



PROYECTO

POR UN MILLON DE PASOS



Aznalcázar 2ª Edición



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES



Área de Medio Ambiente
Ayuntamiento de Aznalcázar

Un **RETO** a los grupos, colectivos, organizaciones y asociaciones locales...

¿Serían Ustedes, como colectivo, capaces de dar, al menos, Un Millón de Pasos entre todos los miembros de su grupo, en un tiempo máximo de un mes?

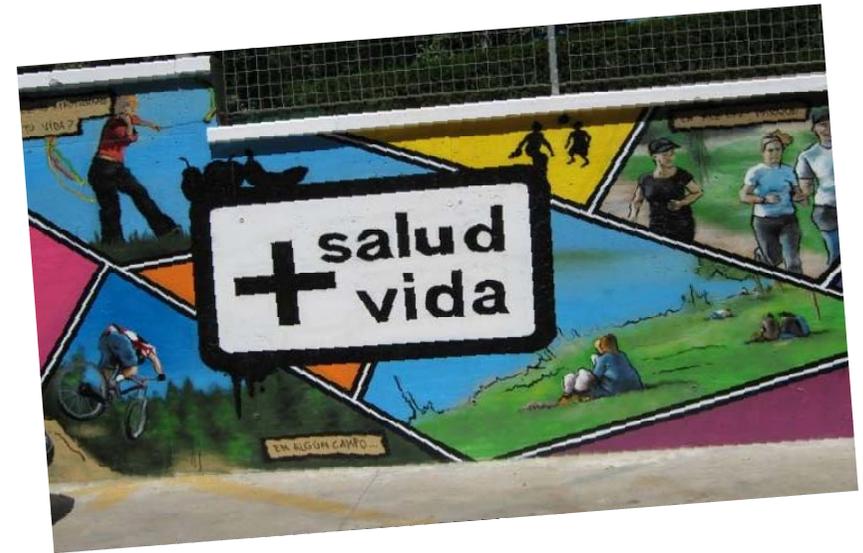
LES INVITAMOS A PARTICIPAR EN ESTE RETO.



Aznalcázar, 2011

¿Qué se pretende?:

+ Promover la práctica **REGULAR** y **COTIDIANA** de A.F y reforzar a los que ya lo realizan



+ En concreto, poner en valor la práctica de **CAMINAR** y más en **COMPAÑÍA**.

+ Reforzar la vida social de los grupos locales, a través de una tarea compartida para superar un **RETO**



1º Recogida Documento de Adhesión:

Fecha límite de recogida: 17 de febrero

Área de Medio Ambiente, Ayuntamiento

Anexo 1 6

DOCUMENTO DE ADHESIÓN

EL COLECTIVO.....

Y EN SU REPRESENTACIÓN, D/Dña.....

SE ADHIERE AL PROYECTO:



PARA PROMOVER ENTRE SUS ASOCIADOS LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SERVIR DE ESTÍMULO PARA QUE OTROS TAMBIÉN SE ADHIERAN.

"Por un Millón de Pasos" es una iniciativa dirigida a grupos y colectivos, propiciando el reto de dar, al menos y entre todos los participantes del grupo, un día total de un millón de pasos caminando en el tiempo máximo de un mes.

Esta ADHESIÓN compromete al grupo o colectivo a:

- Participar según procedimiento establecido en el equipo proyecto, Por un Millón de Pasos. A coordinar los recursos entregados, llevar al grupo, organizar a sus miembros y registrar los pasos aportados por los participantes.
- Uso del logotipo e imagen tipo "Por un Millón de Pasos" sin modificación alguna, en todas las acciones vinculadas al proyecto, no ejerciendo en el uso y desarrollo de esta iniciativa cualquier interés económico de carácter privado.
- Promoción y difusión en medios de difusión y redes de comunicación de la experiencia generada para difundir prácticas vinculadas a la actividad física y la vida activa.

| | |
|---------------------------|--|
| Representante, Teléfono | |
| Representante, Correo | |
| Tesorero de Pasos, Nombre | |

Nº Inicial y aproximado posibles participantes:

El..... de de del 2012

Firma

Fdo:

* El Representante es el encargado de la recogida de pasos de todos los miembros de su grupo, y de registrarlo en el documento que les proporcionaremos

2º Acto Público de Presentación :

25 de febrero

Salón de Plenos, Ayuntamiento

+ Presentación Por Un Millón de Pasos

+ Presentación Rutas de Vida Sana y otros recursos locales

+ Conferencia “Actividad Física y Salud”

+ Entrega de materiales



3º Comienzo de la caminata durante 1 mes, desde el 28 de febrero al 30 de marzo

por las Rutas de Vida Sana

Rutas de vida sana

| Rutas | Distancia | Consumo | Tiempo |
|---------|-----------|----------|---------|
| Urbana | 2.3 Kms. | 300 cal. | 45 min. |
| Páramo | 3.5 Kms. | 375 cal. | 56 min. |
| Cornisa | 3.7 Kms. | 400 cal. | 60 min. |
| Huertas | 5.6 Kms. | 600 cal. | 90 min. |

Recorrido

Ruta Urbana:
1er. Troncal Alcalde José Garrido, Avda. Iselas, Belasares, Menorca, Mallorca, Profesor Antonio Medina, Plz. Pizar, Abajo, Agustín Chaves, Real.

Ruta Páramo:
Plz. El Redondel, Avda. Pedro Cienfuegos, Bda. Antisocial, Parque del Páramo, La Cornisa, Magdalena Murillo, Resd. Gelves Guardalquivir, Resd. Amaranta, Páramo, Bda. Anísalo.

Ruta Cornisa:
Mallorca, Parque El Ceñuelo, Ibiza, Antonio Machado, Ctra. Gelves-Palomares, Camino del

Ruta Huertas:
Camino de las Huertas, Alcalde Juan González Silva, Los Riscos, Camino de San Francisco, Ramón Sabuena y Huertas, Artesanía, Formación, Prosperidad, Progreso, Manuel Trillo de Leyra, Vicente Traver y Tomas, Ricardo Magdalena Galles, La Vega, La Cerca, Granola.

Gelves!
Ayuntamiento

**RUTAS PARA UNA VIDA SANA
AZNALCÁZAR**

| RUTAS | DISTANCIA | TIEMPO | CALORIAS | INICIACIÓN |
|--------------|-----------|--------|----------|------------|
| Ruta Urbana | 2.3 Km | 45 min | 300 kcal | Real |
| Ruta Páramo | 3.5 Km | 56 min | 375 kcal | Real |
| Ruta Cornisa | 3.7 Km | 60 min | 400 kcal | Real |
| Ruta Huertas | 5.6 Km | 90 min | 600 kcal | Real |

Ayuntamiento de Aznalcázar
Avenida de María Cristina

....o por otros caminos y sendas.

**CAMINAR...ES UNA DE LAS MEJORES COSAS QUE
PODEMOS HACER PARA CONSERVAR Y MEJORAR
NUESTRA SALUD Y LA DE LOS NUESTROS HOY EN DÍA**



***MUCHAS
GRACIAS POR
SU ATENCIÓN***