

# Ruta de los Quinientos, Ojo Oscuro y El Agia

Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico						
Ejercicio	Peso de la persona en kg.					
	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	96	114	131	149	166	184
Limpieza del hogar	69	81	94	106	119	131
Subir escaleras	220	260	300	340	380	420
Andar (4km/h)	143	169	195	221	247	273
Bicicleta o natación	165	195	225	255	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270

## CAMINAR • Una sana costumbre • Consejos prácticos

### Muévete en tu vida diaria:

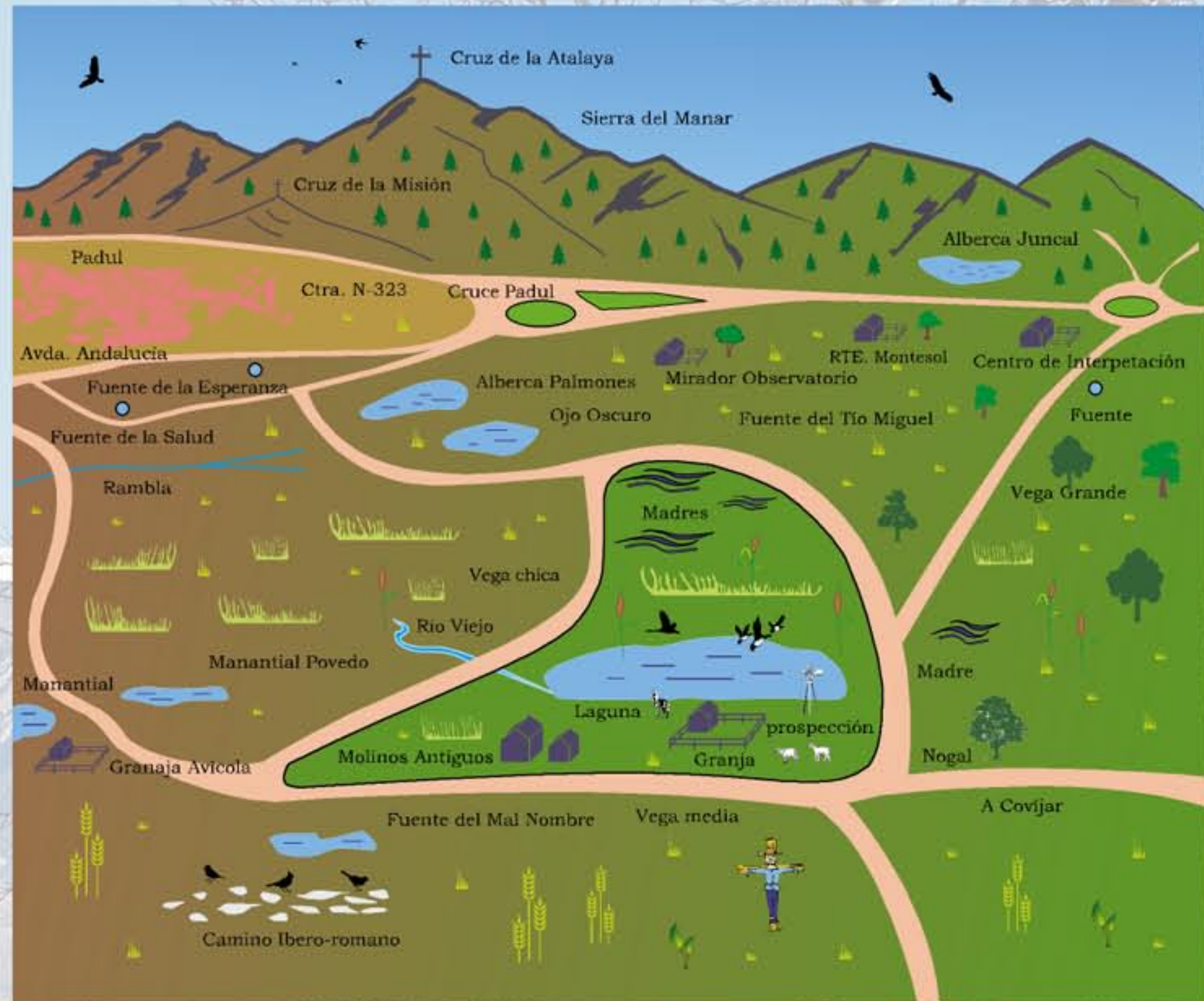
- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.
- Etc.

