

RUTA 5

3.940 metros 47:18 minutos Muy fácil Iluminación parcial

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

TRAMO ALQUIBLA + TRAMO ERMITA + TRAMO HUERTA + CALLE FINAL TRAMO BÁSICO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 6

6.590 metros 1:19:01 horas Fácil Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	242	290	339	387	435	484

TRAMO BÁSICO + TRAMO ERMITA VIRGEN DEL CARMEN

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 7

8.220 metros 1:38:37 horas Fácil Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	300	360	420	480	540	600

TRAMO BÁSICO + TRAMO ERMITA + TRAMO HUERTA + TRAMO ALQUIBLA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 8

13.660 metros 2:43:54 horas Medio Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	502	603	703	804	904	1005

TRAMO BÁSICO + TRAMO FINCA GOLF + TRAMO ERMITA + TRAMO HUERTA + TRAMO ALQUIBLA

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 Algorfa Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de **Algorfa 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: 5,35 km
	Tramo Alquibla: 0,72 km
	Tramo Ermita: 1,22 km
	Tramo Huerta: 1,82 km
	Tramo Finca Golf: 5,33 km
	Tramo Lo Crispín: 3,53 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 señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones.
- ❗ Camina entre 30 y 60 minutos, al menos cinco veces a la semana.

RUTA 1
5.350
metros

1:04
horas

Fácil
Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	196	235	274	314	353	392

TRAMO BÁSICO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 2
5.330
metros

64
minutos

Fácil
Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	196	235	274	314	353	392

TRAMO LA FINCA GOLF

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 3
3.530
metros

42:26
minutos

Muy Fácil
Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	129	154	180	206	232	257

TRAMO INDEPENDIENTE A LO LARGO DE LA URBANIZACIÓN LO CRISPÍN

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 4
2.200
metros

26:27
minutos

Muy Fácil
Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	80	96	111	127	143	159

TRAMO ALQUIBLA + TRAMO ERMITA + CALLE FINAL TRAMO BÁSICO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero