

1 VÍA A PIE  
**PARQUE JUAN XXIII**



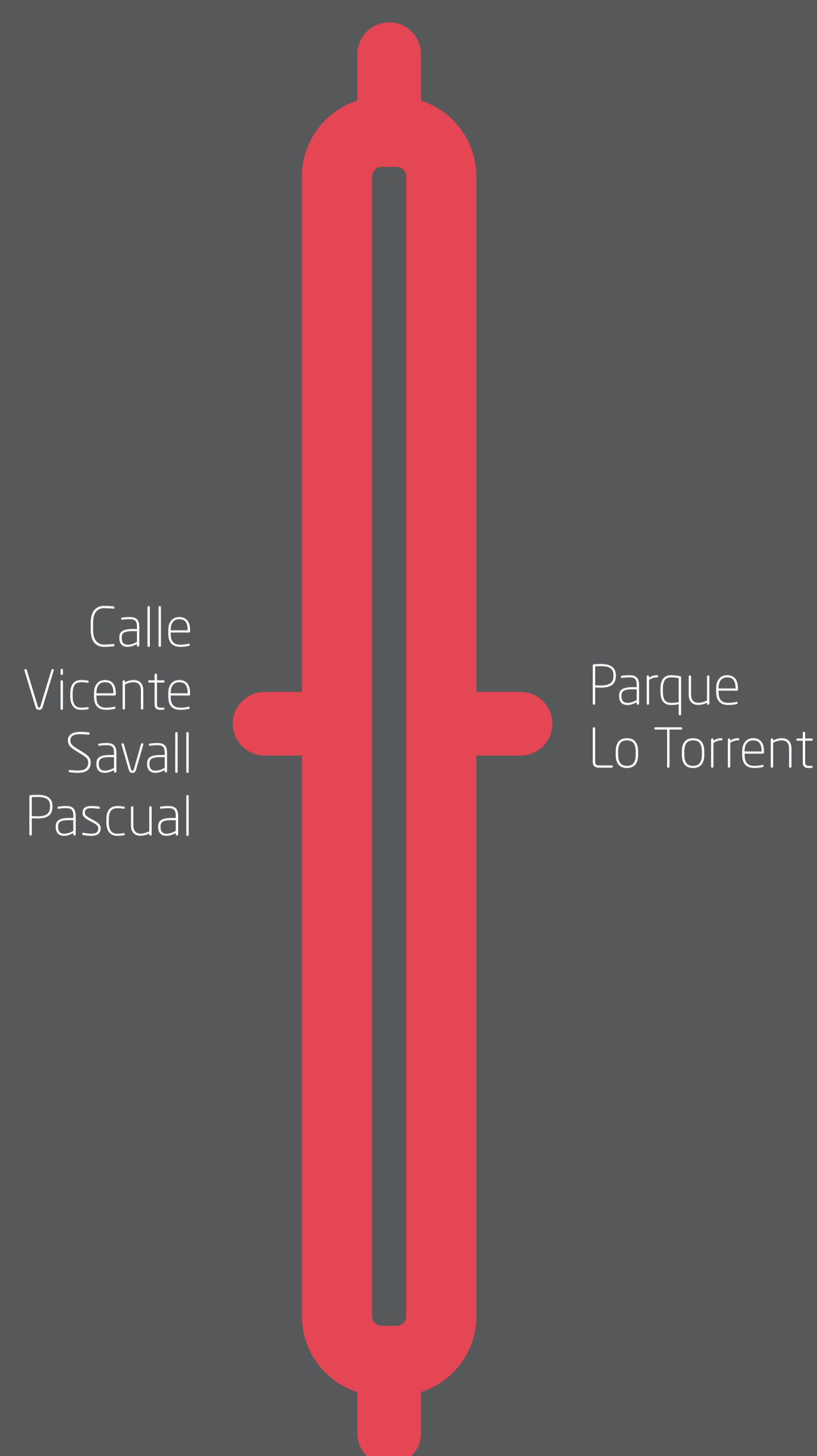
TABLA DE CALORÍAS

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

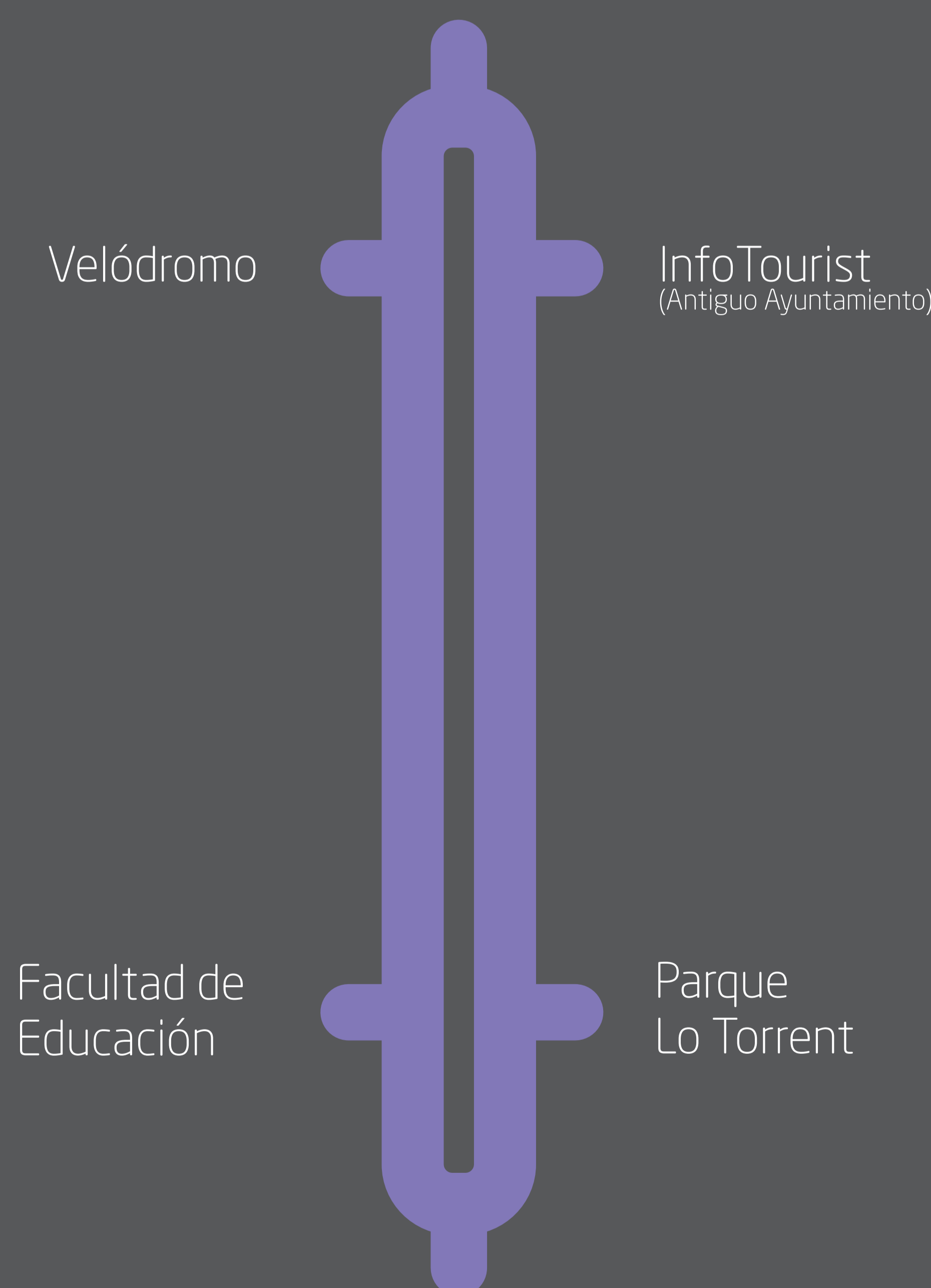
**Parque Ing. J. Ramón García Antón**



**Universidad**

3

