

MANUAL PLAN DE RUTAS SALUDABLES SAN MIGUEL 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 San Miguel Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de San Miguel y sus urbanizaciones. Estas rutas son fáciles y cómodas y pueden ser utilizadas por la mayoría de las personas, sin importar su género, 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 San Miguel Camina contempla recorridos por un total de 20 Km entre rutas urbanas y periurbanas.

La ruta principal recorre todo el núcleo urbano pasando por los lugares más emblemáticos, zonas verdes y deportivas del municipio. Los tramos urbanos conectan con la ruta principal. También se ha contemplado dos rutas circulares que transcurren por la urbanización Blue Lagoon y la urbanización Ciudad de las Comunicaciones, que son los núcleos poblacionales alejados del núcleo urbano con mayor población y para los que se ha diseñado rutas propias para su uso por los vecinos y vecinas de estas urbanizaciones.

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

San Miguel Camina Ruta Básica o Principal

Esta ruta circular es la ruta principal a la que enlazan los otros tramos para añadir distancia e intensidad. Tiene la distancia recomendable para hacer como mínimo a diario.



San Miguel Camina Enlace desde Ruta Básica a Senda del Limón

Este tramo alternativo sirve de enlace de la ruta básica con la Ruta de la senda del Limón.

0,38km
Distancia
Desnivel positivo
0m
4:35
Tiempo en movimiento estimado

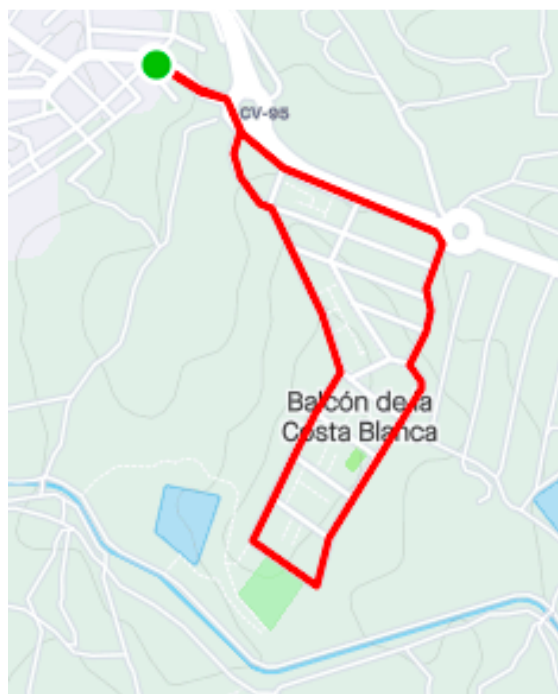


DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
3.410 metros	Circular	Urbano		40:55 minutos			42 metros			42 metros			Facil IBP:	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	126	138	151	163	176	188	201	213	226	239	251	264
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todo el tramo. Buenas condiciones de accesibilidad. Camino asfaltado.												
SEGURIDAD		Alta. Iluminación en todo el tramos. Señalización adecuada. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Recorrido individual y en compañía.												
DESCRIPCION		Punto de salida en Plaza Jaime I, dirigirse a la derecha hacia Avenida del Prado y ala izquierda hacia C/ Juan XXIII. En la rotonda se coge la primera salida a la izquierda y se sigue por la Ronda Oeste hasta llegar a la CV-941, se gira a la izquierda para pasar por Escuela Infantil y por el paso cebra se cruza la CV-941 y nos dirigimos a la izquierda por Ronda Sur hasta C/ Góngora, para continuar a la izquierda por C/ Juan Manuel Galant hasta el final y a la derecha continuamos por C/ Torrevieja hasta la Avenida del Mar. Cruzamos por paso cebra la avenida del mar para continuar por C/ García Márquez, giramos a la izquierda por C/ Romea, seguimos por C/ Maisa Lloret, giramos derecha por C/ Montesico Blanco para a continuación girar a la izquierda por C/ Vega Baja, giramos a la izquierda por C/ Maestro Serrano y por Avenida 19 de abril, pasamos la rotonda para dirigirnos a la izquierda por Ronda Oeste. Continuamos por Ronda Oeste hasta rotonda, cogemos salida a C/ Juan XXIII y ala derecha entramos en avenida del Prado para llegara a punto de salida en Plaza Jaime I.												
ENLACES		A esta ruta se le conectan el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Balcón Costa Blanca, Tramo Rambla, Tramo urbano cultural, y desde en el punto de enlace alternativo hacia el cementerio enlazaría con la Ruta Senda del Limón (ver recorrido en el siguiente enlace https://cutt.ly/PRCuFJt) Asimismo, desde la rotonda de la Ronda Oeste, saliendo por la segunda												

		salida en dirección a Sierra Escalona hay múltiples posibilidades de rutas, que son utilizadas habitualmente por senderistas de San Miguel. Un ejemplo de estas rutas se puede encontrar en: https://cutt.ly/hRCuUk3 (ruta sierra escalona por cortafuegos)
EQUIPAMIENTOS		Plaza Jaime I: zona de descanso y sombra. Parque biosaludable Zona deportiva: campo montesico blanco, piscina municipal,...zona de descanso y sombra Escuela Infantil Maestro Enrique. Zona de sombra y descanso. Zona de las Cuevas: sombra y descanso (bancos)
LUGARES DE INTERES		Auditorio la Concha. Plaza Jaime I Casa de Cultura. Plaza Jaime Zona de las Cuevas
CONSIDERACIONES		Esta ruta puede verse ampliada si se realiza un enlace a la senda del Limón: en la intersección entre C/ Vega Baja y Ministro Serrano, se continua por C/ Vega Baja para continuar C/ Eduardo Chillida en dirección C/ 19, de abril por la que se continua por la derecha en dirección cementerio. En este punto se inicia la ruta de la senda del Limón. Distancia: 0,38 Km. Tiempo: 4:35 minutos La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2880439904501763848
VALORACION		

San Miguel Camina Tramo Balcon Costa Blanca

Este tramo enlaza la urbanización del Balcón de la Costa Blanca con la ruta básica o principal, añadiendo distancia.



DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
2.220 metros	Circular	Urbano		26:24 minutos			44 metros			44 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	Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todo el tramo. Aceras no siempre accesibles, tramos con aceras estrechas, con obstáculos (farolas, señales, ..), faltarían elementos de accesibilidad en aceras en parte de los cruces. Camino asfaltado.													
SEGURIDAD	Iluminación en todo el tramo. Señalización adecuada en todos el tramo. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Individual o en compañía, recorrido nocturno o diurno.													
DESCRIPCION	En punto de enlace de ruta básica (C/ Torrevieja con Avenida del Mar) nos desviamos a la derecha para seguir por Avenida del mar hasta la rotonda y por la primera salida , a la derecha continuamos por C/ Gavilanes, continuamos por la derecha por Avenida de Poniente hasta C/ Mar Mediterraneo y por la izquierda continuamos por Avenida Levante hasta rotonda, giramos izquierda por C/ Ronda Norte para ir por Avenida del mar hasta punto de enlace con la ruta básica en C/ Torrevieja.													
ENLACES	Ruta básica o principal													
EQUIPAMIENTOS														
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

San Miguel Camina Tramo Rambla

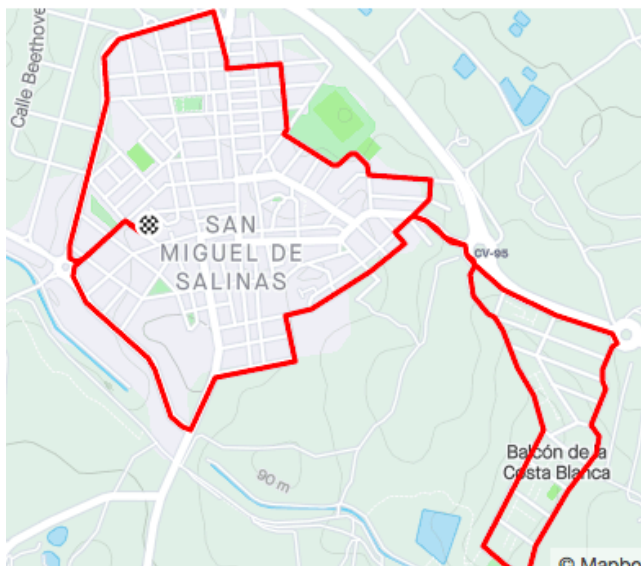
Este tramo enlaza con la zona urbanizable situada en la urbanización del Balcón de la Costa Blanca con la ruta básica o principal, añadiendo distancia.



DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
3.510 metros	Circular	Urbano		42,08 minutos			25 metros			21 metros			Muy Facil IBP: 12	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL												
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todo el tramo., principalmente por calzada ante el mal estado de la aceras. Camino asfaltado.												
SEGURIDAD		Iluminación en todo el tramo. Señalización adecuada en todos el tramo. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Se recomienda en recorrido nocturno hacerlo en compañía.												
DESCRIPCION		Llegamos a punto de enlace con tramo Rambla en Ronda Oeste y en la primera rotonda giramos a la derecha por C/ Mozart, hasta segunda rotonda y giramos ala izquierda por C/ Beethoven, continuamos por C/ Schubert y giramos izquierda por C/ Verdi, para continuar ala derecha por C/ Sorozabal, entramos en rotonda y salimos por primera salida por C/ Vivaldi y giramos izquierda por C/ Schuman, giramos por C/ Sorozabal y continuamos hacia la rotonda hasta punto de enlace en Ronda Oeste con la ruta básica												
ENLACES		Ruta básica o principal												
EQUIPAMIENTOS		Zona de descanso y sombra en parque calle Beethoven												
LUGARES DE INTERES														
CONSIDERACIONES														
VALORACION														

San Miguel Camina Ruta Básica – Balcón de la Costa Blanca

Ruta que combina la ruta básica y el tramo del Balcón de la Costa Blanca.



		onINUAMOS por Ronda Oeste hasta rotonda, cogemos salida a C/ Juan XXIII y a la derecha entramos en avenida del Prado para llegara a punto de salida y llegada en Plaza Jaime I.
ENLACES		A esta ruta se le conectan los tramos y rutas contemplados para la ruta básica o principal: Tramo Rambla, Tramo urbano cultural, y desde en el punto de enlace alternativo hacia el cementerio enlazaría con la Ruta Senda del Limón (ver recorrido en el siguiente enlace https://cutt.ly/PRCuFJt) Asimismo, desde la rotonda de la Ronda Oeste, saliendo por la segunda salida en dirección a Sierra Escalona hay múltiples posibilidades de rutas, que son utilizadas habitualmente por senderistas de San Miguel. Un ejemplo de estas rutas se puede encontrar en: https://cutt.ly/hRCuUk3 (ruta sierra escalona por cortafuegos)
EQUIPAMIENTOS		Plaza Jaime I: zona de descanso y sombra. Parque biosaludable Zona deportiva Montesico Blanco: campo fútbol, piscina municipal,...zona de descanso y sombra en parque montesico blanco. Escuela Infantil Maestro Enrique. Zona de sombra y descanso. Zona de las Cuevas: sombra y descanso (bancos)
LUGARES DE INTERES		Auditorio la Concha. Plaza Jaime I Casa de Cultura. Plaza Jaime Zona de las Cuevas
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887489148681932222
VALORACION		

San Miguel Camina Ruta Básica – Rambla

Ruta que combina la ruta básica v el tramo de la Rambla

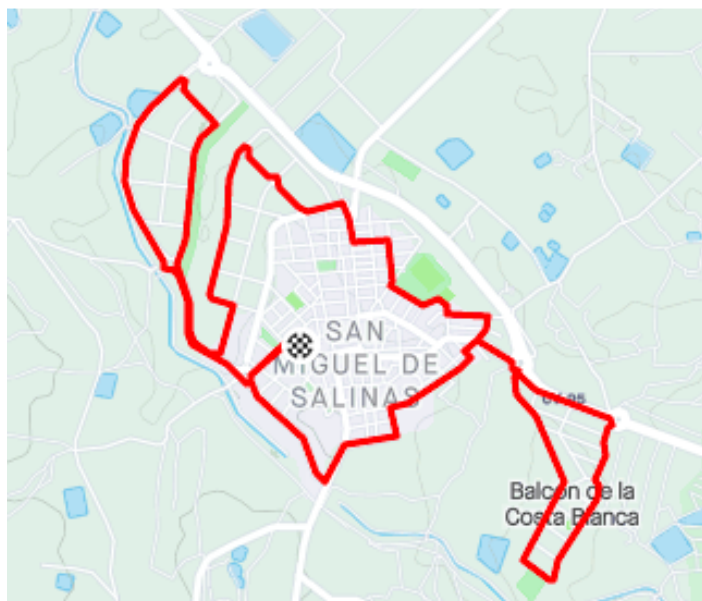


DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
6.420 metros	Circular	Urbano		1:17:01 horas			65 metros			65 metros			Facil IBP: 19	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	
	CAL	236	259	283	307	330	354	377	401	424	448	472	495	
ACCESIBILIDAD	Media. Recorrido mixto por acera y calzada en todo el tramo. Aceras no siempre accesibles, tramo rambla con maleza y en mal estado, lo que obliga a marchar por la calzada preferentemente., faltarían elementos de accesibilidad en aceras en parte de los cruces. Recorrido asfaltado.													
SEGURIDAD	Iluminación en todo el tramo. Se debería evitar el tramo de la Rambla en recorrido nocturno. Señalización adecuada en toda la ruta. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada. Zona de descanso y sombra en Plaza Jaime I, en zona escuela infantil Maestro Enrique, zona piscina municipal.Parque Mntesico Blanco.													
DESCRIPCION	Punto de salida en Plaza Jaime I, dirigirse a la derecha hacia Avenida del Prado y a la izquierda hacia C/ Juan XXIII. En la rotonda se coge la primera salida a la izquierda y se sigue por la Ronda Oeste hasta llegar a la CV-941, se gira a la izquierda para pasar por Escuela Infantil y por el paso cebra se cruza la CV-941 y nos dirigimos a la izquierda por Ronda Sur hasta C/ Góngora, para continuar a la izquierda por C/ Juan Manuel Galant hasta el final y a la derecha continuamos por C/ Torrevieja hasta la Avenida del Mar. Cruzamos por paso cebra la avenida del mar para continuar por C/ García Márquez, giramos a la izquierda por C/ Romea, seguimos por C/ Maisa Lloret, giramos derecha por C/ Montesico Blanco para a continuación girar a la izquierda por C/ Vega Baja, giramos a la izquierda por C/ Maestro Serrano y por Avenida 19 de abril, pasamos la rotonda para dirigirnos a la izquierda por Ronda Oeste. Llegamos a punto de enlace con tramo Rambla, por la rotonda giramos a la derecha por C/ Mozart, hasta segunda rotonda y giramos ala izquierda por C/ Beethoven, continuamos por C/ Schubert y giramos izquierda por C/ Verdi, para continuar ala													

		derecha por C/ Sorozabal, entramos en rotonda y salimos por primera salida por C/ Vivaldi y giramos izquierda por C/ Schuman, giramos por C/ Sorozabal y continuamos hacia la rotonda hasta punto de enlace en Ronda Oeste con la ruta básica. Continuamos por Ronda Oeste hasta rotonda, cogemos salida a C/ Juan XXIII y ala derecha entramos en avenida del Prado para llegara a punto de salida en Plaza Jaime I.
ENLACES		A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Balcón Costa Blanca, Tramo urbano cultural, y desde en el punto de enlace alternativo hacia el cementerio enlazaría con la Ruta Senda del Limón (ver recorrido en el siguiente enlace https://cutt.ly/PRCuFJt) Asimismo, desde la rotonda de la Ronda Oeste, saliendo por la segunda salida en dirección a Sierra Escalona hay múltiples posibilidades de rutas, que son utilizadas habitualmente por senderistas de San Miguel. Un ejemplo de estas rutas se puede encontrar en: https://cutt.ly/hRCuUk3 (ruta sierra escalona por cortafuegos)
EQUIPAMIENTOS		Plaza Jaime I: zona de descanso y sombra. Parque biosaludable Zona deportiva: Montesico Blanco campo fútbol, piscina municipal, pistas polideportivas tenis , baloncesto,.. Parque Montesico Blanco...zona de descanso Escuela Infantil Maestro Enrique. Zona de sombra y descanso. Zona de las Cuevas: sombra y descanso (bancos) Parque calle Beethoven: sombra y bancos
LUGARES DE INTERES	DE	Auditorio la Concha. Plaza Jaime I Casa de Cultura. Plaza Jaime Zona de las Cuevas
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887485777307187376
VALORACION		

San Miguel Camina Ruta Urbana Completa

Esta ruta circular incorpora la ruta básica y todos los tramos que enlazan a ella . Ruta Básica + tramo Balcón de la Costa Blanca + tramo Rambla. Es la combinación de tramos en el núcleo urbano más larga e intensa.



		Baja, giramos a la izquierda por C/ Maestro Serrano y por Avenida 19 de abril, pasamos la rotonda para dirigirnos a la izquierda por Ronda Oeste. Llegamos a punto de enlace con tramo Rambla, por la rotonda giramos a la derecha por C/ Mozart, hasta segunda rotonda y giramos ala izquierda por C/ Beethoven, continuamos por C/ Schubert y giramos izquierda por C/ Verdi, para continuar ala derecha por C/ Sorozabal, entramos en rotonda y salimos por primera salida por C/ Vivaldi y giramos izquierda por C/ Schuman, giramos por C/ Sorozabal y continuamos hacia la rotonda hasta punto de enlace en Ronda Oeste con la ruta básica Continuamos por Ronda Oeste hasta rotonda, cogemos salida a C/ Juan XXIII y ala derecha entramos en avenida del Prado para llegara a punto de salida en Plaza Jaime I.
ENLACES		A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Balcón Costa Blanca, Tramo Rambla, Tramo urbano cultural, y desde en el punto de enlace alternativo hacia el cementerio enlazaría con la Ruta Senda del Limón (ver recorrido en el siguiente enlace https://cutt.ly/PRCuFJt) Asimismo, desde la rotonda de la Ronda Oeste, saliendo por la segunda salida en dirección a Sierra Escalona hay múltiples posibilidades de rutas, que son utilizadas habitualmente por senderistas de San Miguel. Un ejemplo de estas rutas se puede encontrar en: https://cutt.ly/hRCuUk3 (ruta sierra escalona por cortafuegos)
EQUIPAMIENTOS		Plaza Jaime I: zona de descanso y sombra. Parque biosaludable Zona deportiva: campo montesico blanco, piscina municipal,...zona de descanso y sombra Escuela Infantil Maestro Enrique. Zona de sombra y descanso. Zona de las Cuevas: sombra y descanso (bancos) Parque calle Beethoven: sombra y bancos
LUGARES DE INTERES		Auditorio la Concha. Plaza Jaime I Casa de Cultura. Plaza Jaime Zona de las Cuevas
CONSIDERACIONES		Esta ruta puede verse ampliada si se realiza un enlace a la senda del Limón por el trayecto indicado en la ficha de la ruta básica. La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2887497885102865584
VALORACION		

San Miguel Camina Ruta Ciudad de las Comunicaciones

Este tramo es en si misma una ruta que transcurre por la urbanización de la Ciudad de las Comunicaciones.

