

Inauguración del recorrido de Ciudad Jardín – San Telmo



Hoy hemos inaugurado un nuevo ***Paseo por la Ciudad*** que sale del polideportivo de Ciudad Jardín y llega al Acueducto de San Telmo. Nos ha acompañada nuestro Director, Daniel Pérez y desde la sección de medicina deportiva del Ayuntamiento de Málaga os animamos a pasear y disfrutar de este saludable recorrido.

Se trata de un recorrido circular, cuyo punto de salida y llegada será el polideportivo de Ciudad Jardín, pasando por el acueducto de San Telmo, con una distancia de 3,9 kilómetros y un tiempo aproximado de 60 minutos.

Previamente, a todos los participantes en estos paseos se les facilitará información sobre normas básicas y consejos útiles sobre calzado o hidratación. Además, se hará una breve exposición en determinados puntos de interés sobre aspectos históricos o culturales relevantes para la ciudad.

De este modo, se amplía la red de paseos saludables hasta llegar a 14 itinerarios presentes en todos los distritos de la ciudad. Estos paseos están diseñados como rutas urbanas para facilitar el ejercicio diario en un entorno cercano y sin dificultad técnica para su realización, por lo que pueden ser recorridos por todos los malagueños y malagueñas. Además, están ideados como un complemento para aquellas personas que realizan algún tipo de actividad en centros deportivos. Tienen una duración de 60 a 90 minutos, con una intensidad moderada y una distancia entre los 3 y 6 kilómetros.

Las rutas están señalizadas durante todo el recorrido, incluyen zonas de musculación al aire libre y suelen pasar junto a los distintos polideportivos y parques urbanos.

PASEOS SALUDABLES

El objetivo de este programa, desarrollado por el Área de Deporte, es enseñar al ciudadano las múltiples posibilidades que existen de realizar una actividad física en la vía pública de forma fácil y segura, concienciando de la necesidad de adoptar hábitos saludables que mejoren su calidad de vida.

Existen ya 12 rutas en funcionamiento y con éstas dos nuevas serán 14. Sus denominaciones y zonas de recorrido son:

- 1.- Ciudad Jardín-La Trinidad-Ciudad Jardín.
- 2.- Carranque-El Atabal-Carranque.
- 3.- Campanillas.
- 4.- Bailén-Miraflores.
- 5.- Teatinos-Universidad.
- 6.- Churriana.
- 7.- Centro-Plaza de la Merced.
- 8.- Palma-Palmilla.
- 9.- Morlaco-Limonar.

10.- Carranque-Tiro de Pichón.

11.- Tiro de Pichón-Guadaljaire.

12.- Guadaljaire-Estadio de Atletismo.

13.- Ciudad Jardín-San Telmo (nuevo).

14.- El Palo-San Antón-El Palo (nuevo).

Se pueden consultar en la dirección:

<https://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos-saludables/paseos-por-la-ciudad/> [

<https://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos-saludables/paseos-por-la-ciudad/>]

Galería de imágenes



