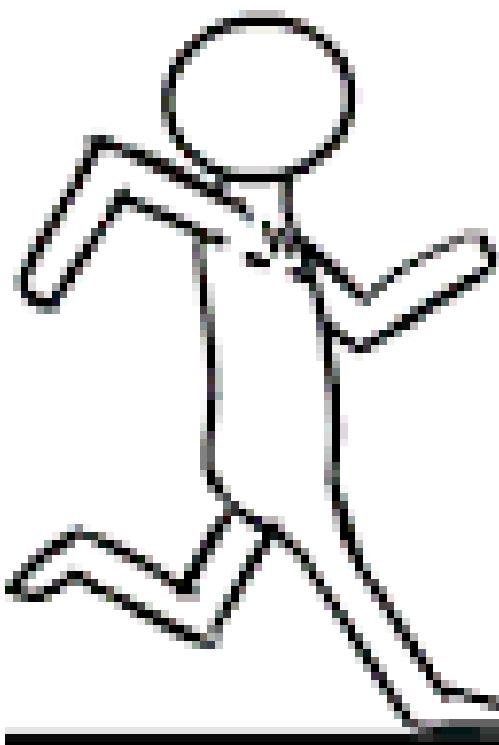


Indice



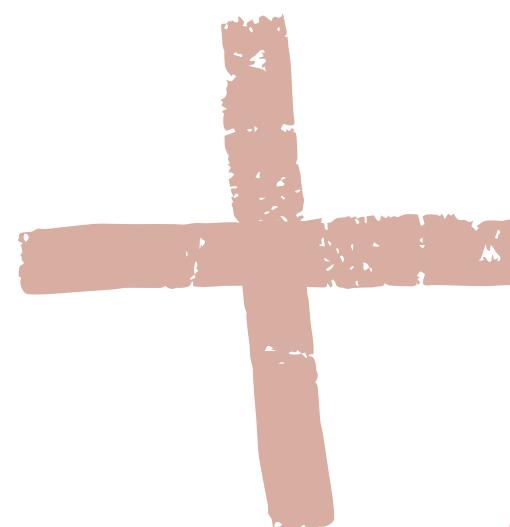
- Objetivo
- Justificación
 - #Es deporte
 - #Es cultura
- Beneficios
- Público objeto
- Señalización
- Itinerarios

1. OBJETIVO

Ofrecer una variedad de itinerarios en la localidad, además de disfrutar de la naturaleza y de la propia ciudad.



- ▶ Toda la población
- ▶ Práctica deportiva saludable
- ▶ Información útil y precisa



- ▶ Conocimiento de lugares emblemáticos
- ▶ Información para todos los públicos
- ▶ Promoción de parques y zonas turísticas



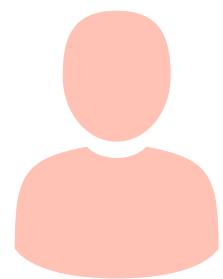
Ciudad

2

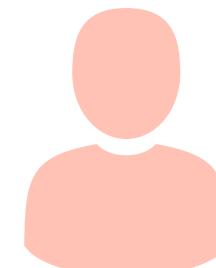
2. ES DEPORTE

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud); el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal.

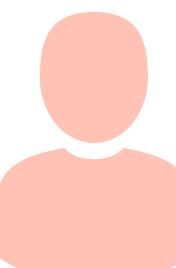
En nuestro país



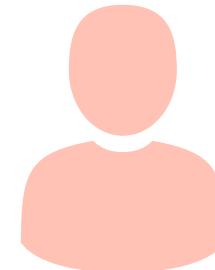
4 de cada 10 adultos son sedentarios en su tiempo libre



54% de la población no realiza deporte de forma regular



43% de los estudiantes presenta exceso de peso



24% de los adolescentes no son activos



60' día

Jóvenes



30'-60' día

Adultos

Actividad física moderada según la OMS

SE LUCHA CON

- ▶ Con una vida físicamente activa
- ▶ Dejando el sedentarismo de lado
- ▶ Instalando una alimentación equilibrada
- ▶ Combatiendo el estrés
- ▶ Fomentar el desplazamiento a pie o en bici
- ▶ Unir la vida diaria a la actividad física

2. ES CULTURA

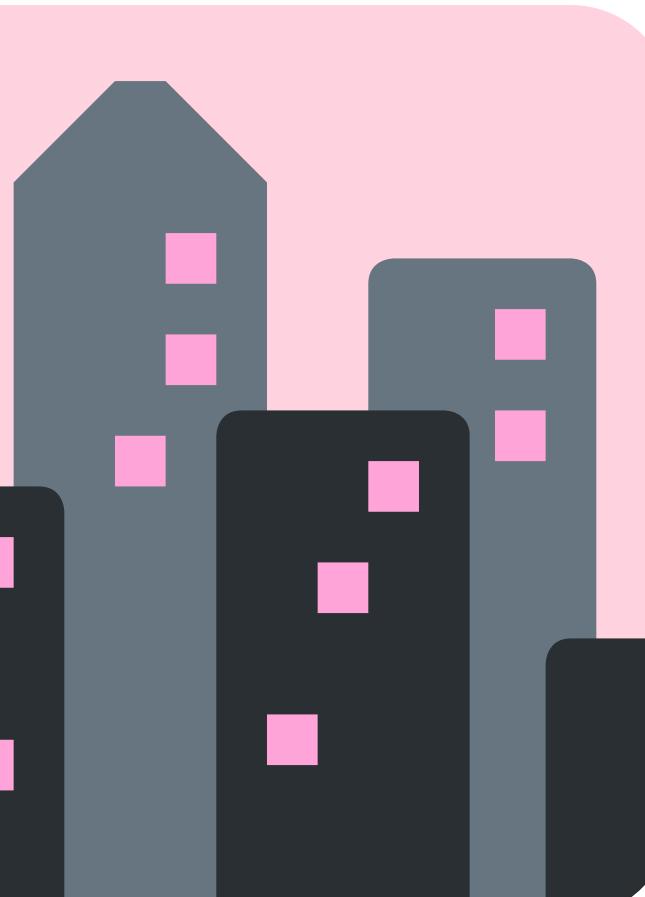
Para el desarrollo turístico y básico, es una pieza fundamental en la señalización monumental o cultural para acercar la propia historia a los ciudadanos.



