ACTIVA**

El **Plan de Rutas Saludables Redován Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de Redován y sus barrios. Estas rutas son fáciles y cómodas y pueden ser utilizadas por la mayoría de las personas, da igual su género, su edad o condición física. Son recorridos para motivar la práctica regular de actividad física, para disfrutar de nuestro entorno social y cultural a la vez que llevamos una vida más saludable

Se ha diseñado para que cada persona pueda hacer su propia ruta en cada momento, aquella que mejor se adapte a sus condiciones, preferencias o motivaciones. Con un carácter circular, consta de una ruta principal o básica y varios tramos lineales enlazados a ella de forma que se pueden crear combinaciones entre los distintos tramos del plan de rutas. El acceso o el recorrido es flexible y personalizable, lo que posibilita una propuesta de rutas con diferentes recorridos, distancias y consumo calórico. De esta forma, el plan de rutas Redován Camina contempla recorridos por un total de 18 Km entre rutas urbanas y periurbanas.

La ruta principal recorre todo el núcleo urbano pasando por los lugares más emblemáticos y zonas verdes y deportivas del municipio. Todos los tramos conectan con esta ruta principal. También se ha contemplado un ruta circular que transcurre por la Avenida de la Diputación, con un nivel de dificultad mínima y máxima accesibilidad, recomendable para iniciar el programa de rutas, para realizar en familia o por personas mayores.

Cada tramo del plan de rutas se identificará con un color, y contará con puntos de enlace con la ruta básica o principal (excepto las rutas que transcurren en urbanizaciones fuera del núcleo urbano), lo que ayudará en cada momento a saber por donde se transita y a construir las rutas de forma personalizada. Así, todas las rutas tendrán un carácter circular, inician y acaban en el mismo lugar. Estas rutas irán acompañadas de una información básica: distancia, tiempo, dificultad, recomendaciones de seguridad: diurna y/o nocturna, individual y/o acompañada así como una indicación aproximada del gasto calórico.

Los beneficios de andar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes, el colesterol y las enfermedades del corazón, también mejora el bienestar emocional y reduce el estrés y la ansiedad o la depresión.

Algunas de estos beneficios son muy concretos y dan idea de lo poderoso y sencillo que resulta dedicar unos minutos al día a la práctica de andar. Entre las muchas evidencias que encontramos en los estudios tenemos:

- a) Caminar 2 horas a la semana reduce un 30 % el riesgo de sufrir infarto cerebral
- b) Caminar 1 hora diaria reduce a la mitad el riesgo de obesidad
- c) Caminar 30 a 60 minutos diarios reduce drásticamente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.
- d) Alcanzar los 3.500 pasos diarios disminuye un 29 % el riesgo de padecer diabetes II
- e) Caminar 30 minutos diarios puede reducir los síntomas de depresión a un 36 %.
- f) 75 minutos de caminata semanal a paso ligero puede aumentar en casi 2 años la esperanza de vida.
- g) Caminar 40 minutos 3 veces por semana protege el área cerebral relacionada con la planificación y la memoria.

Si vas a salir, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Empezar poco a poco, de forma progresiva, aumentando el ritmo y el tiempo dedicado. Se puede empezar con recorridos entre 30 a 45 minutos al menos cuatro veces a la semana para ir avanzando a recorridos de 60 minutos de 5 a 7 veces a la semana. Puedes marcarte como reto la famosa regla de los 10.000 pasos recomendados a diario, lo que requiere andar entre 7 y 8 km y recorridos de alrededor de hora y media.

Cuanto mayor sea la intensidad y el ritmo, mayor será el gasto calórico. El ritmo adecuado es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire. Ve ajustando tu ritmo conforme a tu condición física. Para que puedas hacerte una idea, un ritmo ligero supone hacer el recorrido a 3 o 4 km/h mientras para un ritmo moderado la velocidad sube hasta 5 o 6 km/h. Nuestras rutas están calculadas para ser realizadas a un ritmo moderado, a 5 Km/h.

RECUERDA

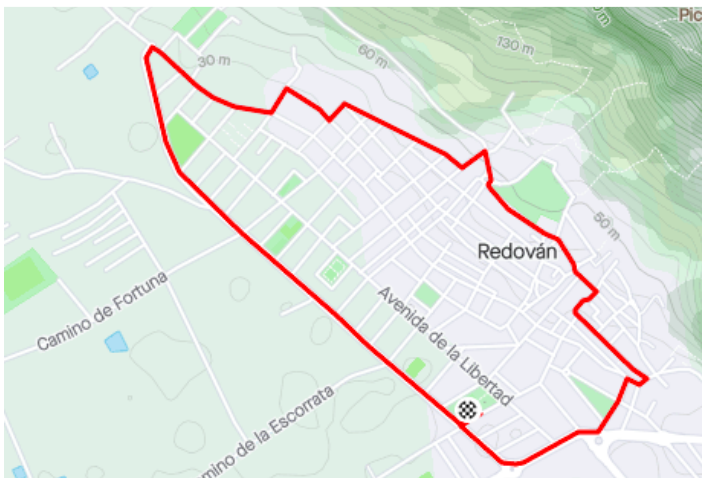
- Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Bebe agua antes, durante y después de realizar la ruta.
- Protégete del sol con gafas, gorra y protector solar.
- Evita las horas de mayor calor (de 12:00 horas a 18:00 horas), especialmente en temporada de calor.
- Mejor en compañía, queda con amigos o amigas e incorporad la ruta saludable a vuestra rutina diaria.
- Sigue una dieta saludable, ajustada a tus necesidades y variada en cuanto a los alimentos.
- Atiende las normas de seguridad y las señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones
- Reduce el tiempo de pantallas y de estar sentado.
- Evita realizar por la noche los tramos que no están lo suficientemente iluminados, para evitar accidentes u otras situaciones de riesgo.
- Lleva siempre el teléfono móvil con suficiente carga y comprueba la cobertura. Si vas a realizar la ruta solo o sola, no estaría de más que comentaras a alguien qué ruta vas a hacer y a qué hora sales y/o tienes previsto volver. En caso de una urgencia, llama a la Policía Local al 965720787 o al 112. También puedes instalar la aplicación AlertCops en tu móvil.

Valoración de la Dificultad. Se usará el índice IBP, para el cálculo de la dificultad de cada ruta se ha usado como valoración media un nivel de preparación física baja. No obstante. Esa dificultad variará en función de la preparación física real de cada persona. Para ello hay que ajustar el IBP de la ruta con el nivel de preparación y nos dará la dificultad de la ruta para cada persona. Ver mas info en <https://www.ibpindex.com>

¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp 0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp 7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp 14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp 20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp > 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

Redován Camina Ruta 1 Tramo Básico

Este tramo hace un recorrido circular por todo el núcleo urbano y actúa como recorrido base al que se conectan el resto de tramos.



Redován Camina Ruta 1 Tramo Básico alternativo

Este tramo hace un recorrido circular por todo el núcleo urbano, pasando por plaza Miguel Hernández, dirigiéndose al colegio y Centro Social para llegar a la Plaza de la Paz.hasta C/ Vicente Blasco Ibañez

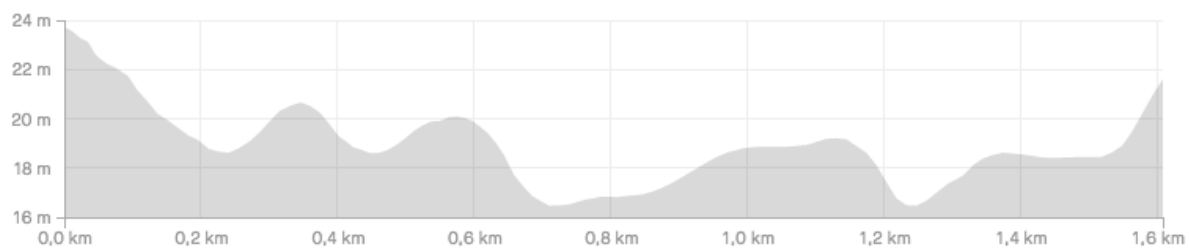
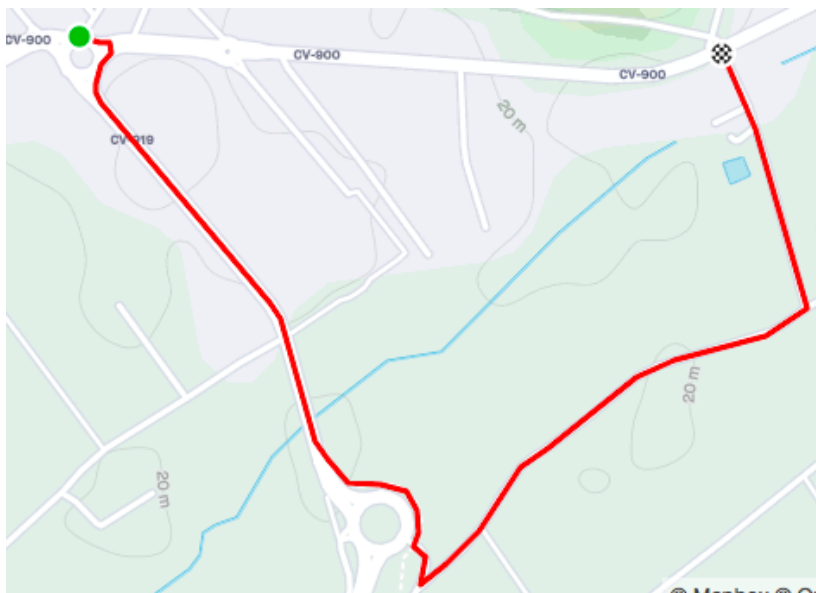
DATOS RUTA 1 BASICA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
3.830 metros	Circular	Urbano	45,58 minutos					25 metros			25 metros			Facil IBP:14
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	141	155	169	183	197	211	225	239	254	268	282	296	
ACCESIBILIDAD	Normal. En el tramo urbano cuenta con alguna pendiente excesiva desde zona Ayuntamiento hasta zona Los Pasos Obstáculos en acera en zona C/ Pascual Martinez hasta cementerio													
SEGURIDAD	Alta. Todo el recorrido está iluminado y cuenta con adecuada señalización de tráfico.													
DESCRIPCION	Salida desde Panel informativo en Plaza Doctor Francisco Ferrer se dirige a Avenida de la Diputación y continua hacia la izquierda por carretera Orihuela hasta la siguiente rotonda y se gira a la izquierda por C/ Vicente Blasco Ibañez ,se continua bordeando la Plaza de la Paz, se cruza C/ Pintor Sorolla, y continua hasta C/ San Blas, para dirigirnos a la Calle Mayor por la que subiremos hasta llegar a C/ Apostol Santiago, continuaremos hacia C/ San Vicente Ferrer y subiremos por C/ Los Pasos. Al final en la redonda, nos dirigiremos hacia la ermita para bajar por C/ Seminarista Ballesta y en la salida, en C/Sierra continuar hasta el final. Se gira ala izquierda por C/Alarcon, a la derecha por C/ Hermanos Monera y a la izquierda por C/ Mulagar hasta C/ Pascual Martinez en dirección a cementerio. Giramos izquierda y tomamos la Avenida de la Diputación Hasta Plaza Francisco Ferrer. Fin ruta													
ENLACES	A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas. PR-CV-441. Enlaza en el tramo de la ermita con este sendero que recorre los municipios de Cox, Callosa de Segura y Redován. VIA FERRATA REDOVAN: Enlaza en el recorrido alternativo al inicio de C/ Los paso, subiendo por C/Primero de Mayo , y dirigiéndonos a la parte posterior de la piscina municipal, se encuentra el enlace con la Vía Ferrata. PRV 54 III, variante de la PRV 54 que se puede iniciar en la Ermita.													
EQUIPAMIENTOS	Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta)													

	<p>Plaza de la Paz: zona de descanso con bancos y sombra: 500 metros</p> <p>Plaza del Ayuntamiento: zona de descanso (bancos y sombra): 900 metros</p> <p>Instalaciones deportivas, piscina, rocódromo: 1.200 metros</p> <p>Instalaciones deportivas y campo de fútbol: 2.700 metros</p> <p>Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra): 3.100 metros</p> <p>Avenida Diputación: bancos y sombra:</p>
LUGARES DE INTERES	<p>Ayuntamiento en Plaza del Ayuntamiento. 900 metros</p> <p>Iglesia en Plaza del Ayuntamiento: 900 metros</p> <p>Casa del Reloj (sede Mancomunidad la Vega en Plaza del Ayuntamiento en 900 metros</p> <p>Casa de la Música en 1.100 metros</p> <p>Escuela Infantil Los pasitos en 1100 metros</p> <p>Cementerio: 2.400 metros</p> <p>Instituto: 3.500 metros</p>
CONSIDERACIONES	<p>Recoorrido alternativo en la salida, pasando desde Plaza Francisco Ferrer hacia Plaza de la Paz o bien hacia Plaza Miguel Hernández, para dirigirse al colegio y Centro Social y luego cruzar la Plaza de la Paz para enlazar en Vicente Blasco Ibañez (monolito Cancer) Recorrido alternativo: 4.320 metros 51:53 minutos</p>
VALORACION	

Redován Camina Tramo Camino Callosa

Este tramo se conecta al tramo básico y recorre el carril bicil hacia La Campaneta para conectar con el antiguo Camino de Callosa y a través del Barrio del Rincón volver a conectar con el tramo básico en C/ Mayor



DATOS TRAMO CAMINO CALLOSA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
1.600 metros	Tramo lineal	Mixto Urbano/rural	19:17 minutos					5 metros			67 metros			Muy Facil IBP: 7
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL													
ACCESIBILIDAD	Normal.													
SEGURIDAD	Media. Recorrido iluminado parcialmente. Preferentemente recorrido diurno y en compañía. No recomendable recorrido nocturno. Tramo camino a Callosa estrecho, sin aceras, y sin iluminación. Precaución tráfico rodado													
DESCRIPCION	Salida desde enlace con el tramo básico en monolito Cáncer en rotonda (confluencia con C/ Vicente Blasco Ibañez). Dirigirse por el carril bici en dirección La Campaneta hacia la siguiente rotonda donde se desvía hacia la izquierda para tomar el camino viejo a Callosa y desviarse a la derecha para dirigirse al Barrio del Rincón por Calle Lepanto. Cruzar carretera y dirigirse a núcleo urbano de Redován por C/ Menéndez Pelayo hasta punto de enlace con la Ruta 1 Tramo básico en C/ Mayor.													
ENLACES	Enlace ruta 1 Tramo Básico													
EQUIPAMIENTOS	Zona de descanso (sombra y banco) en C/ Lepanto enfrente Bar Domingo													
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Redován Camina Tramo Barrio Rincón

Este tramo se conecta al tramo básico en la rotonda de Avenida Orihuela (Monolito Cáncer) y llega hasta el barrio del Rincón para volver al núcleo urbano.

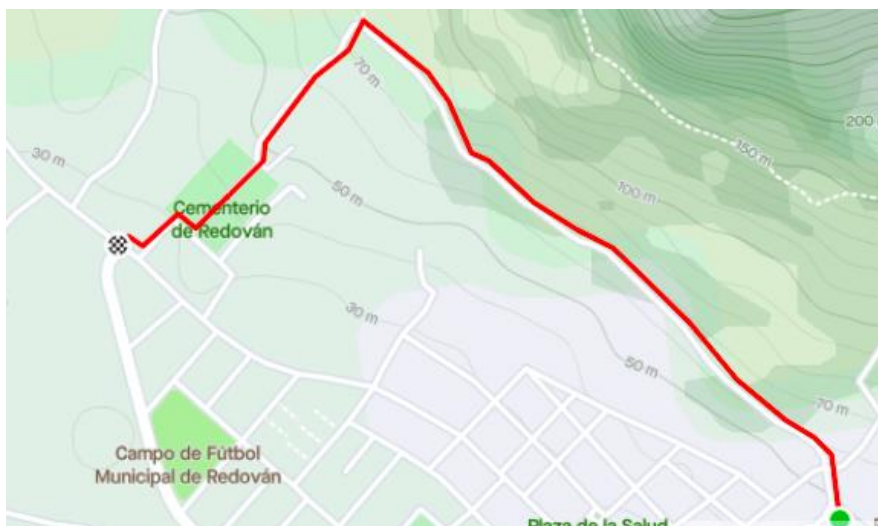


DATOS TRAMO CAMINO BARRIO RINCON

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
1.310 metros	Tramo lineal	Mixto Urbano/viario	15:49 minutos					12 metros			10 metros			Muy Facil IBP: 9
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Normal. Obstáculos en acera de Avenida Orihuela.												
SEGURIDAD		Media. Recorrido. Recorrido nocturno y diurno. Individual y en compañía. Iluminación en todo el recorrido. Tramo mixto, por acera y vía.												
DESCRIPCION		Salida desde enlace con el tramo básico en monolito Cáncer en rotonda (confluencia con C(Vicente Blasco Ibañez), dirigiéndose a la derecha por Avenida de Orihuela en dirección a Callosa. Al llegar al barrio del Ricón, girar a la izquierda en dirección al nucleo urbano por C/ Menéndez Pelayo hasta punto de enlace con la Ruta 1 Tramo Básico en C/ Mayor.												
ENLACES		Enlace ruta 1 Tramo Básico												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso (sombra y banco) en C/ Lepanto enfrente Bar Domingo												
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Redován Camina Tramo Ermita

Este tramo se conecta al tramo básico en la rotonda de C/ Lo Pasos en dirección a la Ermita hasta el punto de enlace de nuevo con el tramo básico en el Cementerio

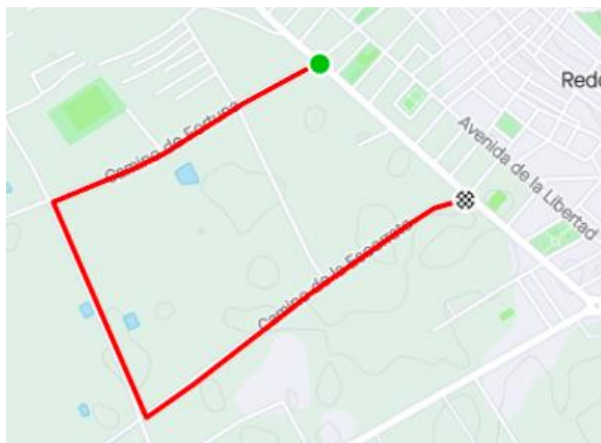


DATOS TRAMO CAMINO ERMITA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
1.260 metros	Tramo lineal	Viario	15:11 minutos					31 metros			54 metros			Muy facil IBP: 13
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL													
ACCESIBILIDAD	Normal. Camino asfaltado. Tramo con pendientes.													
SEGURIDAD	Media. Recorrido diurno. Preferentemente en compañía. Iluminación parcial del recorrido hasta zona Ermita. Tramo por vía asfaltada.													
DESCRIPCION	Salida desde enlace con el tramo básico en rotonda de C/ Los Pasos en confluencia con C/ Seminario Ballesta y dirigirse hacia la Ermita, continuar por carreta hasta cementerio y cruzar carretera para enlazar con Ruta 1 tramo básico en Avenida de Constitución.													
ENLACES	Enlace ruta 1 Tramo Básico PR-CV-441. Enlaza en el tramo de la ermita con este sendero que recorre los municipios de Cox, Callosa de Segura y Redován. PRV 54 III, variante de la PRV 54 que se puede iniciar en la Ermita. PRV 54													
EQUIPAMIENTOS	Zona de descanso (sombra y banco) en zona Ermita y en zona Cementerio													
LUGARES DE INTERES	Area recreativa Ermita de la Salud													
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

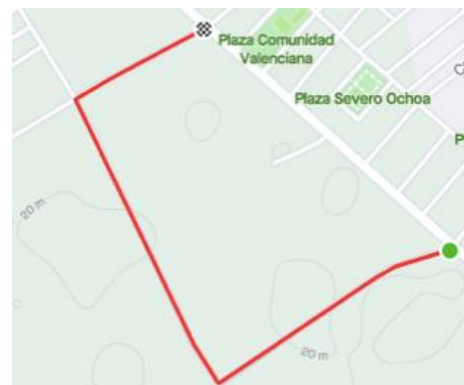
Redován Camina Tramo Camino Escorrata

Este tramo se conecta a la Ruta 1 Tramo Básico o a la Ruta 2 Tramo Accesible.



Redován Camina Tramo Alternativo Accesible Camino Escorrata

Este tramo se conecta a la Ruta 1 Básico o a la Ruta 2 Tramo Diputación.y acorta por C/ Ribera



1,07km **2m**
Distancia Desnivel positivo

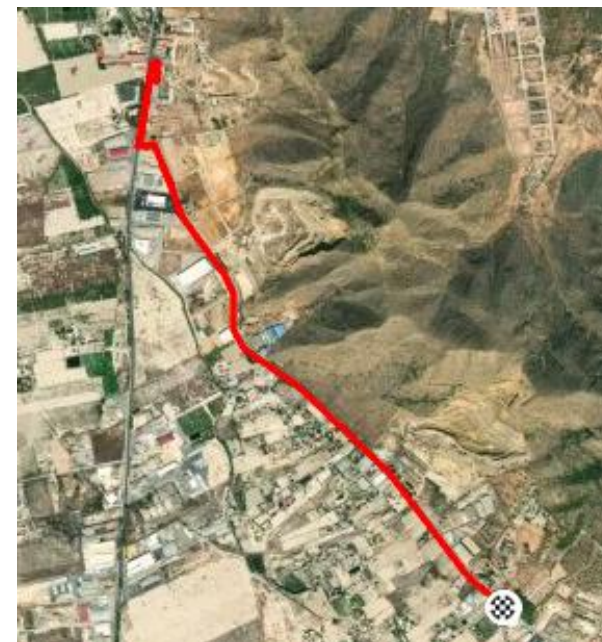
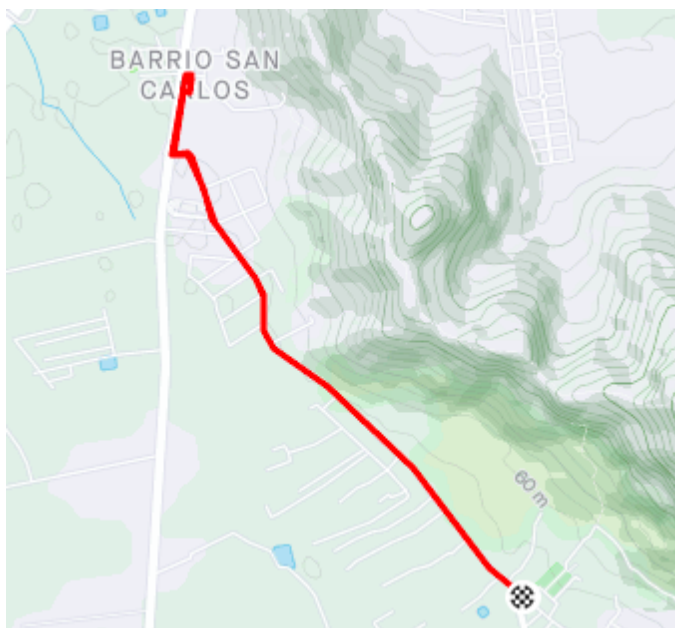
12:52
Tiempo en movimiento estimado