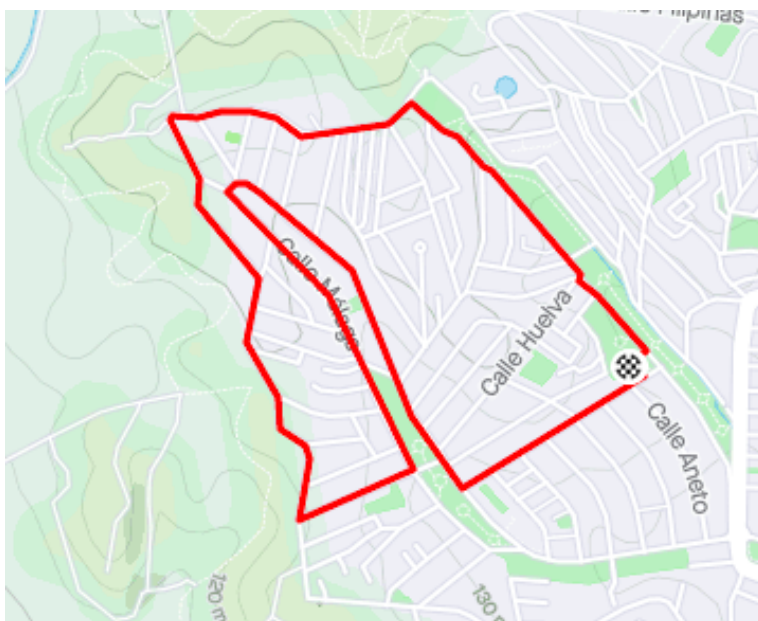


DISTANCIA	TIPO	TRAZADO		TIEMPO ESTIMADO (caminando a ritmo moderado 5 km/h)			DESNIVEL POSITIVO			DESNIVEL NEGATIVO			DIFICULTAD	
4.000 metros	Circular	Urbano		47:59 minutos			69 metros			69 metros			Facil IBP: 19	
GASTO CALORICO ESTIMADO (a 5 km/h)		PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
		CAL	147	162	176	191	206	221	235	250	265	279	294	309
ACCESIBILIDAD		Media. Recorrido principal por calzada, las aceras so estrechas y en casi todo el recorrido presentan obstáculos (farolas, señales, postes,...) en algunos tramos no hay acera o está en muy mal estado. No hay pasos cebras en los cruces o intersecciones, así como faltarían faltarían elementos de accesibilidad en las aceras. Camino asfaltado en todo el trayecto												
SEGURIDAD		Iluminación en toda la ruta. Caminata diurna o nocturna. Por las características del trazado, es recomendable realizar las rutas nocturnas en compañía. Señalización correcta pero insuficiente. Precaución con el tránsito rodado en aquellos trozos en los que se debe caminar por calzada.												
DESCRIPCION		Punto de salida en entrada a la urbanización. Inicia la ruta a la derecha en dirección C/ Murcia para tomar Calle León hasta girar a la izquierda por calle Polonia, luego a la izquierda por calle Bélgica y continuar para girar a la derecha por calle Austria y luego girara a la derecha por calle León, en la primera salida a la derecha, tomar calle Noruega, luego girar a la derecha por calle Suecia hasta llegar a calle Dinamarca.. Continuar por calle Dinamarca y girar a la izquierda por calle Albacete, continuar hasta tomar a la izquierda la calle la casa granada y continuar hasta llegar a la zona verde de entrada a la urbanización, cruzarla en dirección entrada y conectar con el punto de salida. Fin ruta.												
ENLACES		Por esta ruta, a la altura de calle Dinamarca, se desvía hacia calle Holanda y desde allí por un sendero se puede acceder a la CV-952 (carreta Rebate) y desde allí a diferentes senderos que llegan a Sierra Calderona , Los Alcores, Cortafuegos que a su vez conectan con el núcleo urbano.												
EQUIPAMIENTOS		Zona verde entrada urbanización: zona de descanso (bancos) y sombra. Zona recreativa: descanso (bancos) y sombra, merendero, fuente, zona de juegos infantil. En Calle la Casa Granada.												

	Zona verde al inicio de calle Dinamarca: sombra
LUGARES DE INTERES	
CONSIDERACIONES	La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2882401695448079766
VALORACION	

San Miguel Camina Ruta Blue Lagoon

Este tramo se constituye como ruta independiente y transcurre por la urbanización Blue Lagoon



San Miguel Camina Ruta Urbana Cultural

Este tramo se constituye como ruta con identidad propia y recorre los lugares más emblemáticos y de interés turístico o cultural del núcleo urbano.



		la izquierda por calle Alberto Barberá y a la izquierda por calle Miguel Hernández, y por la calle Padre Jesús, nos dirigimos al la puerta del colegio para girara ala izquierda y por la calle el colegio. Llegara a calle de Pablo Neruda, giramos ala izquierda por Avenida de Alicante para enseguida girar a la izquierda por calle Juan XXIII, y ala derecha subimos por calle José Ros en dirección a Plaza Jaime I. Fin ruta.
ENLACES		A esta ruta se puede conectar a la ruta básica o principal, ampliando así el recorrido así como a través de la ruta básica, enlazar con el resto de tramos del plan o a otras rutas externas.
EQUIPAMIENTOS		Plaza de la Libertad:: zona de descanso y sombra. Zona de las Cuevas: sombra y descanso (bancos) Plaza Jaime I: zona de descanso y sombra. Parque biosaludable Puerta Servicios Sociales: zona de descanso y sombra Parque Plaza Pozo Enmedio: zona de descanso y sombra Parque Padre Jesús: zona de descanso y sombra Parque Lolica: zona de descanso y sombra
LUGARES DE INTERES		Auditorio la Concha. Plaza Jaime I Casa de Cultura. Plaza Jaime Zona de las Cuevas Parroquia San Miguel Arcangel Oficina de Turismo Ayuntamiento Centro Social Faltaría información
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2889842053503645514
VALORACION		

