

## FOLLETO DE MANO Portada

### TELÉFONOS DE INTERÉS

Consultorio de La Victoria: 957-30-79-23

EMERGENCIAS: 112



AYUNTAMIENTO DE  
LA VICTORIA



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD

**La Ruta "del Míno"** La ruta comienza en la C/ Zorreras, Dirección al Camino Real de Ecija, llegar hasta la Vereda de las Blancas. En este Lugar se encuentra puntos de interés como la Dehesa de Tocina, el arroyo de la Torre y el Míno, construcción medieval. Son galerías subterráneas que cortan los veneros Acuíferos del Cerro del Castillejo para conducir el Agua hasta la Alcubilla y Alberca del Míno. Pasando por la Vereda del Trapiche, continuamos en dirección a la Vereda de Gregorio hasta llegar a final de nuestra Ruta en el Párdito (C/ Las infantas).

**La Ruta de Tocina.** La ruta comienza en la C/ Zorreras, Dirección al Camino Real de Ecija, se pasa por la Dehesa de Tocina. Dirección Camino Aldea Quintana - Fernán Núñez (paraje Mirasivienes), en Aldea Quintana se toma dirección Vereda del Trapiche hasta llegar a la Vereda Cañada de Gregorio y camino de la Poza. Finalizamos en el barrio "La Lenteja".

**La Ruta de La Cañada** Inicio en C/ las Zorreras dirección Cortijo de Quintana, Vereda de las Blancas, Cortijo Cañada de la Mujer y se rodea la vereda de las Blancas hasta llegar al Camino Real de Ecija.

### Caminar una sana costumbre- Consejos prácticos

- \* Calzado adecuado
- \* Vestirse de forma cómoda
- \* Caminar con flexibilidad y actitud relajada
- \* No realizar pasos demasiado largos
- \* Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.
- \* Protegerse del sol
- \* Beber agua
- \* Andar mirando al frente
- \* Mantener el balanceo de los brazos

# RUTAS DE VIDA SANA

De La Victoria



## FOLLETO DE MANO Interior



Comienzo y fin de la ruta

Ruta de Tocina

Ruta del Míno

Ruta de la Cañada

**Distancia Ruta de Tocina: 9.5 km.**  
**Tiempo medio estimado 2.60 h.**  
**Gasto calórico aproximado: 1000 kcal**  
**Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.**

**Distancia Ruta del Míno: 6.5 km.**  
**Tiempo medio estimado 1.30 h.**  
**Gasto calórico aproximado: 500 kcal**  
**Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.**

**Distancia Ruta de la Cañada: 6 km.**  
**Tiempo medio estimado 1.30 h.**  
**Gasto calórico aproximado: 500 kcal**  
**Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.**



# RUTAS DE VIDA SANA

De La Victoria

## TELÉFONOS DE INTERÉS

Consultorio de La Victoria: 957-30-79-23

EMERGENCIAS: 112



Comienzo y fin de la ruta

Ruta de Tocina

Ruta del Míno

Ruta de la Cañada



AYUNTAMIENTO DE LA VICTORIA



COMISARÍA DE SALUD

**La Ruta "del Míno"** La ruta comienza en la C/ Zorreras, Dirección al Camino Real de Ecija, llegar hasta la Vereda de las Blancas. En este Lugar se encuentra puntos de interés como la Dehesa de Tocina, el arroyo de la Torre y el Míno, construcción medieval. Son galerías subterráneas que cortan los veneros Acuíferos del Cerro del Castillejo para conducir el Agua hasta la Alcubilla y Alberca del Míno. Pasando por la Vereda del Trapiche, continuamos en dirección a la Vereda de Gregorio hasta llegar a final de nuestra Ruta en el Pardito (C/ Las infantas).

**La Ruta de Tocina.** La ruta comienza en la C/ Zorreras, Dirección al Camino Real de Ecija, se pasa por la Dehesa de Tocina. Dirección Camino Aldea Quintana - Fernán Núñez (paraje Mirasivienes), en Aldea Quintana se toma dirección Vereda del Trapiche hasta llegar a la Vereda Cañada de Gregorio y camino de la Poza. Finalizamos en el barrio "La Lenteja"

**La Ruta de La Cañada** Inicio en C/ las Zorreras dirección Cortijo de Quintana, Vereda de las Blancas, Cortijo Cañada de la Mujer y se rodea la vereda de las Blancas hasta llegar al Camino Real de Ecija.



Distancia Ruta de Tocina: 9.5 km.  
Tiempo medio estimado 2.60 h.  
Gasto calórico aproximado: 1000 kcal  
Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.

Distancia Ruta de la Cañada: 6 km.  
Tiempo medio estimado 1.30 h.  
Gasto calórico aproximado: 500 kcal  
Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.

Distancia Ruta del Míno: 6.5 km.  
Tiempo medio estimado 1.30 h.  
Gasto calórico aproximado: 500 kcal  
Pida instrucciones a su médico sobre cómo hacer saludable su paseo por esta Ruta.