

1 VÍA A PIE
PARQUE JUAN XXIII



3,0 km

TABLA DE CALORÍAS

SI TARDAS EN HACER LA RUTA	CAMINAS A	TU GASTO ENERGÉTICO APROXIMADO ES
2 HORAS	1,5 Km/h	260 Kcal
1 HORA Y 30 MINUTOS	2,0 Km/h	240 Kcal
1 HORA	3,0 Km/h	230 Kcal
45 MINUTOS	4,0 Km/h	170 Kcal
36 MINUTOS	5,0 Km/h	310 Kcal

OTRAS VÍAS A PIE

2

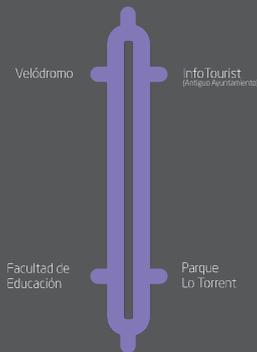
Parque Ing. J. Ramón García Antón



Universidad

3

Apeadero



Caserón Haggón

4

Carretera de Castalla



Plaza de Los Girasoles



2 VÍA A PIE
PARQUE INGENIERO JOSÉ RAMÓN GARCÍA ANTÓN



TABLA DE CALORÍAS

SI TARDAS EN HACER LA RUTA	CAMINAS A	TU GASTO ENERGÉTICO APROXIMADO ES
2 HORAS Y 24 MINUTOS	2,0 Km/h	300 Kcal
1 HORA Y 36 MINUTOS	3,0 Km/h	270 Kcal
1 HORA Y 12 MINUTOS	4,0 Km/h	235 Kcal
58 MINUTOS	5,0 Km/h	275 Kcal
48 MINUTOS	6,0 Km/h	470 Kcal

OTRAS VÍAS A PIE

①

Parque Juan XXIII

Hospital

Carretera de Agost

Parque Adolfo Suárez

③

Apedero

Velódromo

InfoTourist (Antiguo Ayuntamiento)

Facultad de Educación

Parque Lo Torrent

Caserón Haygón

④

Carretera de Castalla

Ciudad Deportiva

Parque Lo Torrent

Sol y Luz

Plaza de Los Girasoles



3 VÍA A PIE
APEADERO



7,4 km

TABLA DE CALORÍAS

SI TARDAS EN HACER LA RUTA	CAMINAS A	TU GASTO ENERGÉTICO APROXIMADO ES
2 HORAS Y 28 MINUTOS	3,0 Km/h	300 Kcal
1 HORA Y 50 MINUTOS	4,0 Km/h	310 Kcal
1 HORA Y 30 MINUTOS	5,0 Km/h	295 Kcal
1 HORA Y 14 MINUTOS	6,0 Km/h	280 Kcal
55 MINUTOS	8,0 Km/h	540 Kcal

OTRAS VÍAS A PIE

1

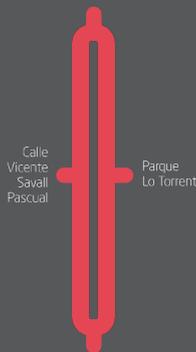
Parque Juan XXIII



Parque Adolfo Suárez

2

Parque Ing. J. Ramón García Antón



Universidad

4

Carretera de Castalla



Plaza de Los Girasoles



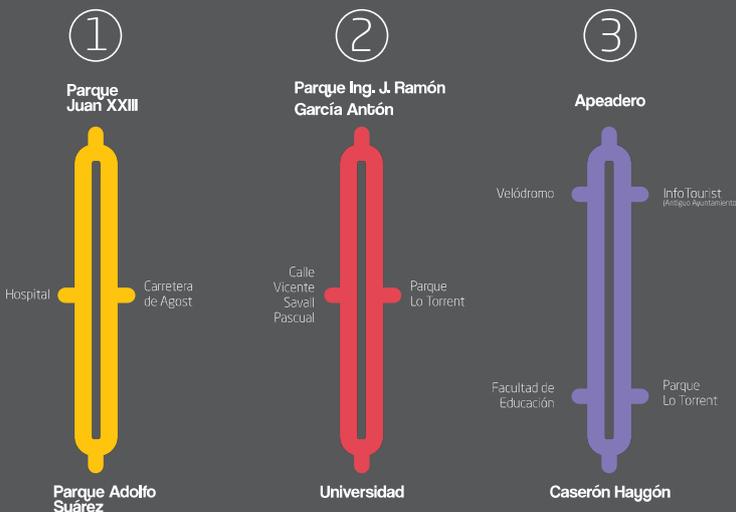
4 VÍA A PIE PARQUE DE LO TORRENT



TABLA DE CALORÍAS

SI TARDAS EN HACER LA RUTA		CAMINAS A	TU GASTO ENERGÉTICO APROXIMADO ES	SI TARDAS EN HACER LA RUTA		CAMINAS A	TU GASTO ENERGÉTICO APROXIMADO ES
4.a	2 HORAS Y 20 MINUTOS	4,0 km/h	450 Kcal	4.b	1 HORA Y 30 MINUTOS	4,0 km/h	195 Kcal
	1 HORA Y 52 MINUTOS	5,0 km/h	430 Kcal		1 HORA Y 12 MINUTOS	5,0 km/h	200 Kcal
	1 HORA Y 34 MINUTOS	6,0 km/h	410 Kcal		1 HORA	6,0 km/h	220 Kcal
	1 HORA Y 10 MINUTOS	8,0 km/h	620 Kcal		45 MINUTOS	8,0 km/h	390 Kcal
4.a + 4.b				4.a + 4.b			
1 HORA Y 55 MINUTOS		8,0 km/h	900 Kcal	1 HORA Y 55 MINUTOS		8,0 km/h	900 Kcal
1 HORA Y 42 MINUTOS		9,0 km/h	910 Kcal	1 HORA Y 42 MINUTOS		9,0 km/h	910 Kcal
1 HORA Y 32 MINUTOS		10,0 km/h	940 Kcal	1 HORA Y 32 MINUTOS		10,0 km/h	940 Kcal
1 HORA Y 17 MINUTOS		12,0 km/h	950 Kcal	1 HORA Y 17 MINUTOS		12,0 km/h	950 Kcal

OTRAS VÍAS A PIE



el **PASEÍTO**

VÍAS URBANAS
CARDIO-SALUDABLES
DE SAN VICENTE
DEL RASPEIG

UNA ACTIVIDAD TAN SENCILLA COMO CAMINAR
REDUCE LA HIPERTENSIÓN, LA OBESIDAD, LA
DIABETES Y LAS ENFERMEDADES DE CORAZÓN.

EN DEFINITIVA MEJORA LA SALUD FÍSICA Y
MENTAL.

TE ACONSEJAMOS ELEGIR ROPA HOLGADA Y
CALZADO CÓMODO, BEBE CON ASIDUIDAD Y NO
CAMINES EN LAS HORAS CENTRALES DE UN DÍA
DE MUCHO CALOR.

HAZ EL PASEÍTO EN GRUPO PARA AFIANZAR EL
HÁBITO DE CAMINAR Y FAVORECER LA
CONVIVENCIA CON LOS TUYOS.

DATE el PASEÍTO.



CON LA COLABORACIÓN DE LAS CONCEJALÍAS DE

- INFRAESTRUCTURAS SERVICIOS Y MANTENIMIENTO
- MEDIO AMBIENTE
- SEGURIDAD CIUDADANA Y TRÁFICO
- ARQUITECTURA Y URBANISMO



AYUNTAMIENTO DE
SAN VICENTE DEL RASPEIG
SANIDAD