

RUTA 5

5.840 metros

1:10 horas

Fácil

Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	214	257	202	230	259	288

TRAMO BÁSICO + TRAMO BARRIO RINCÓN + TRAMO CAMINO VIEJO DE CALLOSA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 6

4.900 metros

58:50 horas

Fácil

Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	181	217	253	289	325	361

TRAMO BÁSICO + TRAMO BARRIO DEL RINCÓN

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 7

7.990 metros

2:16 horas

Medio

Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	413	496	579	662	744	827

TRAMO DIPUTACIÓN + TRAMO BARRIO SAN CARLOS

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 8

4.690 metros

56:16 minutos

Muy Fácil

Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	172	206	240	274	309	343

TRAMO DIPUTACIÓN + TRAMO CAMINO ESCORRATA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero



**Si caminas a diario,
mejorarás tu salud
y tendrás una vida
más sana y duradera**

Construye tu propio plan de rutas

El plan de **Rutas Saludables Redován Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de **Redován y sus alrededores**. Son fáciles y cómodas y pueden ser utilizadas por la mayoría de las personas, no importa su género, su edad o su condición física.

Las rutas constan 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.

Encuentra tu motivo, marca tus objetivos y empieza a ser una persona más activa



	Tramo Básico: 3,83 Km
	Tramo Diputación: 2,92 Km
	Tramo Barrio San Carlos: 5,27 Km
	Tramo Camino Escorrata: 2,19 Km
	Tramo Ermita: 1,26 Km
	Tramo Barrio Rincón: 1,31 Km
	Tramo Camino Callosa: 1,60 Km

Recuerda:

- ❓ Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- ❓ Mantente hidratado/a y 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 verano.
- ❓ Atiende las normas de seguridad y las señalizaciones de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones.
- ❓ Camina entre 30 y 60 minutos, al menos cinco veces a la semana.

TRAMO BÁSICO

ROUTE 1

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	141	169	197	201	225	254

3.830 metros | 45:58 minutos | Fácil | Iluminado

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

TRAMO URBANO Y CIRCULAR A LO LARGO DEL TRAMO DE LA DIPUTACION

ROUTE 2

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	107	129	150	172	193	214

2.920 metros | 35:03 horas | Muy Fácil | Iluminado

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

TRAMO BÁSICO + TRAMO CAMPO CALLOSA + TRAMO BARRIO SAN CARLOS + TRAMO LA ESCORRATA

ROUTE 3

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	472	566	660	755	849	943

12.820 metros | 2:34 horas | Media | Iluminación parcial

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

TRAMO BÁSICO + TRAMO ERMITA

ROUTE 4

Gasto calórico estimado (a 5km/h)

PESO	50	60	70	80	90	100
CAL	144	173	202	230	259	288

3.960 metros | 47:30 horas | Media | Iluminación parcial

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero