

RUTA 5 **6.540** metros **1:18:31** horas **Fácil** Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	239	287	334	382	430	478

TRAMO BÁSICO + TRAMO CAMINO CORTO LA CUEVA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 6 **6.120** metros **1:13:25** horas **Fácil** Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	224	268	313	358	402	447

TRAMO BÁSICO + TRAMO VEREDA LAS PALMERAS + TRAMO CAMINO DEL COPO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 7 **7.570** metros **1:30:44** horas **Fácil** Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	279	334	390	446	502	557

TRAMO BÁSICO + TRAMO CEMENTERIO + TRAMO CAMINO CORTO LA CUEVA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 8 **11.120** metros **2:13:25** minutos **Media** Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60	70	80	90	100
	CAL	410	492	575	657	739	821

TRAMO BÁSICO + RUTA VEREDA DE LAS PALMERAS + TRAMO CAMINO DEL COPO + TRAMO CEMENTERIO + TRAMO CAMINO CORTO CUEVA + TRAMO POLÍGONO

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 Jacarilla Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de **Jacarilla 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: 3,89 Km
- Tramo Polígono: 1,37 Km
- Tramo Vereda Las Palmeras: 1,39 Km
- Tramo camino corto la Cueva: 2,66 Km
- Tramo camino del Copo: 1,64 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

3.890 metros | 46:39 minutos | Muy Fácil | Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	CAL	141	169	197	225	254	282
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

TRAMO BÁSICO + TRAMO POLÍGONO

ROUTE 2

5.210 metros | 1:02:33 horas | Fácil | Iluminado

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	CAL	190	228	266	304	342	380
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

TRAMO BÁSICO + TRAMO VEREDA LAS PALMERAS

ROUTE 3

5.350 metros | 1:04:14 horas | Fácil | Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	CAL	196	235	274	314	353	392
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

TRAMO BÁSICO + TRAMO DEL CEMENTERIO

ROUTE 4

4.870 metros | 58:28 horas | Fácil | Iluminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)	CAL	178	213	249	284	320	355
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero