

RUTAS DE AZNALCÁZAR

Comenzar cada ruta con un circuito de ejercicios en las máquinas de mantenimiento para mayores situadas en la calle Soleá, punto de partida de todas las rutas.

Ruta	Distancia	Tiempo	Calorías	Dificultad	Pasos
Carril bici	4,7 km	1h 10m	480 kcal	Baja	6.700
Ruta Urbana	2,4 km	40 m	230 kcal	Baja	3.400
Corredor Verde	7,8 km	1h 45m	750 kcal	Media	11.100
Buitrago	5,2 km	1h 15m	500 kcal	Media	7.400
Estación	6 km	1h 20m	575 kcal	Media	8.600
Ruta	Recorrido				
Carril bici (Ida y vuelta)	Soleá(1), Petenera, Calamón, Cruzar carretera Azn-Bollu, Polideportivo, Carril bici(2), Urbanización Buho(3)				
Ruta Urbana (circular)	Soleá(1), Av. Benacazón, Snta. M ^a del Aljarafe, Plza. Juan Ramón Jiménez(4), Baños, Arquillo, Benjarano Altamirano, Constitución(5), Nueva, Ventorro(6), Federico García Lorca, Calamón, Petenera, Solea(1)				
Corredor Verde (Ida y vuelta)	Soleá(1), Av. Benacazón, Snta. M ^a del Aljarafe, Baños, Arquillo, Guadamar, Sendero madera(7), Centro visitantes(8), Corredor Verde, Puente del tren(9), Pino grande(10)				
Buitrago (Ida y vuelta)	Soleá(1), Av. Benacazón, Snta. M ^a del Aljarafe, Baños, Arquillo, Guadamar, Sendero madera(7), Centro Visitantes(8) Puente de Hierro(11), Jardín Botánico Buitrago(12)(circular)				
Estación (Ida y vuelta)	Soleá(1), Av. Benacazón, Snta. M ^a del Aljarafe, Baños, Arquillo, Guadamar, Sendero madera(7), Centro visitantes(8), Puente de Hierro(11), Puente Viejo(13), Camino Estación, Estación ferroviaria(14)				

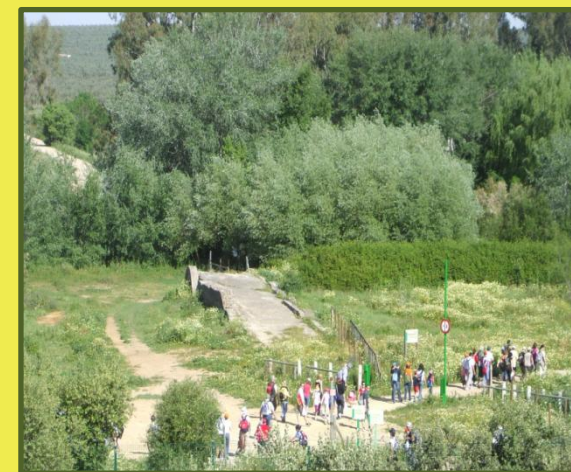
El proyecto **Rutas para la Vida Sana** en el municipio de Aznalcázar es una iniciativa de su Ayuntamiento y de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales destinado a promover el reconocimiento de las rutas que los ciudadanos utilizan para realizar actividad física (principalmente caminar) como un recurso municipal de promoción de la salud.

Las principales sociedades médicas e instituciones de la salud recomiendan que la población adulta adopte dentro de sus hábitos de vida el **caminar**, al menos 30 minutos diarios. Hoy en día está demostrado que las personas que siguen esta recomendación consiguen:

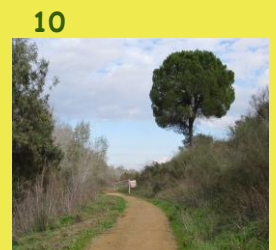
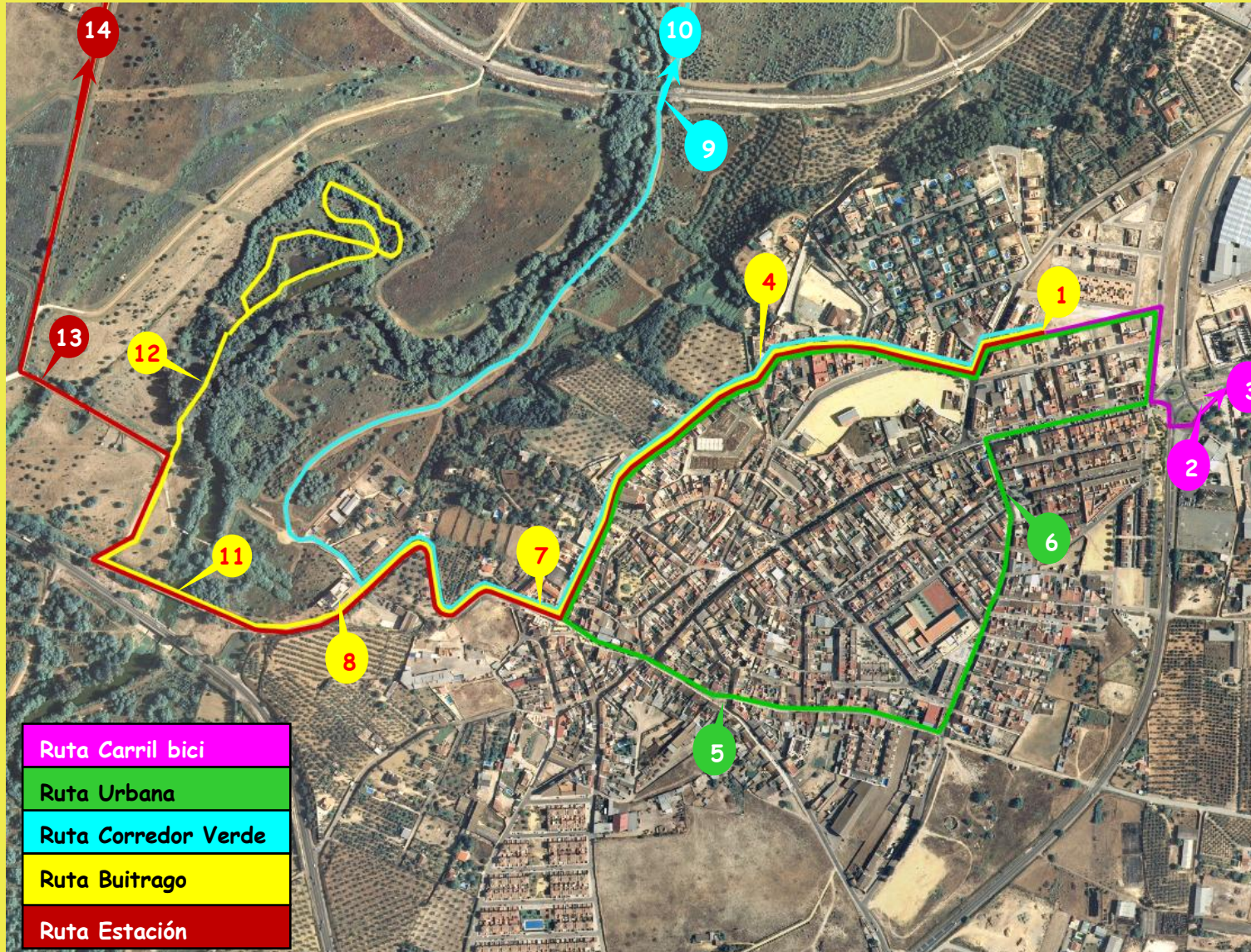
- Mejorar su autoimagen.
- Incrementar sus relaciones con los demás.
- Controlar el peso.
- Prevenir y/o controlar enfermedades como las cardio-vasculares, cáncer, diabetes tipo 2, depresión y ansiedad; artritis y osteoporosis; y otras muchas.
- Prevenir la discapacidad.



RUTAS PARA UNA VIDA SANA



El Ayuntamiento de Aznalcázar le propone 5 rutas de fácil acceso y diferente longitud:



- Ruta Carril bici
- Ruta Urbana
- Ruta Corredor Verde
- Ruta Buitrago
- Ruta Estación