DATOS TRAMO CAMINO ESCORRATA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
2.190 metros	Tramo lineal	Viario	26:20 minutos					2 metros			4 metros			Muy Facil IBP: 8
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Normal. Camino asfaltado. Tramo mixto por acera y vía. Vía de conexión entre Camino Escorrata y Fortuna sin aceras												
SEGURIDAD		Media. Recorrido diurno. Preferentemente en compañía. Iluminación parcial del recorrido por Camino Fortuna y Camino Escorrata. Tramo señalizado parcialmente. Precaución tráfico rodada por el escaso ancho de la vía.												
DESCRIPCION		Salida desde enlace con la Ruta 1 o Ruta 2 en Avenida de la Diputación en dirección a Camino Fortuna, al llegar a camino (700 metros) se gira a la izquierda en dirección Camino Escorrata. Al llegar al Camino Escorrata (1.200 metros) se gira a la izquierda en dirección Avenida de la Constitución hasta enlace con la Ruta 1 o Ruta 2.												
ENLACES		Enlace ruta 1 Básica o enlace ruta 2 Accesible												
EQUIPAMIENTOS														
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES		Esta ruta tiene una alternativa, que permite un trazado más seguro y accesible, acortando la conexión entre el Camino Escorrata y Camino Fortuna por C/ Ribera. Esta calle está iluminada, permite recorrido nocturno y diurno, y mantiene escaso tráfico rodado. Tiene un nivel mas alto de accesibilidad y seguridad, siendo más indicado para añadir recorrido a la ruta 2 Accesible												
VALORACION														

Redován Camina Tramo barrio San Carlos

Este tramo se conecta a la Ruta 1 Básica o a la Ruta 2 Diputación en el enlace de Cementerio. Es circular y periférico.

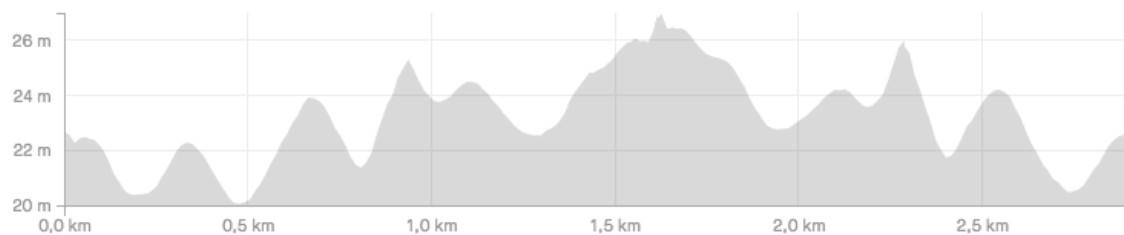
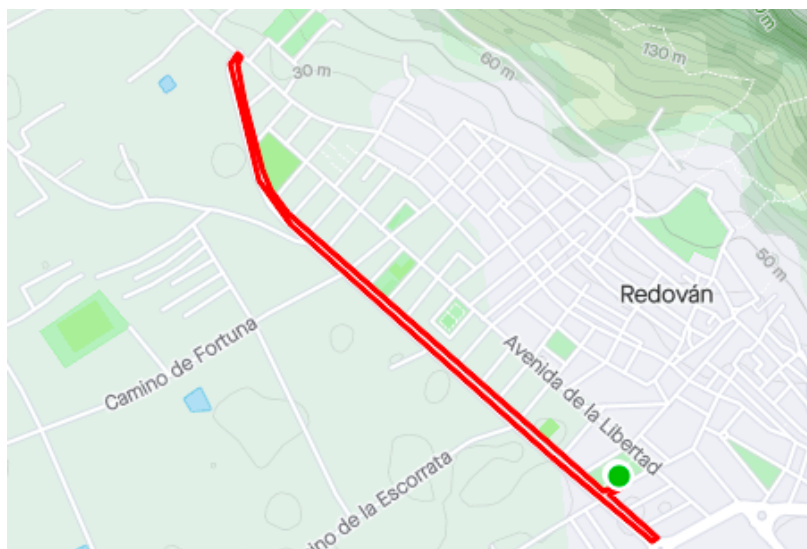


DATOS TRAMO BARRIO SAN CARLOS

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)				DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO		DIFICULTAD	
5.270 metros	Circular/periférico	Viario/urbano		1:03 horas				2 metros			2 metros		Facil IBP: 25	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Normal. Recorrido por acera. Tramo mixto por acera y vía de conexión a Barrio San Carlos												
SEGURIDAD		Media. Recorrido diurno. Preferentemente en compañía. Iluminación deficiente con luces muy separadas en todo el recorrido. Tramo señalizado adecuadamente, es recomendable cambiar de la acera izquierda a la derecha en dirección Barrio San Carlos y cambiar en sentido inverso a la vuelta por el mismo lugar. Precaución al cruzar vía con intenso tráfico.												
DESCRIPCION		Salida desde enlace con la Ruta 1 o Ruta 2 en Avenida de la Diputación en dirección a Barrios San Carlos por C/Pascual Martínez /Camino la Sierra hasta cruce CV-910. Cruzar por último paso cebrado y cambiar de acera (2.100 metros). Al llegar al cruce con CV-910, a la derecha se toma vía paralela a la CV 910 en dirección a Barrio San Carlos, hasta llegar a C/ Colegio, se gira a la derecha y a la derecha por C/del Padre Carlos y se vuelve a girar a la derecha hasta volver a realizar el recorrido a la inversa hasta el lugar de salida en el enlace con la Ruta 1 o Ruta 2 en el cementerio.												
ENLACES		Enlace ruta 1 Básica o enlace ruta 2 Diputación												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso(banco y sombra) en Barrio San Carlos												
LUGARES DE INTERES		Centro Social San Carlos												
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Redován Camina Ruta Diputación

Esta ruta urbana y circular tiene identidad propia, al recorrer a lo largo la avenida de la Diputación. Es la ruta más accesible y adaptada del plan de rutas, aconsejable para familia y/o por cualquier persona sea cual sea su condición física

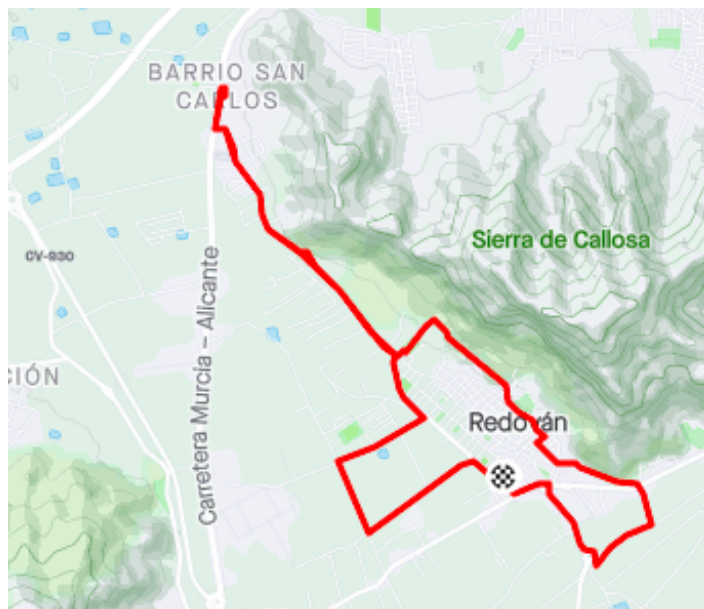


DATOS RUTA CONSTITUCIÓN

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
2.920 metros	Circular	Urbano	35:03 horas					12 metros			12 metros			Muy Facil IBP: 10
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	107	118	129	139	150	161	172	182	193	204	214	225
ACCESIBILIDAD		Alta. Recorrido por acera. Tramo por acera												
SEGURIDAD		Alta. Recorrido diurno y nocturno. Individual o en compañía. Iluminación a lo largo de todo el recorrido. Señalización adecuada. Precaución al cruzar por tráfico moderado. Tramo a Barrio San Carlos con iluminación insuficiente.												
DESCRIPCION		Salida en Plaza Francisco Ferrer, para girar a la izquierda en dirección Avenida Orhuela, al final antes de la rotonda cruzar avenida de la Diputación para en sentido cementerio recorrer la Avenida de la Constitución hasta el final, en el punto de enlace del cementerio volver a cruzar la Avenida de la Diputación y dirigirse al punto de salida en Francisco Ferrer. Fin recorrido												
ENLACES		Enlace preferente para sumar recorrido con Tramo alternativo Camino Fortuna (Mayor accesibilidad) Enlace ruta 1 Básica Enlace Tramo Barrios San Carlos Enlace Tramo Camino Escorrata												
EQUIPAMIENTOS		Zonas de sombra y bancos descanso a lo largo de la margen izquierda del recorrido Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra)												
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Redován Camina Ruta Completa

Esta ruta circular incorpora la ruta básica y todos los tramos contemplados en el plan de rutas. Tiene recorrido urbano y periférico y supone el mayor recorrido dentro del plan.



DATOS RUTA 3 COMPLETA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
12.820 metros	Circular	Urbano/viario	2:34 horas					92 metros			92 metros			Media IBP: 37
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	472	519	566	613	660	707	755	802	849	896	943	990	
ACCESIBILIDAD	Normal. Las limitaciones en accesibilidad vienen descritas en sus correspondiente fichas													
SEGURIDAD	Media. Recorrido preferentemente diurno y en compañía. Señalización adecuada.													
DESCRIPCION	<p>Recorrido establecido en las fichas correspondientes de la Ruta 1 y de los tramos contemplados. Ruta 1 básica + tramo Campo Callosa-Barrio Rincón + Tramo área recreativa ermita + Tramo Barrio San Carlos + Tramo La Escorrata. Salida y llegada Plaza Francisco Ferrer</p>													
ENLACES	<p>PR-CV-441. Enlaza en el tramo de la ermita con este sendero que recorre los municipios de Cox, Callosa de Segura y Redován. VIA FERRATA REDOVAN: Enlaza en el recorrido alternativo al inicio de C/ Los paso, subiendo por C/Primeros de Mayo , y dirigiéndonos a la parte posterior de la piscina municipal, se encuentra el enlace con la Vía Ferrata. PRV 54 III, variante de la PRV 54 que se puede iniciar en la Ermita.</p>													
EQUIPAMIENTOS	<p>Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Plaza de la Paz: zona de descanso con bancos y sombra Plaza del Ayuntamiento: zona de descanso (bancos y sombra) Instalaciones deportivas, piscina, rocódromo Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra) Avenida Diputación:: bancos y sombra a lo largo de la avenida en su lado izquierdo. Area recreativa Ermita de la salud</p>													

LUGARES DE INTERES	Ayuntamiento en Plaza del Ayuntamiento. Iglesia en Plaza del Ayuntamiento Casa del Reloj (sede Mancomunidad la Vega en Plaza del Ayuntamiento) Casa de la Música Museo de Semana Santa Escuela Infantil Los pasitos Cementerio Instituto
CONSIDERACIONES	
VALORACION	

Redován Camina Ruta Básica-Ermita

Esta ruta circular incorpora la ruta 1 básica más el tramo del área recreativa de la Ermita.



