



### “CHIPIONA, UN MAR DE LUZ”



**ITINERARIO**

Durante el recorrido podremos disfrutar de:

- Playas:** - Cruz del Mar  
- Canteras  
- Regla

- Corrales:** - Longuera  
- Trapito  
- Cabito  
- Nuevo

- Monumentos:** - Monumento a Rocio Jurado  
- Parroquia de Nuestra Señora de la O  
- Ermita del Cristo de las Misericordias  
- Castillo  
- Faro  
- Humilladero  
- Santuario de Nuestra Sra. de Regla

**RECORRIDO**

Salida: Puerto Deportivo de Chipiona (Monumento a Rocio Jurado)

Llegada: Santuario de Nuestra Sra. de Regla

Distancia: 2.280 metros - Tiempo andando: 33' minutos - Pasos: 1.830

Kcal.: 167,2 (es lo que marcó el podómetro en una Mujer de 39 años con 56 kg. de peso)

**CONSEJOS PRÁCTICOS**

- Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.
- Usa ropa cómoda.
- Lleva una pequeña mochila a la espalda para guardar agua, clínex y demás objetos personales.
- En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

## PROYECTO AMBULARE

Desde la Mancomunidad de Municipios del Bajo Guadalquivir y la Consejería de Salud, llevamos mucho tiempo trabajando en proyectos que desemboquen en una mejora de la salud y el bienestar de los ciudadanos y ciudadanas pertenecientes a la comarca, ya que consideramos fundamental el buen estado de salud para conseguir un desarrollo integral, social y económico.

En este sentido, con la puesta en marcha del proyecto AMBULARE: RUTAS PARA LA VIDA SANA EN EL BAJO GUADALQUIVIR, pretendemos fomentar la costumbre de una actividad física asequible para todos y todas como es andar, sobretodo porque están demostrados sus beneficios para la salud en general, reduciendo las posibilidades de sufrir graves enfermedades.

Por tanto, perder peso, mejorar el estado físico, liberarnos del estrés diario y fomentar nuestras relaciones sociales, además divirtiéndonos, generará una mejora de nuestro estado de salud general, aspecto fundamental en nuestra calidad de vida.



Subvencionado por:



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD

Gestionado por:

