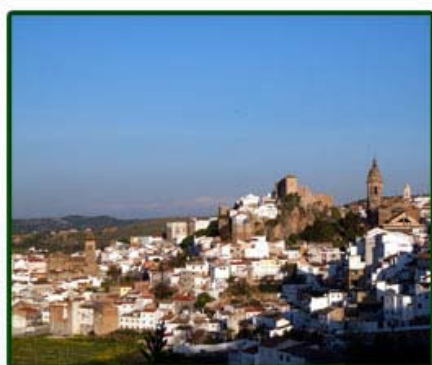


RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA



- Ruta Camino de Salar
- Ruta Los Infiernos Altos
- Ruta La Redonda de Loja
- Ruta San Francisco - La Esperanza



INFORMACIÓN

Patronato Municipal de Deportes

Teléfono: 958 32 12 71

E-mail: plas@aytoloja.org

info@planlocalsaludloja.com

Web: www.planlocalsaludloja.com

PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD



RUTA N°1: Camino de Salar

Espacios de Interés

Panorámica de la "Vega del Genil"
y "Monte Hacho"



Datos

Distancia: 9.500 m.
Tiempo estimado: 114 min.
Pasos (0,65m): 14.615
Velocidad media: 5 Km /h
Gasto calórico: 526 cal (65 kg), 607 cal (75kg)
Tipo: Lineal
Dificultad: Media / Baja

RUTA N°2: Los Infiernos Altos

Espacios de Interés

Sotobosque de ribera del río Genil
Paraje de los Infiernos
Salto de Agua "Cola del Caballo"



Datos

Distancia: 4.500 m.
Tiempo estimado: 54 min.
Pasos (0,65m): 2.925
Velocidad media: 5 Km /h
Gasto calórico: 250 cal (65 kg), 287 cal (75kg)
Tipo: Lineal
Dificultad: Baja

RUTA N°3: La redonda de Loja

Espacios de Interés

Panorámica de La Alcazaba desde
el mirador de "Sylvania"

Panorámica de Loja desde
el mirador de "La Reina Isabel II"

Plaza de la Constitución



Datos

Distancia: 5.000 m.
Tiempo estimado: 60 min.
Pasos (0,65m): 3.250
Velocidad media: 5 Km /h
Gasto calórico: 277 cal (65 kg), 320 cal (75kg)
Tipo: Circular
Dificultad: Media / Baja

RUTA N°4: San Francisco - La Esperanza

Espacios de Interés

Fuente de Don Pedro

Panorámica de Loja desde el
mirador de "Vista Alegre"

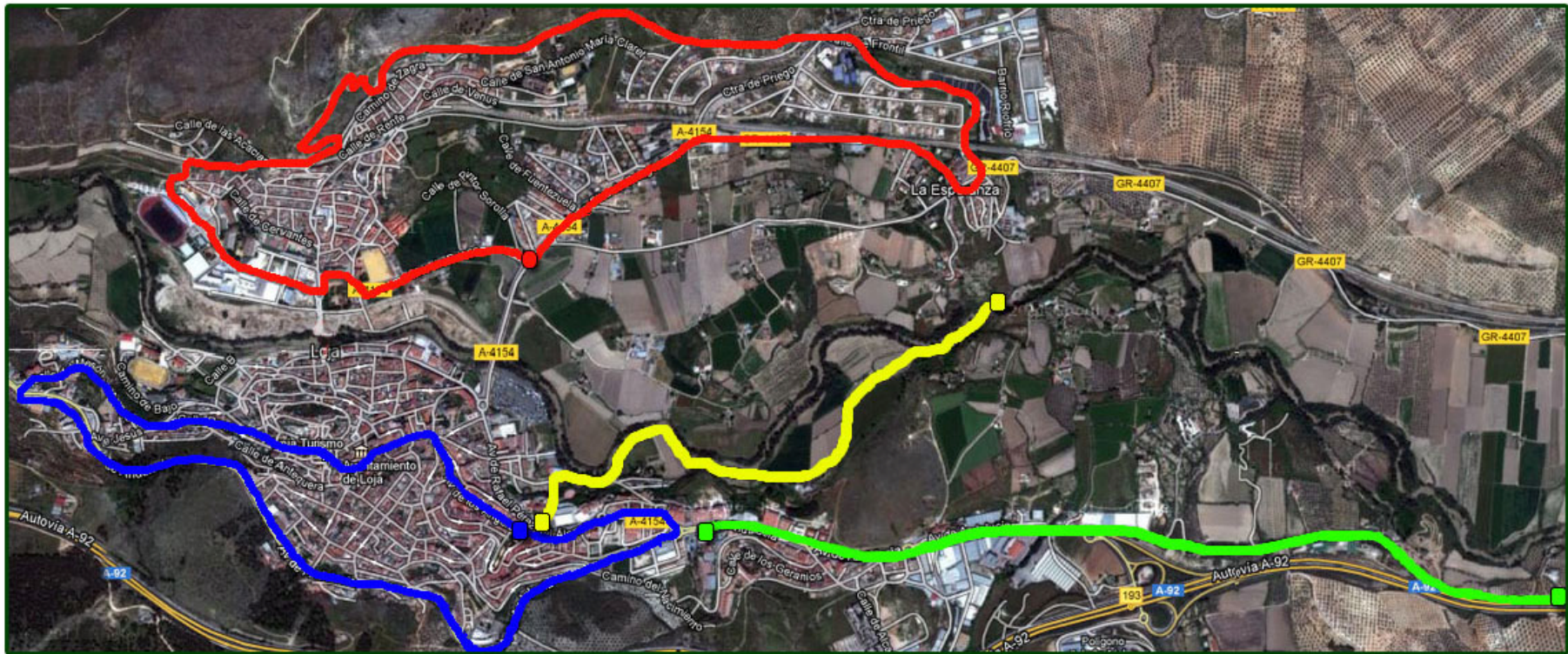
Panorámica de Loja desde
la "Ermita del Calvario"

Nacimiento "El Frontil"



Datos

Distancia: 6.750 m.
Tiempo estimado: 81 min.
Pasos (0,65m): 4.387
Velocidad media: 5 Km /h
Gasto calórico: 374 cal (65 kg), 431 cal (75kg)
Tipo: Circular
Dificultad: Media / Alta



RUTA N°1: Camino de Salar
RUTA N°2: Los Infiernos Altos

RUTA N°3: La redonda de Loja
RUTA N°4: San Francisco - La Esperanza