**Apeadero**



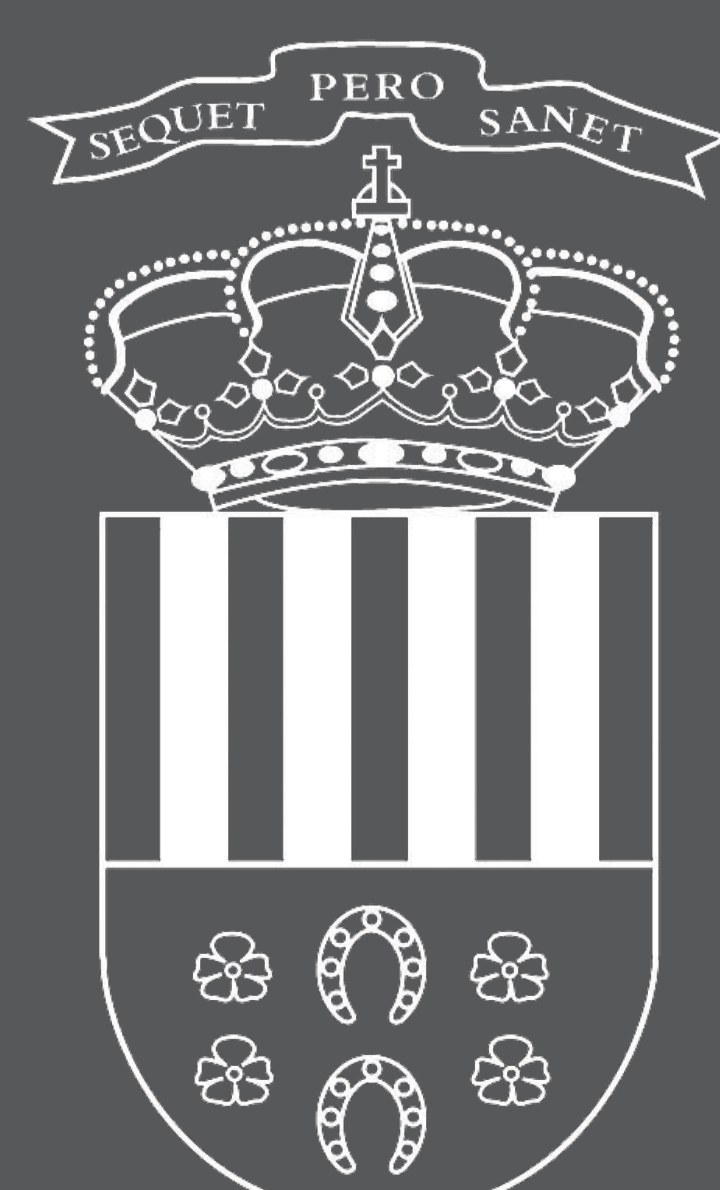
**Caserón Haygón**

4

**Carretera de Castalla**



**Plaza de Los Girasoles**



2

VÍA A PIE  
**PARQUE INGENIERO JOSÉ RAMÓN GARCÍA ANTÓN**

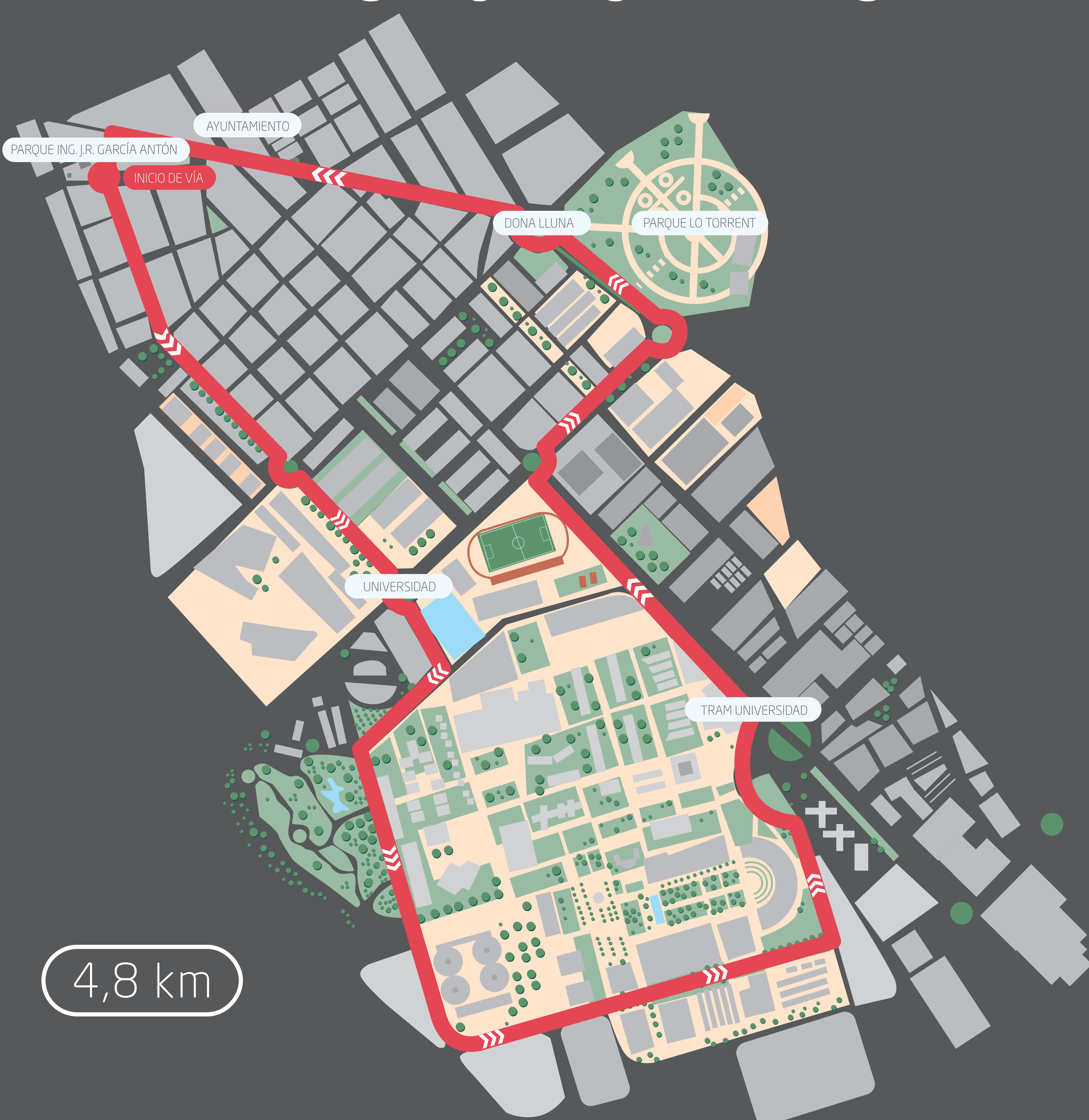


TABLA DE CALORÍAS

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

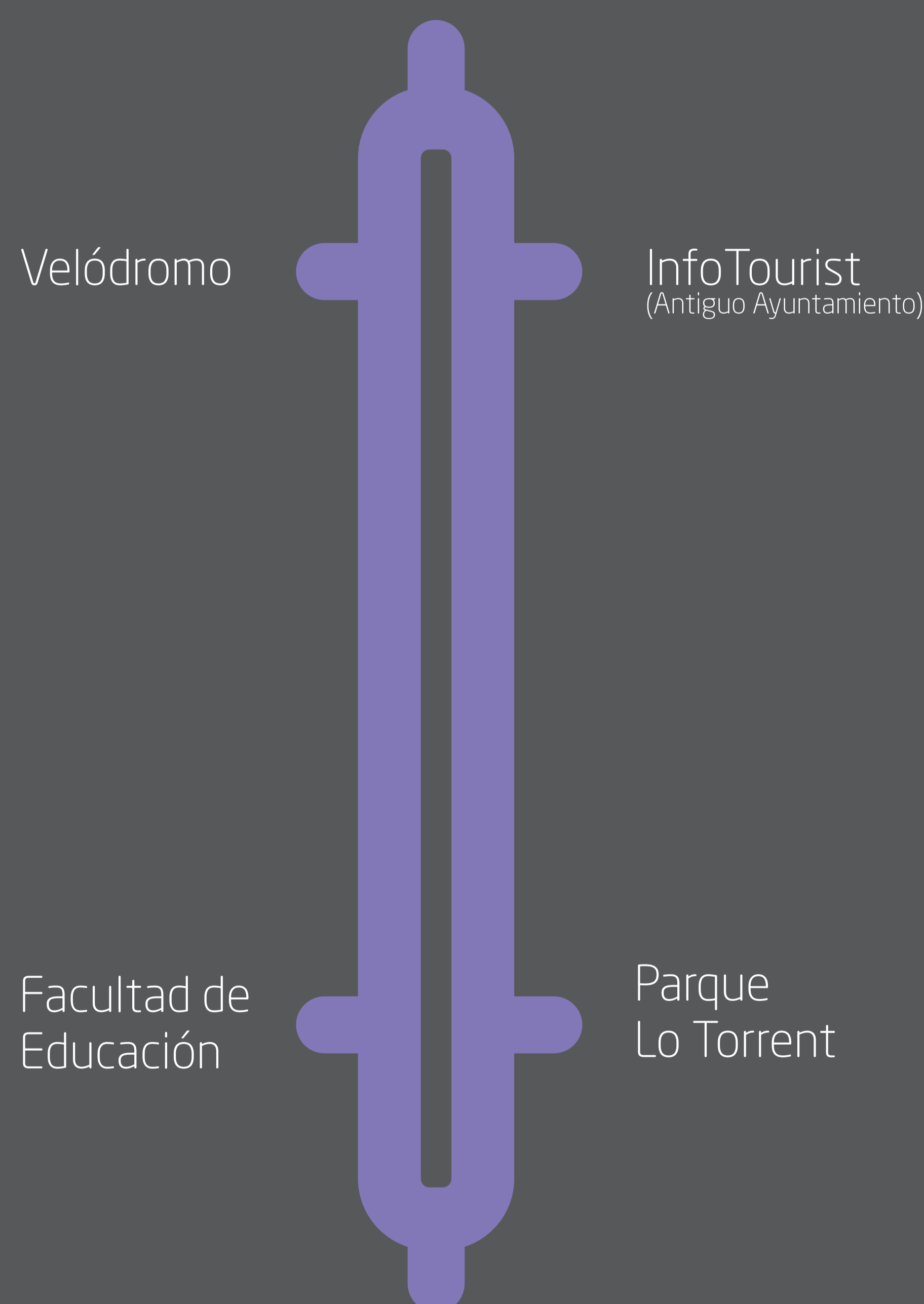
**Parque Juan XXIII**



**Parque Adolfo Suárez**

3

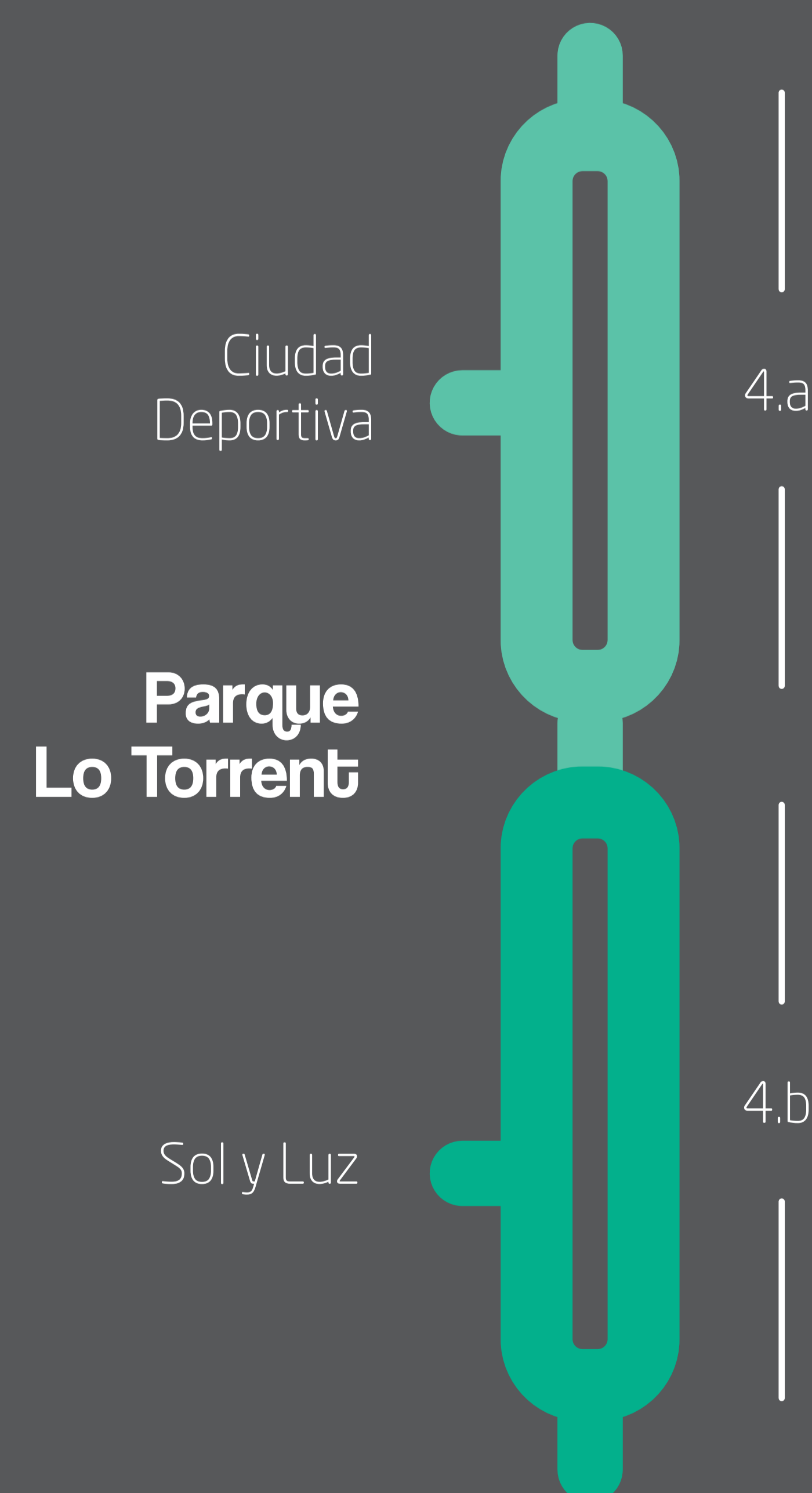
**Apeadero**



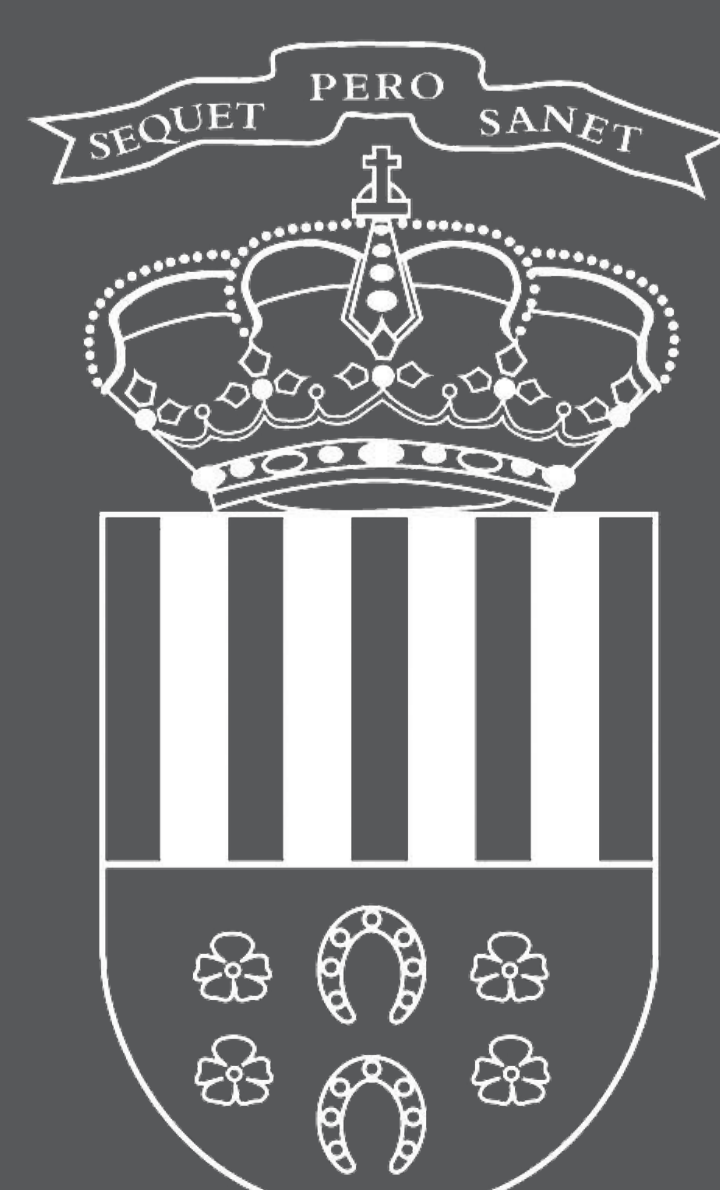
**Caserón Haygón**

4

**Carretera de Castalla**

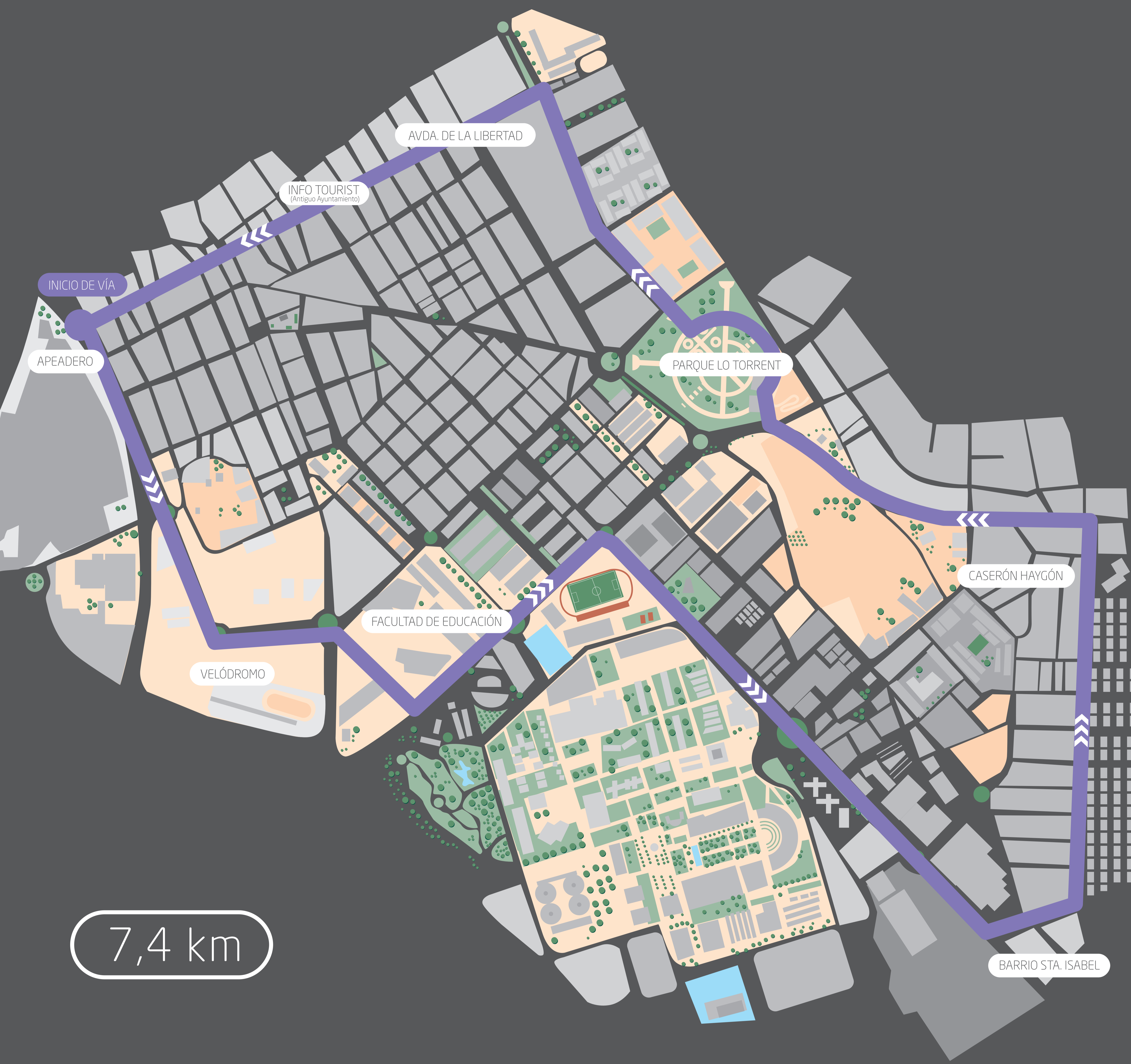


**Plaza de Los Girasoles**



AYUNTAMIENTO DE  
**SAN VICENTE DEL RASPEIG**  
SANIDAD

# 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**

Hospital

Carretera de Agost

**Parque Adolfo Suárez**

②

**Parque Ing. J. Ramón García Antón**

Calle Vicente Savall Pascual

Parque Lo Torrent

**Universidad**

④

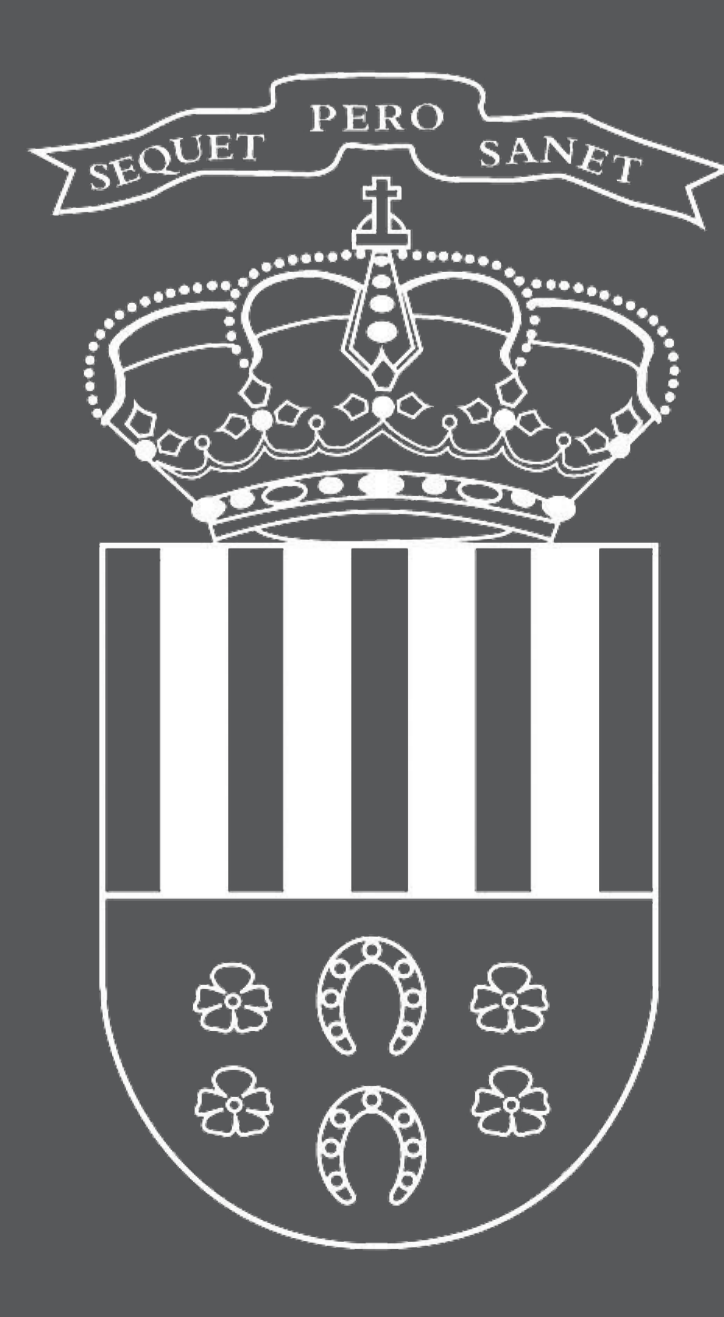
Carretera de Castalla

Ciudad Deportiva

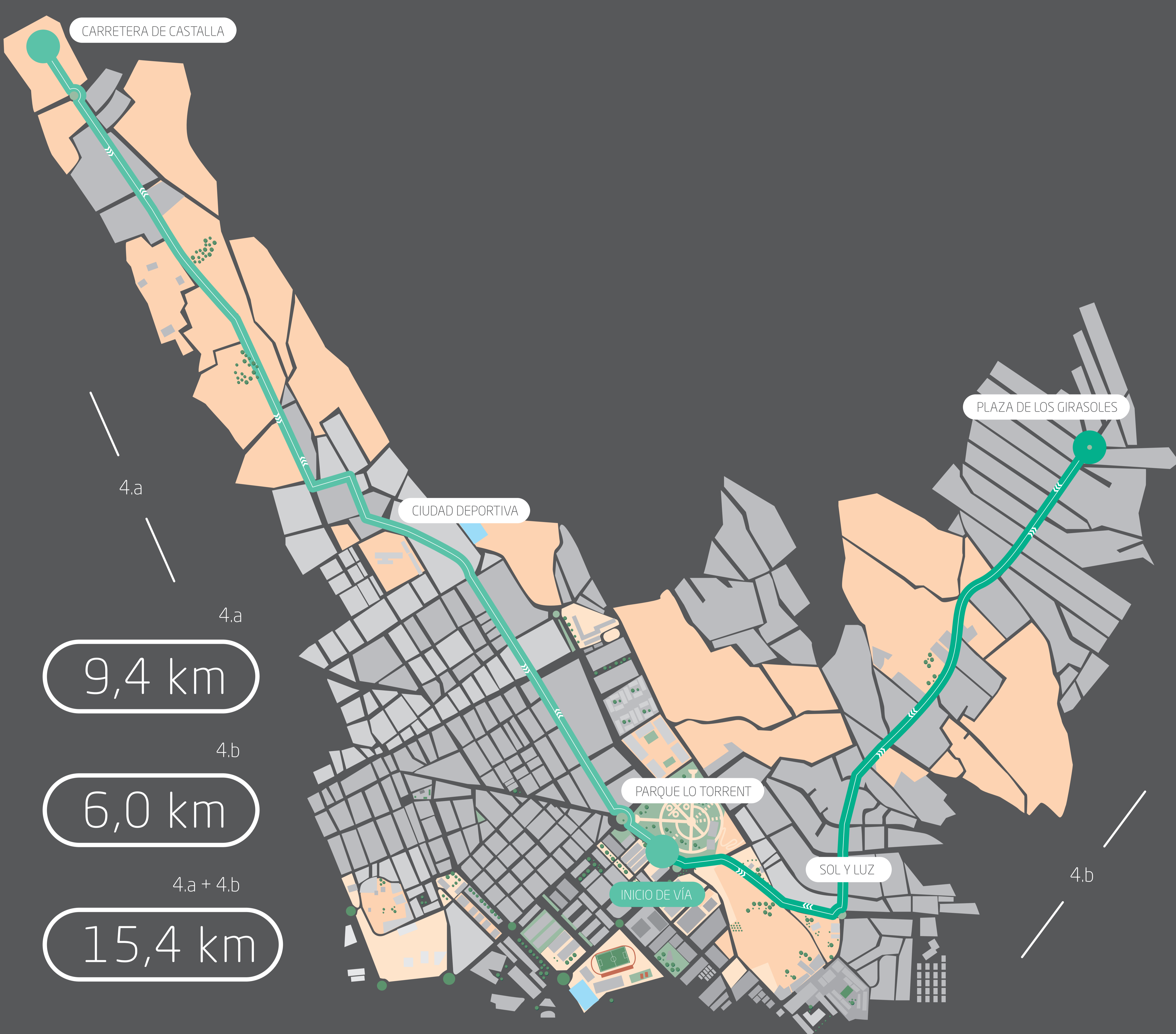
**Parque Lo Torrent**

Sol y Luz

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

	SI TARDAS EN HACER LA RUTA:	CAMINAS A:	TU GASTO ENERGÉTICO APROXIMADO ES
4.a + 4.b	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 32 MINUTOS	10,0 Km/h	940 Kcal
	1 HORA Y 17 MINUTOS	12,0 Km/h	950 Kcal

### OTRAS VÍAS A PIE

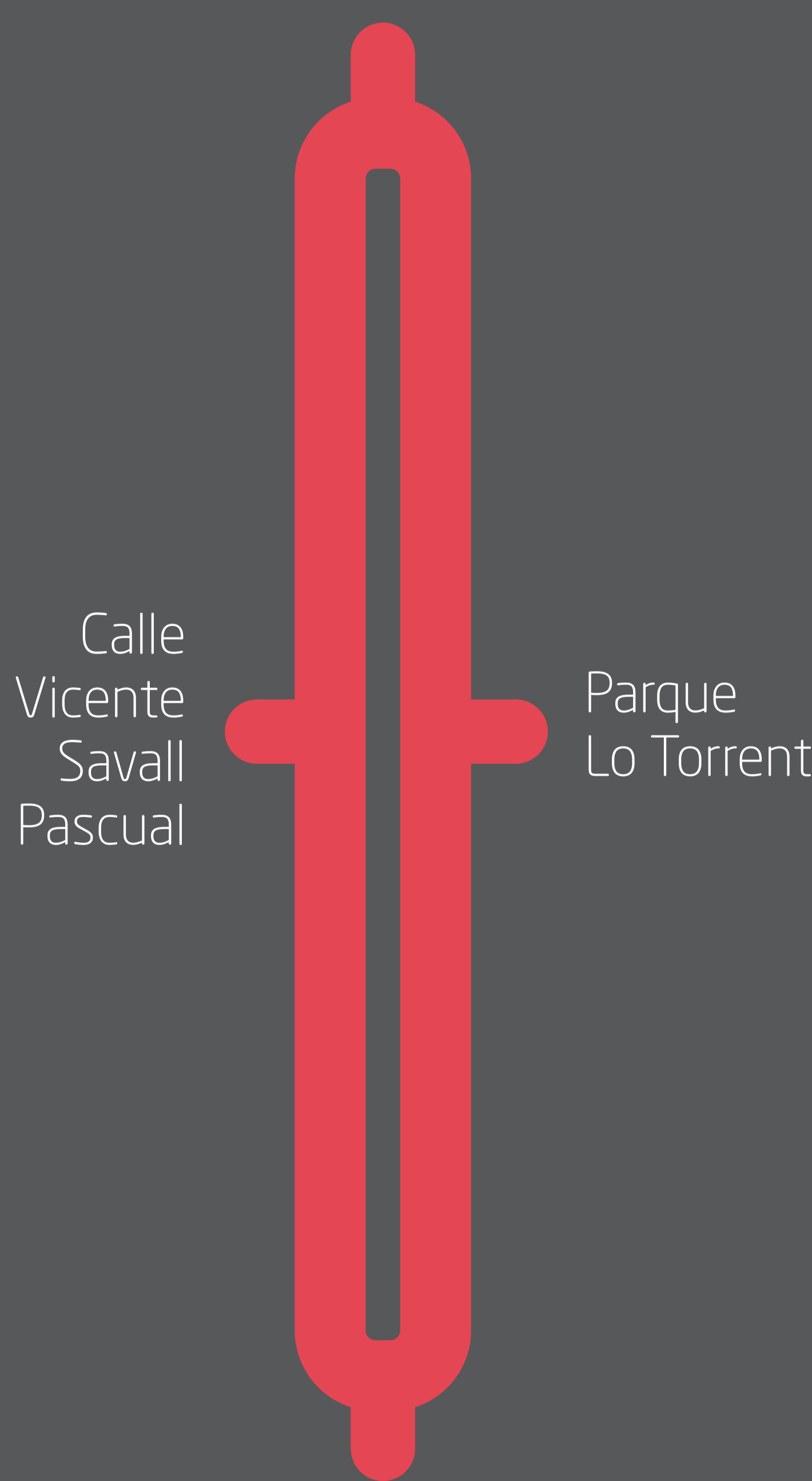
1

Parque Juan XXIII



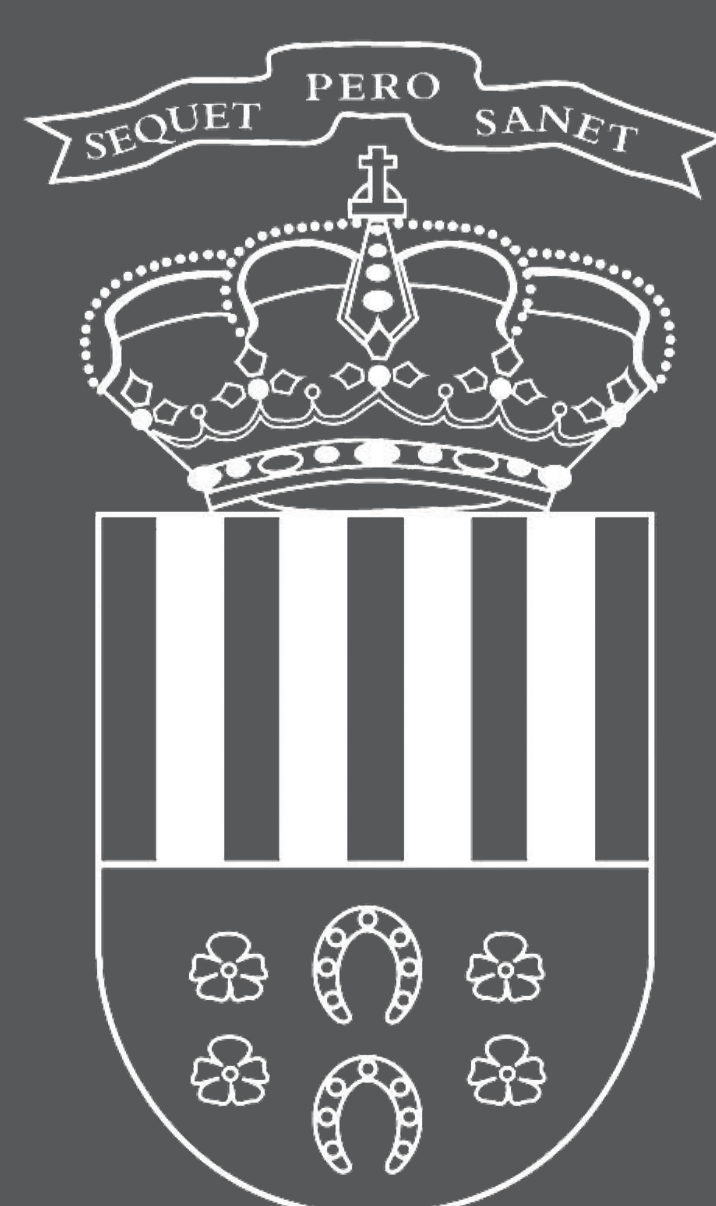
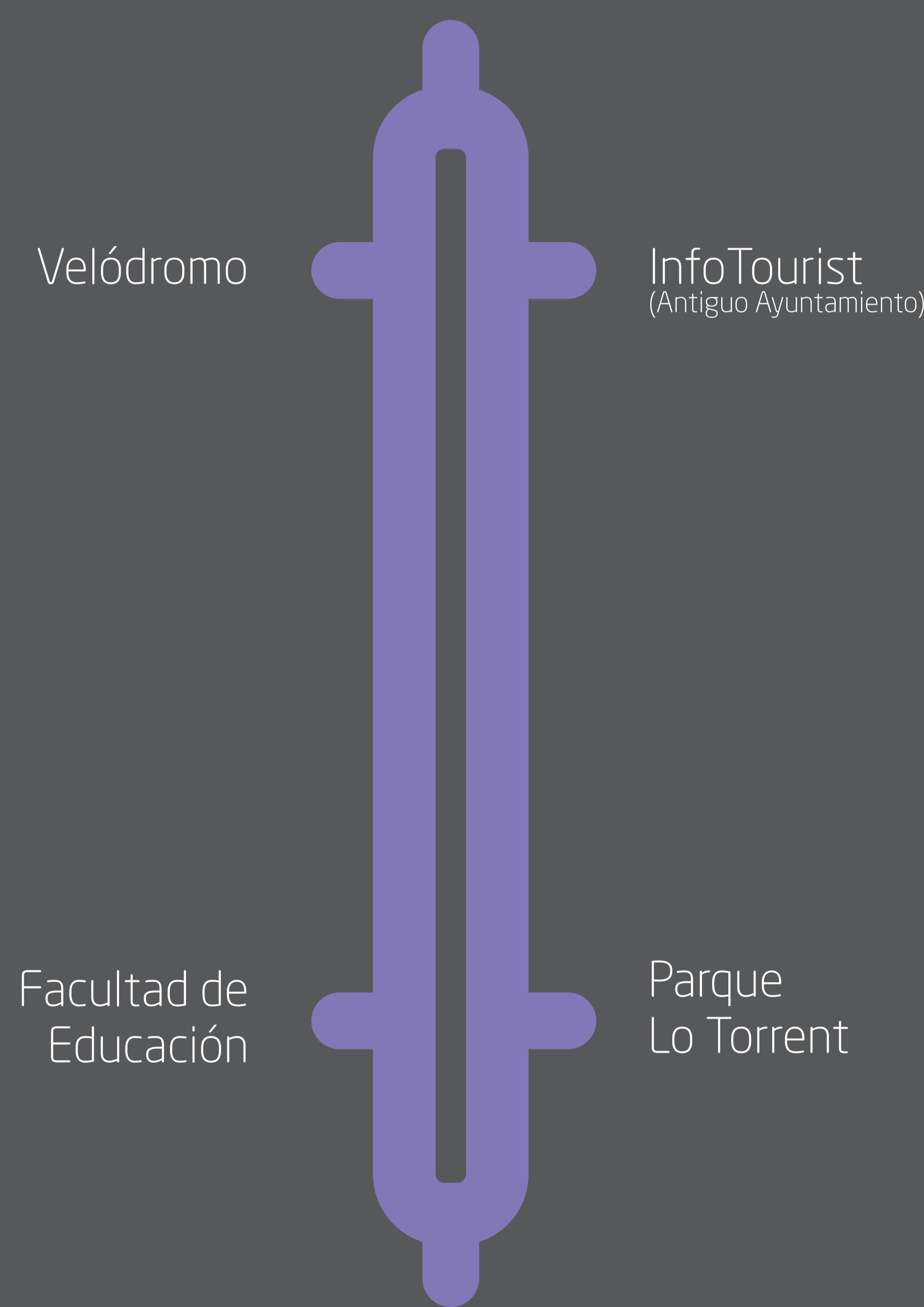
2

Parque Ing. J. Ramón García Antón



3

Apeadero



AYUNTAMIENTO DE  
**SAN VICENTE DEL RASPEIG**  
SANIDAD

# 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



A Y U N T A M I E N T O D E  
**SAN VICENTE DEL RASPEIG**  
SANIDAD