

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA SALUDABLE GÜEVÉJAR

La Ruta para la Vida Sana Güevéjar, comienza en el conocido Camino de Las Alcaicerías, para después pasar por el Caminos del Encinar y posteriormente el paraje conocido como Los Peñascares, terminando en el término municipal de Nívar

Tipo de Trazado: Lineal

Longitud: 6 Km.

Duración: 2 horas aprox.

Grado de dificultad: Bajo



Ponte en marcha

y haz camino,

Ahora lo tienes más fácil

RUTA VIDA SANA GÜEVÉJAR



Redescubre tu entorno.



Ayuntamiento de Güevéjar .

Consultorio Médico de Güevéjar



UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE GÜEVÉJAR

Entre colinas de tierra roja plantadas de olivos se halla enclavada Güevéjar, en el último espigón de la Sierra de la Yedra, orientado hacia la Vega granadina, y a tan solo 10 kilómetros de la capital, en una zona en la que abundan las cuevas kársticas.

La localidad forma parte de La Ruta del Califato, una de las sendas de El Legado Andalusi que une las ciudades de Córdoba y Granada a través de sus tierras y las de Jaén.

VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y sirve como prevención primaria de determinados trastornos de salud asociados a la vida sedentaria como: Infarto, Obesidad, Hipertensión arterial, etc

Salir a andar diariamente aporta beneficios como: dormir mejor, tener menos tensiones y ansiedad, y evitar el sobrepeso. Todo esto contribuye a la calidad de vida, constituyendo un factor de longevidad comprobado.

Por ello, el Ayuntamiento de Güevéjar, en colaboración con el Consultorio Médico y la Consejería de Salud han desarrollado y señalado un itinerario o ruta saludable, denominada Ruta para la Vida Sana GÜEVÉJAR, que habitualmente es utilizada por las mujeres del municipio para sus paseos diarios, para el disfrute de un deporte tan sano como es andar y respirar aire puro en plena naturaleza, en todas las épocas del año.

Ruta saludable Güevéjar

Tipo de Trazado: **Lineal**
Longitud del Trazado: **6 Km.**
Duración: **2 horas aprox.**
Grado de Dificultad: **Bajo**

La ruta comienza en el conocido camino de Las Alcañales, para después pasar por el Camino del Encinar y posteriormente el paraje conocido como Los Peñascos, terminando en el término municipal de Nívar.



