



Senderos por La Vega de Granada



Consejos Saludables

- 1.- Protégete del sol.
- 2.- Usa calzado adecuado.
- 3.- Viste de forma cómoda.
- 4.- Bebe agua antes, durante y después de caminar.
- 5.- Camina con flexibilidad y actitud relajada.
- 6.- Camina por la mañana o por la tarde.
- 7.- Descansa cuando lo necesites.
- 8.- Cuida el entorno.

GASTO CALÓRICO

65 Kg de peso: 277 kcal/hora.
75 Kg de peso: 320 Kcal/hora.

Velocidad media: 5 km/h.

Recorridos: Circulares y lineales.

Dificultad: Baja.



La Vega de Granada es una comarca situada en la parte central de la provincia que abarca 41 municipios. Se caracteriza por su llanura en la parte occidental – a excepción de Sierra Elvira – y su relieve montañoso alrededor, Sierra Nevada, Sierra de Huétor, Sierra de la Alfaguara y Parapanda.

A lo largo de la historia, la Vega ha sido un motor socio-económico y ambiental para los pueblos que se distribuyeron por su territorio regado por las aguas del río Genil y sus afluentes.

La alta capacidad agrobiológica de sus suelos profundos y con abundante materia orgánica, su topografía prácticamente llana y/o la disponibilidad de agua, son algunos de los grandes atributos que han hecho de este agroecosistema una fuente de riqueza inagotable a lo largo de su existencia.

Gracias al proyecto financiado con Fondos Europeos de conexión de Vías Pecuarías de la Consejería de Medio Ambiente, y otras actuaciones de distintos organismos, como la Confederación Hidrográfica del Guadalquivir, Diputación de Granada, Ministerio de Fomento y últimamente la Consejería de Fomento de la Junta de Andalucía, varios pueblos de la comarca han quedado conectados entre sí y con la capital, estableciendo de este modo además de unas Rutas de Vida Sana, unas vías de comunicación natural y sostenible.

La ruta en sentido circular (en rojo), tiene una longitud de 21 kilómetros y permite conocer muchos de los valores culturales y recursos naturales de la comarca, el río Genil y sus diferentes afluentes; los suelos aluviales de excelente fertilidad agrícola; masas arbóreas muy diversas, en especial las choperas y cultivos típicos de esta vega como tabaco, maíz, patatas, espárragos, etc. Se han señalado además en el mapa otras 6 rutas (Ruta Norte, Sur, Hipercor-Churriana; Río Genil recuperada por Confederación Hidrográfica del Guadalquivir, Camino viejo de Cúllar y cierre de la Base Aérea de Armilla acondicionadas por la Consejería de Fomento) que conectan con la Ruta Principal.

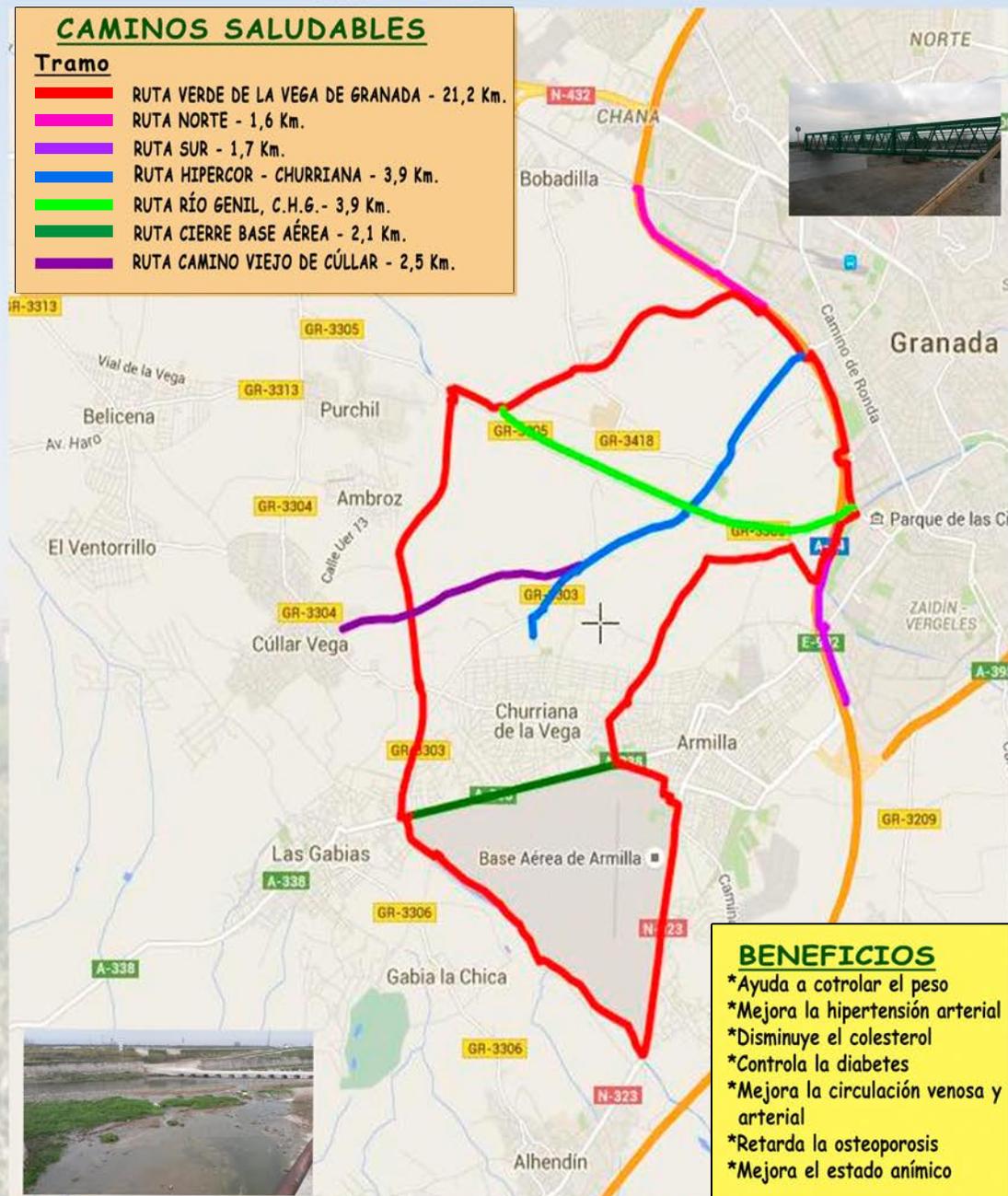
Discurre por 8 municipios de la vega, a saber: Granada, Cúllar Vega, Vegas del Genil, Churriana de la Vega, Las Gabias, Ogijares, Armilla y Alhendín.



CAMINOS SALUDABLES

Tramo

- █ RUTA VERDE DE LA VEGA DE GRANADA - 21,2 Km.
- █ RUTA NORTE - 1,6 Km.
- █ RUTA SUR - 1,7 Km.
- █ RUTA HIPERCOR - CHURRIANA - 3,9 Km.
- █ RUTA RÍO GENIL, C.H.G. - 3,9 Km.
- █ RUTA CIERRE BASE AÉREA - 2,1 Km.
- █ RUTA CAMINO VIEJO DE CÚLLAR - 2,5 Km.



BENEFICIOS

- *Ayuda a controlar el peso
- *Mejora la hipertensión arterial
- *Disminuye el colesterol
- *Controla la diabetes
- *Mejora la circulación venosa y arterial
- *Retarda la osteoporosis
- *Mejora el estado anímico