San Miguel Camina Ruta Básica-Urbana Cultural

Esta ruta combina la ruta básica con la cultural



	Continuamos con la ruta desde Plaza Jaime I, y nos dirigimos en dirección sur hasta calle Luciano de la Calzada, giramos a la derecha por calle San Rafael, y a la izquierda por Calle Lope de Vega, pasando por calle Azorín de nuevo a calle Luciano de la Calzada. Se cruza la CV-941, pasando a calle Miguel Pérez, y en la primera calle a la izquierda, Calle Juan Mateo Vera, nos dirigimos a la Plaza de la Libertad, damos la vuelta a la Iglesia y pasando por la Oficina de Turismo subimos por Calle San Miguel hasta calle Miguel Pérez Mateo, giramos ala izquierda por Calle Vicente Blasco Ibáñez, para pasar a la derecha hacia calle Góngora y calle Juan Mateo Box, pasando a calle Juan e incorporarse a calle Góngora, cruzamos calle Joaquín Ortuño Lorente para tomar la calle Carmen Conde y giramos a la izquierda por calle Gabriel Miró, volviendo a girar a la izquierda por calle de San José, llegando a Plaza Pozo de En medio, se toma a la derecha la calle Almoradí, y por la primera calle a la derecha, nos dirigimos a Calle Inmaculada, entrando a Avenida del Mara la derecha y luego a la izquierda , se continua por calle Cervantes, y a la izquierda por calle Torrevieja, se circunvala la zona de las cuevas por calle las zahúrdas, pasando a calle Juan Mateo Box, para girar a la derecha por calle la Cenía, se cruza la Plaza del Pozo de En medio para continuar por calle Montesico Blanco, hasta calle Albeniz, donde subiremos hasta Calle 19 de Abril, cruzaremos a la acera de la izquierda para llegar a calle del Padre Jesús, y luego a la derecha continuar por Calle Quevedo, cruzamos la calle Carmelo Pérez, para dirigirnos a calle Nuestra Señora del Monserrate, girando a la izquierda por calle Alberto Barberá y a la izquierda por calle Miguel Hernández, y por la calle Padre Jesús, nos dirigimos al la puerta del colegio para girara ala izquierda y por la calle el colegio. Llegara a calle de Pablo Neruda, giramos ala izquierda por Avenida de Alicante para enseguida girar a la izquierda por calle Juan XXIII, y ala derecha subimos por calle José Ros en dirección a Plaza Jaime I. Fin ruta.
ENLACES	A esta ruta se le conectan a la ruta básica o principal el resto de tramos contemplados en el Plan de Rutas: Tramo Balcón Costa Blanca, Tramo Rambla, Tramo urbano cultural, y desde en el punto de enlace alternativo hacia el cementerio enlazaría con la Ruta Senda del Limón (ver recorrido en el siguiente enlace https://cutt.ly/PRCuFJt) Asimismo, desde la rotonda de la Ronda Oeste, saliendo por la segunda salida en dirección a Sierra Escalona hay múltiples posibilidades de rutas, que son utilizadas habitualmente por senderistas de San Miguel. Un ejemplo de estas rutas se puede encontrar en: https://cutt.ly/hRCuUk3 (ruta sierra escalona por cortafuegos)
EQUIPAMIENTOS	Plaza Jaime I: zona de descanso y sombra. Parque biosaludable Zona deportiva: campo montesico blanco, piscina municipal,...zona de descanso y sombra Escuela Infantil Maestro Enrique. Zona de sombra y descanso. Zona de las Cuevas: sombra y descanso (bancos) Plaza de la Libertad:: zona de descanso y sombra.

		Puerta Servicios Sociales: zona de descanso y sombra Parque Plaza Pozo Enmedio: zona de descanso y sombra Parque Padre Jesús: zona de descanso y sombra Parque Lolica: zona de descanso y sombra
LUGARES DE INTERES	DE	Auditorio la Concha. Plaza Jaime I Casa de Cultura. Plaza Jaime Zona de las Cuevas Parroquia San Miguel Arcangel Oficina de Turismo Ayuntamiento Centro Social Faltaría información
CONSIDERACIONES		La ruta está disponible en Strava en https://www.strava.com/routes/2889861395640623076
VALORACION		