

RUTA 5

5.840 metros

1:10 horas

Fácil

Iluminación parcial

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

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

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 6

4.900 metros

58:50 horas

Fácil

Iluminado

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

TRAMO BÁSICO + TRAMO BARRIO DEL RINCÓN

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 7

7.990 metros

2:16 horas

Medio

Iluminado

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

TRAMO DIPUTACIÓN + TRAMO BARRIO SAN CARLOS

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

RUTA 8

4.690 metros

56:16 minutos

Muy Fácil

Iluminación parcial

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

TRAMO DIPUTACIÓN + TRAMO CAMINO ESCORRATA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero



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 empieza a ser una persona más activa

BARRIO DE SAN CARLOS

CV-910

PEÑÓN DE LA LOBERA

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



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.

ruta 1	3.830	45:58	Fácil
metros	minutos		Iluminado
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60
	CAL	141	169
		197	201
		225	225
		254	254

TRAMO BÁSICO

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

ruta 2	2.920	35:03	Muy Fácil
metros	horas		Iluminado
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60
	CAL	107	129
		150	172
		193	214

TRAMO URBANO Y CIRCULAR A LO LARGO DEL TRAMO DE LA DIPUTACIÓN

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

ruta 3	12.820	2:34	Media
metros	horas		Iluminación parcial
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60
	CAL	472	566
		660	755
		849	943

TRAMO BÁSICO + TRAMO CAMPO CALLOSA + TRAMO BARRIO RINCÓN + TRAMO ERMITA + TRAMO CAMINO SAN CARLOS + TRAMO LA ESCORRATA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero

ruta 4	3.960	47:30	Media
metros	horas		Iluminación parcial
Gasto calórico estimado (a 5km/h)	PESO	50	60
	CAL	144	173
		202	230
		259	288

TRAMO BÁSICO + TRAMO ERMITA

Toda la información de la Ruta en el código QR trasero