### Ejercicio físico extra:

No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Práctica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

### Consejos para caminar:

1. Calzado adecuado.
2. Vestirse de forma cómoda.
3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.
4. No tomar pasos demasiado grandes.
5. Andar mirando al frente.
6. Protegerse del sol.
7. Mantener el balanceo de los brazos.
8. Coordinar pasos y respiración.
9. Beber agua.
10. Descansar un día a la semana.



La laguna de Padul es un espacio protegido como Área de Reserva. Ocupa una superficie de 300 ha. Cabe destacar su riqueza biológica, su interés paisajístico y también científico (por los restos de animales prehistóricos hallados).

Este humedal está considerado como uno de los más importantes del sur peninsular, siendo la única zona húmeda natural de la provincia de Granada.

La avifauna cuenta con un total de hasta 150 especies diferentes, que escogen este lugar como asentamiento y zona de paso.

Estas rutas permiten al visitante conocer los diferentes ríos, fuentes, manantiales y lagunas que existen en el humedal de Padul. El itinerario se subdivide en dos rutas: la de Agia y la de los Quinientos.

*Es tu entorno, respétalo*



El camino a la salida de Padul



Señalización de los caminos que componen la ruta



Fuente del Mal Nombre



Acequias de la laguna de Padul



Vista de una zona de Padul desde el inicio del camino



Monumento al Mamut



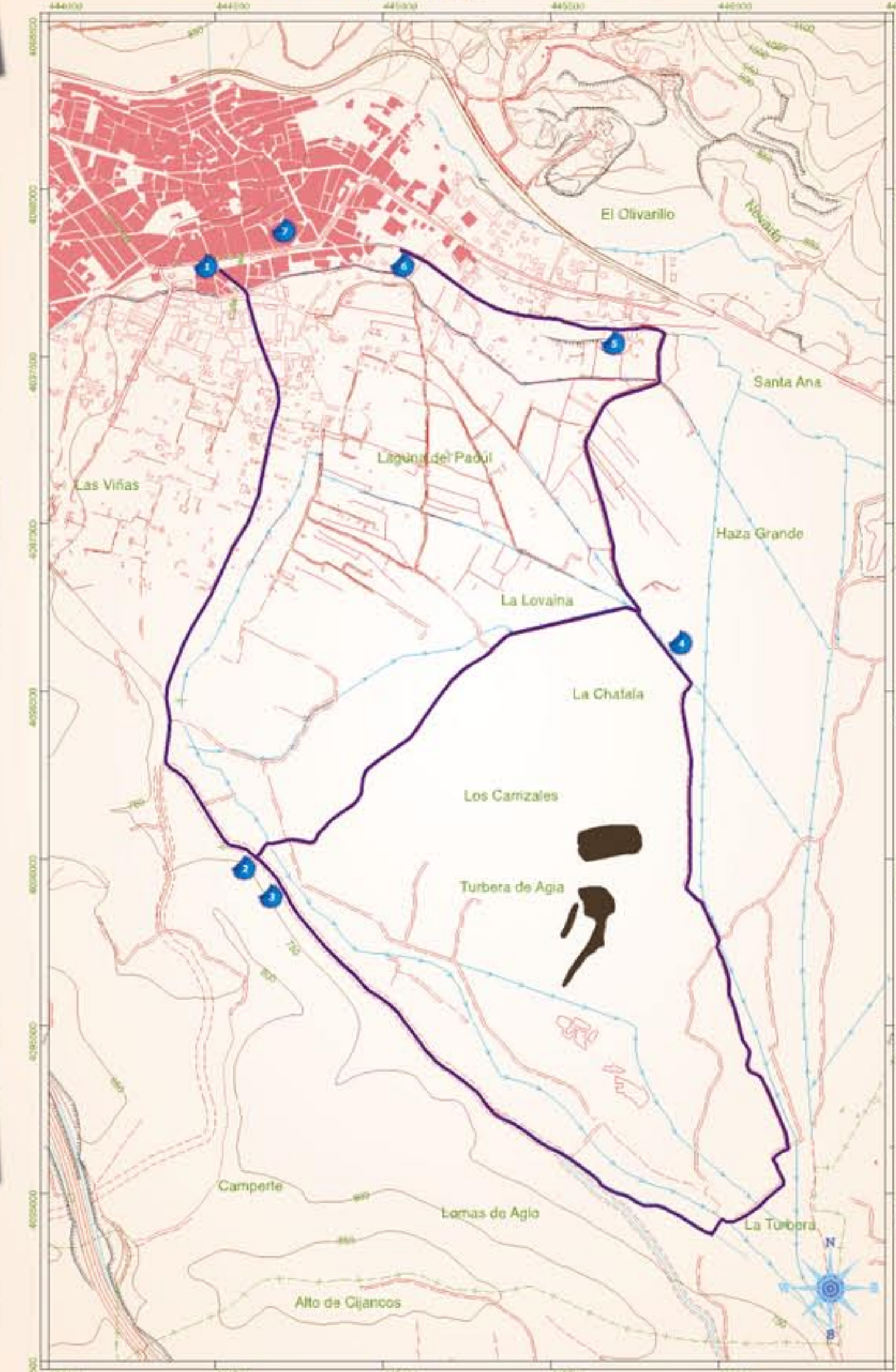
Lavadero de Padul



Av. Andalucía, Padul



Fuente de la Salud



Escala 1:10.000

500 m.

Circuito

1 Ruta del Ojo Oscuro

Longitud: 7.785 m.  
Tiempo estimado: 1h 30 min.  
Velocidad media: 5km/h.  
Calorías: 500 kcal.

Ruta de los Quinientos

2  
Longitud: 5.268 m.  
Tiempo estimado: 1h.  
Velocidad media: 5km/h.  
Calorías: 350 kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.  
Itinerario prácticamente llano = 1 kcal x kg. x km.



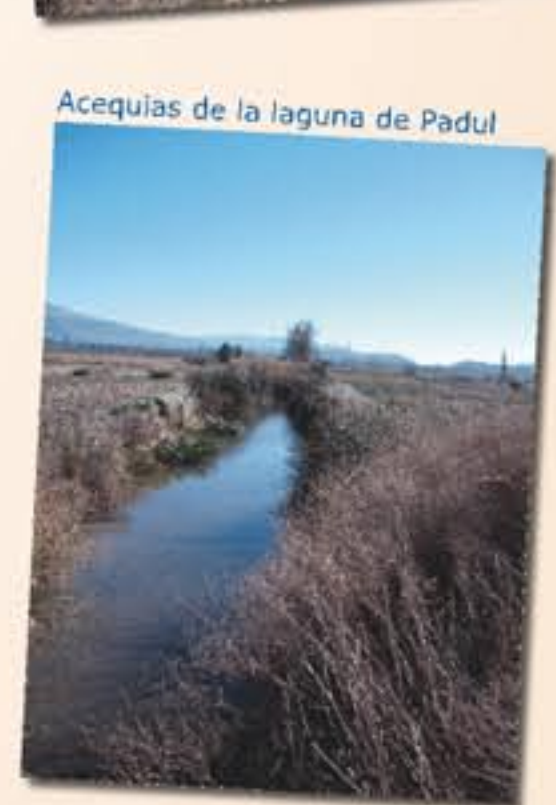
Prospección



Camino Ibero-Romano



El camino atravesando la laguna en dirección a El Padul



Acequias de la laguna de Padul



La gran Laguna en la que podemos encontrar distintas aves acuáticas



Valle de Lecrín

Padul • Granada



Rutas saludables por la provincia de Granada



CONSEJERÍA DE SALUD  
Distrito Sanitario  
Metropolitano de Granada

JUNTA DE ANDALUCÍA

AYUNTAMIENTO DE PADUL