Poner en conocimiento el valor patriomino local y los recursos naturales



Ayuda a mantener viva la memoria colectiva

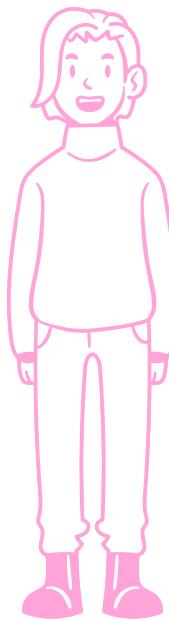


Saber y acercar la historia de la localidad a los ciudadanos



Conocer los valores autóctonos, cultura, tradiciones y recursos

3. BENEFICIOS



Adultos

1

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Ayuda a prevenir el desarrollo de hipertensión arterial

3

Beneficia en el mantenimiento de las articulaciones

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal

5

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño

Previene el riesgo de padecer diabetes tipo II

7

Mejora el control del peso incrementando el uso de la grasa corporal

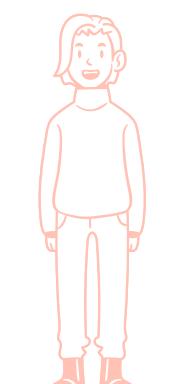
Trabaja la fuerza como la resistencia muscular.

2

4

6

8



Infantil



Esencial para el desarrollo normal del hueso



Ayuda a Alcanzar y mantener el pico de masa ósea en Jóvenes

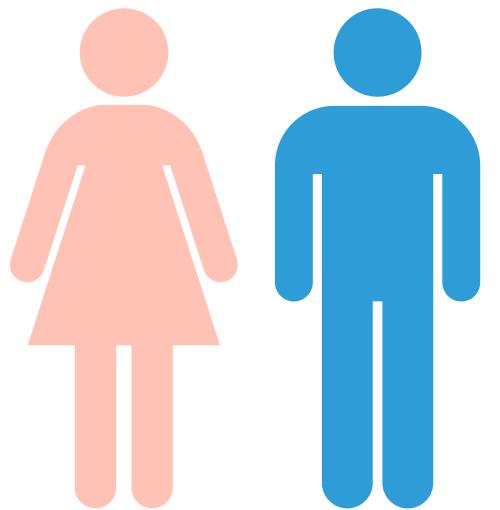
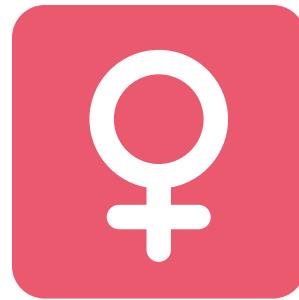
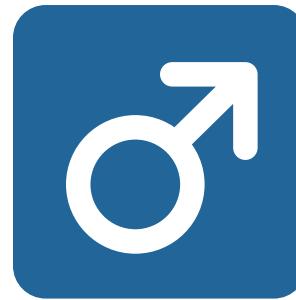


Facilita a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables

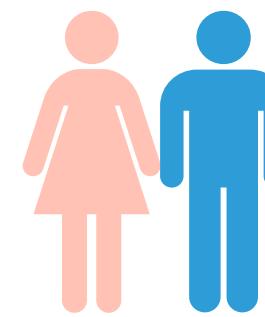
5

4. PÚBLICO OBJETO

No importa...



No importa...



Ni el nivel de condición física

Las rutas saludables se adaptan a toda la población. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular.

Gracias a las rutas saludables, cualquier día es un buen momento para comenzar una vida sana

5. SEÑALIZACIÓN



6. ITINERARIOS



1'4 Km

- ▶ AVDA. REINA SOFIA
- ▶ AVDA. CASTILLA LA MANCHA
- ▶ AVDA. RODALITO
- ▶ AVDA. TARAZONA



1 Km

- ▶ C/ DE LA LUZ
- ▶ RONDA OESTE
- ▶ C/ JORQUERA
- ▶ C/ DE LAS CRUCES
- ▶ C/ MAHORA



1'5 Km

- ▶ C/ HONRUBIA
- ▶ C/ ASCENSION
- ▶ C/ PEÑICAS
- ▶ C/ DE LAS CRUCES



1'1 Km

- ▶ C/ HERMANOS PINZON
- ▶ C/ DULCINEA
- ▶ C/ OCCIDENTE



1'1 Km

- ▶ AVDA. JUAN GARCÍA GONZALEZ
- ▶ C/ JUAN CARRASCO
- ▶ C/ HERMANOS PINZON

MAPA / La Ruta Saludable

