



Área de Deporte

EL ÁREA DE DEPORTE DISEÑA 6 NUEVAS RUTAS PARA EL PROGRAMA 'PASEOS POR LA CIUDAD' QUE SE EXTIENDE POR TODOS LOS DISTRITOS

La iniciativa busca favorecer la práctica de actividad física al aire libre

12/02/2021.- El Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga ha diseñado seis nuevos recorridos para el Programa 'Paseos por la ciudad'. De este modo, la oferta municipal llega a 12 itinerarios, de forma que ya existe al menos uno en cada distrito de la ciudad. Este programa es una apuesta más del Área de Deporte, a través de la Sección de Medicina Deportiva, para fomentar el hábito saludable de la ciudadanía y enlaza directamente con otros programas del área como 'Condición física de mayores', 'Pequesendas', 'Senderos' o 'Prevención de la obesidad infantil' y va dirigido a todos los ciudadanos, independientemente de su edad o condición física previa, ya que cada persona puede elegir el ritmo que más le convenga. Todas las rutas con sus planos e indicaciones pueden consultarse en la web del Área de Deporte en el siguiente enlace: <http://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/paseos-por-la-ciudad/>

Estas nuevas rutas, que tienen todas una dificultad baja excepto de la de El Morlaco-Limonar catalogada como media, son las siguientes:

- Itinerario 7: Centro-Plaza de la Merced (4.800 m.)
- Itinerario 8: Palma-Palmilla (4.970 m.)
- Itinerario 9: El Morlaco-Limonar (4.670 m.)
- Itinerario 10: Carranque-Tiro de Pichón (4.220 m.)
- Itinerario 11: Tiro de Pichón-Guadaljaire (3.730 m.)
- Itinerario 12: Guadaljaire-Estadio atletismo (5.270 m.)

Estas seis nuevas rutas se unen a otras seis ya existentes que son las de Ciudad Jardín-La Trinidad, con salida en el Polideportivo y dificultad baja (3.000 m.); Carranque-El Atabal, con salida en la Ciudad deportiva y dificultad media baja (4.000 m.); Campanillas, con salida en la puerta principal de la Junta Municipal de Distrito y dificultad baja (2.500 m.); Bailén-Miraflores, partida desde la Junta Municipal de Distrito y dificultad media baja (3.600 m.); Teatinos-Universidad, salida en avenida Escritor Antonio Soler y dificultad baja (3.500 m.); y Churriana: partida de la plaza de la Inmaculada (junto a la Junta Municipal de Distrito) y baja dificultad (4.300 m.).





Este programa, que lleva funcionando desde 2013, consiste en el diseño de rutas urbanas en la ciudad, sin dificultad técnica para su realización. Tienen una duración de 60 a 90 minutos, con una intensidad leve-moderada y una distancia de 4 a 5 kilómetros. Están señalizadas durante todo el recorrido, incluyen zonas de musculación al aire libre y suelen pasar junto a los distintos polideportivos de la ciudad.

LA PANDEMIA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

Actualmente con motivo de la situación actual provocada por la pandemia, se hace aún más necesario promover la práctica de actividad física al aire libre, evitando al máximo la posibilidad de contagio. Caminar es el ejercicio físico moderado ideal para dejar a un lado el sedentarismo sin riesgo de lesiones para la salud. Además, se puede realizar a cualquier edad, no requiere instalaciones ni materiales especiales y ayuda a prevenir y controlar los factores de riesgo cardio-vascular (diabetes, hipertensión arterial, obesidad...), patologías articulares, determinados tipos de cánceres, depresión, estrés, etc. Los expertos aconsejan que se debe realizar actividad física al menos durante 1 hora al día, a un ritmo moderado para obtener beneficios para la salud.

