



Deporte

## EL AYUNTAMIENTO AMPLÍA LOS ITINERARIOS DE PASEOS SALUDABLES CON DOS NUEVAS RUTAS

Este viernes se inaugura el recorrido de Ciudad Jardín – San Telmo y el próximo 8 de marzo será el turno de la ruta El Palo – Pinares de San Antón

Estas nuevas rutas se suman a las 12 ya existentes

05/02/2024.- El Ayuntamiento de Málaga, a través del Área de Deporte, amplía los itinerarios de paseos saludables por la ciudad con dos nuevas rutas que se añaden a los doce recorridos existentes. El concejal delegado de Deporte, Borja Vivas, ha informado hoy sobre estas nuevas rutas para fomentar los hábitos saludables.

En concreto, el 9 de febrero se inaugura la ruta Ciudad Jardín – San Telmo, a las 11:00 horas. 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.

Por su parte, con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer, se inaugurará la ruta El Palo – Pinares de San Antón el próximo 8 de marzo. Este recorrido de 5,8 kilómetros, también circular, partirá a las 10:00 horas desde el polideportivo José Paterna, con un tiempo estimado de 90 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/>