



RUTA POR LAS PASARELAS DEL LITORAL DE ROTA



ZONAS DE INTERÉS A LO LARGO DE LA RUTA

■ Parque Atlántico



■ Centro de Interpretación del Litoral y los Corrales de Rota

(Visitas bajo petición en la Delegación Municipal de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Rota)



■ Jardín Botánico Celestino Mutis



■ Corrales de Pesca



Lugar de Salida : Junto a Parque Atlántico en Urbanización Virgen del Mar y una vez que concluye el paseo marítimo

Lugar de Llegada: Zona de la Playa de Punta Candor

Distancia: 6400 metros (Ida y Vuelta) - Pasos: 13.140 (Para el recorrido de Ida y Vuelta)

Tiempo andando: 90' (Duración del recorrido de Ida y Vuelta)

Kcal.: 494,8 Kilocalorías consumidas por trayecto de Ida y Vuelta (es lo que marcó el podómetro en una mujer con 66 kgs. 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.

Para más información: 956 846 430 / 956 841 352
www.aytorota.es

Subvencionado por:



Gestionado por:

