

3.117

metros

38:06

minutos

Muy fácil

Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	116	140	163	186	209	233

TRAMO URBANO QUE TRANSCURRE POR LOS LUGARES MAS EMBLEMATICOS Y DE INTERES DEL NUCLEO URBANO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

6.660

metros

1:19:52

horas

Fácil

Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	245	294	343	392	441	490

TRAMO BÁSICO + TRAMO URBANO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

4.000

metros

47:59

minutos

Fácil

Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	147	176	206	235	265	294

TRAMO URBANIZACIÓN CIUDAD DE LAS COMUNICACIONES

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

3.890

metros

46:41

minutos

Fácil

Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	144	173	202	230	259	288

TRAMO URBANIZACIÓN BLUE LAGOON

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 San Miguel de Salinas Camina ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de San Miguel de Salinas 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.

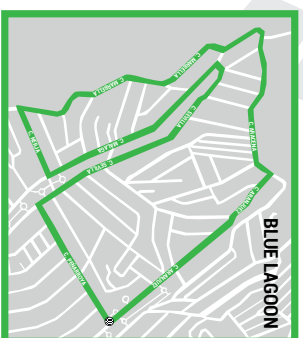
Las rutas constan de una ruta principal o básica y varios tramos lineales enlazados a ella de forma que se pueden crear combinaciones entre los distintos tramos del plan de rutas.

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



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 señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones.
- ❓ Camina entre 30 y 60 minutos, al menos cinco veces a la semana.



RUTA 1		3.410 metros		40:55 minutos	Fácil	Iluminado	
PESO	CAL	50	60	70	80	90	100
126	151	176	201	226	251		

TRAMO BÁSICO		Gasto calórico estimado (a 5km/h)		PESO	CAL	50	60	70	80	90	100
				126	151	176	201	226	251		

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 2		5.680 metros		1:08 horas	Fácil	Iluminado	
PESO	CAL	50	60	70	80	90	100
208	250	292	333	375	417		

TRAMO BÁSICO + TRAMO BALCÓN DE LA COSTA BLANCA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 3		6.420 metros		1:17 horas	Fácil	Iluminado	
PESO	CAL	50	60	70	80	90	100
236	283	330	377	424	472		

TRAMO BÁSICO + TRAMO DE LA RAMBLA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 4		8.650 metros		1:43:49 horas	Media	Iluminado	
PESO	CAL	50	60	70	80	90	100
319	382	446	510	573	637		

TRAMO BÁSICO + TRAMO BALCÓN DE LA COSTA BLANCA + TRAMO DE LA RAMBLA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero