

RUTA 5	RUTA 6
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	5.840 metros
PESO CAL	50 214 60 257 70 202 80 230 90 259 100 288

TRAMO BÁSICO + TRAMO BARRIO RINCÓN + TRAMO CAMINO VIEJO DE CALLOSA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 6	RUTA 7
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	4.900 metros
PESO CAL	50 181 60 217 70 253 80 289 90 325 100 361

TRAMO BÁSICO + TRAMO BARRIO DEL RINCÓN

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 7	RUTA 8
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	7.990 metros
PESO CAL	50 413 60 496 70 579 80 662 90 744 100 827

TRAMO DIPUTACIÓN + TRAMO BARRIO SAN CARLOS

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 8	RUTA 9
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	4.690 metros
PESO CAL	50 172 60 206 70 240 80 274 90 309 100 343

TRAMO DIPUTACIÓN + TRAMO CAMINO ESCORRATA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Santat
Universal i Salut Pública


**la vega
mancunidad
servicios sociales**
Estrategia de
promoción de la salud
Mancomunidad La Vega



**Rutas saludables
Redován camina**
SI caminas a diario,
mejorarás tu salud
y tendrás una vida
más sana y duradera



Construye tu propio plan de rutas

El plan de **Rutas Saludables Redován Camina** ofrece una variedad de recorridos para caminar a lo largo del núcleo urbano de **Redován y sus alrededores**. Son fáciles y cómodas y pueden ser utilizadas por la mayoría de las personas, no importa su género, su edad o su condición física.

Las rutas constan de una ruta principal o básica y varios tramos lineales enlazados a ella de forma que se pueden crear combinaciones entre los distintos tramos del plan de rutas.

**Encuentra tu motivo, marca tus objetivos
y empleza a ser una persona más activa**



Recuerda:

- ! Usa ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- ! Mantente hidratado/a y protégete del sol con gafas, gorra y protector solar.
- ! Evita las horas de mayor calor (de 12:00 horas a 18:00 horas), especialmente en verano.
- ! Atiende las normas de seguridad y las señales de tráfico. Ten especial cuidado en las intersecciones.
- ! Camina entre 30 y 60 minutos, al menos cinco veces a la semana.

Tramo Básico: 3,83 Km
Tramo Diputación: 2,92 Km
Tramo Barrio San Carlos: 5,27 Km
Tramo Camino Escorriata: 2,19 Km
Tramo Ermita: 1,26 Km
Tramo Barrio Rincón: 1,31 Km
Tramo Camino Callosa: 1,60 Km

RUTA 1	3.830	45:58	Fácil
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO CAL	50 141	60 169
	metros	minutos	metros
			70 197
			80 201
			90 225
			100 254
TRAMO BÁSICO			
RUTA 2	2.920	35:03	Muy Fácil
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO CAL	50 107	60 129
	metros	horas	metros
			70 150
			80 172
			90 193
			100 214
TRAMO URBANO Y CIRCULAR A LO LARGO DEL TRAMO DE LA DIPUTACIÓN			

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 3
12.820 metros
2:34 horas
Media
Illuminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)
PESO
CAL
472 566 660 755 849 943

RUTA 4
3.960 metros
47:30 horas
Media
Illuminación parcial

Gasto calórico estimado (a 5km/h)
PESO
CAL
144 173 202 230 259 288

TRAMO BÁSICO + TRAMO ERMITA
TRAMO BÁSICO + TRAMO ESCORRIATA
Toda la información de la Ruta en el código QR trasero