DATOS RUTA 4 BASICA MAS TRAMO ERMITA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO	DIFICULTAD				
3.960 metros	Circular	Urbano/viario	47:30 minutos					57 metros	57 metros	Facil IBP: 19				
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	144	158	173	187	202	216	230	245	259	273	288	302
ACCESIBILIDAD		Normal. Tramo con pendientes en la zona de Los Pasos y la Ermita												
SEGURIDAD		Media. Recorrido preferentemente diurno y en compañía. Señalización adecuada. Iluminación parcial e insuficiente en el tramo de la Ermita												
DESCRIPCION		Recorrido establecido en las fichas correspondientes de la Ruta 1 y de los tramos contemplados. Ruta 1 básica + tramo área recreativa la Ermita Salida y llegada Plaza Francisco Ferrer												
ENLACES		PR-CV-441. Enlaza en el tramo de la ermita con este sendero que recorre los municipios de Cox, Callosa de Segura y Redován. VIA FERRATA REDOVAN: Enlaza en el recorrido alternativo al inicio de C/ Los Pasos, subiendo por C/Primero de Mayo , y dirigiéndonos a la parte posterior de la piscina municipal, se encuentra el enlace con la Vía Ferrata. PRV 54 III, variante de la PRV 54 que se puede iniciar en la Ermita.												
EQUIPAMIENTOS		Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Plaza de la Paz: zona de descanso con bancos y sombra Plaza del Ayuntamiento: zona de descanso (bancos y sombra) Instalaciones deportivas, piscina, rocódromo Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra) Avenida Constitución: bancos y sombra a lo largo de la avenida en su lado izquierdo. Area recreativa Ermita de la salud												

LUGARES DE INTERES	Ayuntamiento en Plaza del Ayuntamiento. Iglesia en Plaza del Ayuntamiento Casa del Reloj (sede Mancomunidad la Vega en Plaza del Ayuntamiento) Casa de la Música Museo de Semana Santa Escuela Infantil Los pasitos Cementerio Instituto
CONSIDERACIONES	
VALORACION	

Redován Camina Ruta Básica-Camino Viejo Callosa

Esta ruta circular incorpora la ruta 1 básica más el tramo periférico del Camino Viejo de Callosa.



DATOS RUTA BASICA-CAMINO CALLOSA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
5840 metros	Circular	Urbano/viario	1:10 horas					34 metros			34 metros			Facil IBP: 19
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	214	236	257	279	202	216	230	245	259	273	288	302	
ACCESIBILIDAD	Normal. Tramo con pendientes en la zona de Los Pasos													
SEGURIDAD	Media. Recorrido preferentemente diurno y en compañía. Señalización adecuada. Falta iluminación tramo Camino Viejo Callosa													
DESCRIPCION	Recorrido establecido en las fichas correspondientes de la Ruta 1 y de los tramos contemplados. Ruta 1 básica + tramo Camino Callosa Salida y llegada Plaza Francisco Ferrer													
ENLACES	PR-CV-441. Enlaza en el tramo de la ermita con este sendero que recorre los municipios de Cox, Callosa de Segura y Redován. VIA FERRATA REDOVAN: Enlaza en el recorrido alternativo al inicio de C/ Los paso, subiendo por C/Primero de Mayo , y dirigiéndonos a la parte posterior de la piscina municipal, se encuentra el enlace con la Vía Ferrata. PRV 54 III, variante de la PRV 54 que se puede iniciar en la Ermita.													
EQUIPAMIENTOS	Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Plaza de la Paz: zona de descanso con bancos y sombra Plaza del Ayuntamiento: zona de descanso (bancos y sombra) Instalaciones deportivas, piscina, rocódromo Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra) Avenida Diputación: bancos y sombra a lo largo de la avenida en su lado izquierdo. Area recreativa Ermita de la salud													

LUGARES DE INTERES	Ayuntamiento en Plaza del Ayuntamiento. Iglesia en Plaza del Ayuntamiento Casa del Reloj (sede Mancomunidad la Vega en Plaza del Ayuntamiento) Casa de la Música Museo de Semana Santa Escuela Infantil Los pasitos Cementerio Instituto
CONSIDERACIONES	
VALORACION	

Redován Camina Ruta Básica-Barrio Rincón

Esta ruta circular incorpora la ruta 1 Básica más el tramo de Rincón. Une el núcleo urbano con el Barrio de Rincón.



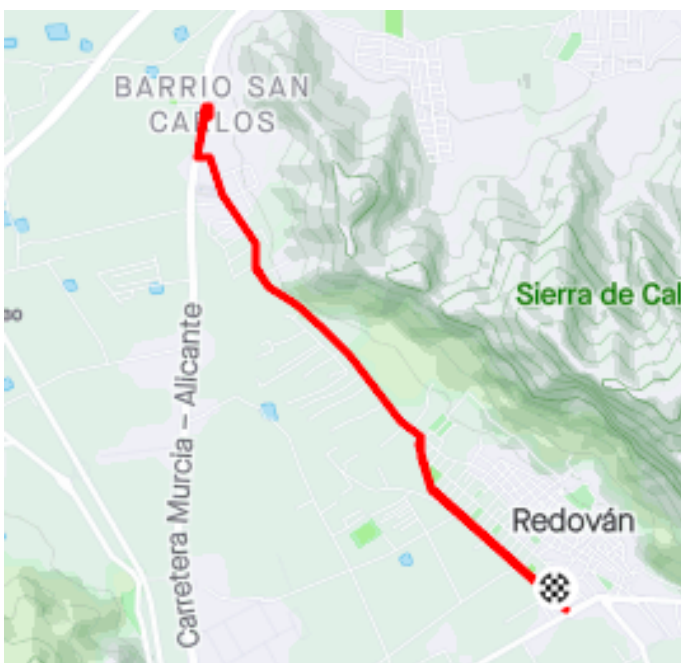
DATOS RUTA BASICA-BARRIO RINCON

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
4900 metros	Circular	Urbano/viario	58:50 minutos					40 metros			40 metros			Facil IBP: 17
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	181	199	217	235	253	271	289	307	325	343	361	379	
ACCESIBILIDAD	Normal. Tramo con pendientes en la zona de Los Pasos													
SEGURIDAD	Media. Recorrido diurno y nocturno. Individual o en compañía. Iluminación en todo el recorrido, algo escasa en el tramo de la avenida de Orihuela hasta el barrio del rincón. Señalización adecuada.													
DESCRIPCION	Recorrido establecido en las fichas correspondientes de la Ruta 1 y de los tramos contemplados. Ruta 1 básica + tramo Barrio Rincón Salida y llegada Plaza Francisco Ferrer													
ENLACES	PR-CV-441. Enlaza en el tramo de la ermita con este sendero que recorre los municipios de Cox, Callosa de Segura y Redován. VIA FERRATA REDOVAN: Enlaza en el recorrido alternativo al inicio de C/ Los paso, subiendo por C/Primero de Mayo , y dirigiéndonos a la parte posterior de la piscina municipal, se encuentra el enlace con la Vía Ferrata.													
EQUIPAMIENTOS	Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Plaza de la Paz: zona de descanso con bancos y sombra Plaza del Ayuntamiento: zona de descanso (bancos y sombra) Instalaciones deportivas, piscina, rocódromo Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra)													

	Avenida Diputación: bancos y sombra a lo largo de la avenida en su lado izquierdo.
LUGARES DE INTERES	Ayuntamiento en Plaza del Ayuntamiento. Iglesia en Plaza del Ayuntamiento Casa del Reloj (sede Mancomunidad la Vega en Plaza del Ayuntamiento) Casa de la Música Museo de Semana Santa Escuela Infantil Los pasitos Cementerio Instituto
CONSIDERACIONES	
VALORACION	

Redován Camina Ruta Diputación-Barrio San Carlos

Esta ruta circular incorpora la ruta Diputación más el tramo periférico del Barrio San Carlos. Une el núcleo urbano con el Barrio de San Carlos.

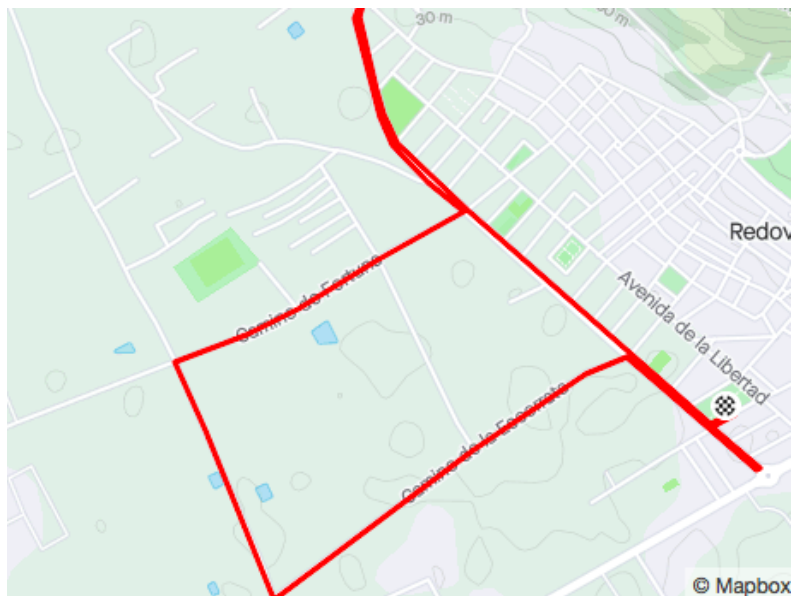


DATOS RUTA DIPUTACION-BARRIO SAN CARLOS

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
7990 metros	Circular	Urbano/viario	2:16 horas					33 metros			33 metros			Facil IBP: 22
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	413	455	496	537	579	620	662	703	744	786	827	868	
ACCESIBILIDAD	Alta. Recorrido por acera. Tramo por acera													
SEGURIDAD	Alta. Recorrido diurno. Individual o en compañía. Iluminación a lo largo de todo el recorrido. Señalización adecuada. Precaución al cruzar por tráfico moderado. Tramo a Barrio San Carlos con iluminación insuficiente.													
DESCRIPCION	Descripción contemplada en ruta 2 a la que suma el tramo del Barrio San Carlos													
ENLACES	Enlace preferente para sumar recorrido con Tramo alternativo Camino Fortuna (Mayor accesibilidad) Enlace ruta 1 Básica Enlace Tramo Camino Escorrata													
EQUIPAMIENTOS	Zonas de sombra y bancos descanso a lo largo de la margen izquierda del recorrido Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra) Centro Social San Carlos (sombra y bancos)													
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

Redován Camina Ruta Diputación-Camino Escorrata

Esta ruta circular incorpora la ruta Diputación más el tramo de Camino Escorrata. Recorrido que añade el tramo escorrata para ampliar la distancia de la Ruta Diputación. Tramo de mínima dificultad.



DATOS RUTA DIPUTACION-CAMINO ESCORRATA

DISTANCIA	TIPO	TRAZADO	TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)					DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD
4.690 metros	Circular	Urbano/viario	56:16 minutos					17 metros			17 metros			Facil IBP: 14
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	172	189	206	223	240	257	274	292	309	326	343	360	
ACCESIBILIDAD	Alta. Recorrido por acera. Excepto tramo de conexión entre camino escorrata y camino fortuna, con via estrecha y sin acera, Precaución con tráfico rodado en ese trozo del tramo.													
SEGURIDAD	media. Recorrido diurno y en compañía. Iluminación en casi todo el recorrido, farolas espaciadas e limunación escasa en camino escorrata y camino fortuna. Sin iluminación en tramo de enlace entre camino escorrata y camino fortuna Señalización adecuada. Precaución al cruzar por tráfico moderado.													
DESCRIPCION	Ruta 2 Constitución más tramo camino escorrata Salida y llegada PlazaFrancisco Ferrer													
ENLACES	Enlace preferente para sumar recorrido con Tramo alternativo Camino Fortuna (Mayor accesibilidad) Enlace ruta 1 Básica Enlace Tramo Barrios San Carlos													
EQUIPAMIENTOS	Zonas de sombra y bancos descanso a lo largo de la margen izquierda del recorrido Parque biosaludable en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Parque calistenia en Plaza Francisco Ferrer (salida y llegada de ruta) Instalaciones deportivas y campo de fútbol Plaza de la Comunidad Valenciana, parque seguridad vial, zona de descanso (bancos y sombra)													
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														