



La concejalía de Sanidad ha puesto en marcha una pequeña guía de bolsillo donde se recogen diez rutas urbanas y periféricas en la ciudad de Villena aptas para realizar caminando por gente de todas las edades.

Caminar es uno de los remedios más eficaces para evitar enfermedades cardiovasculares y mantener una vida saludable, al alcance de la mayoría de personas. Es por eso que desde la concejalía de Sanidad se ha realizado una guía donde se recogen diez rutas urbanas y periurbanas dentro del término de Villena con las que cualquier persona podrá practicar ejercicio saludable al aire libre y conocer nuevos parajes y enclaves de la ciudad.

Con esta guía de bolsillo buscamos que la gente camine y realice ejercicio físico en entornos al aire libre”, ha señalado el concejal de Sanidad, Jesús Hernández. Junto al edil han comparecido el diseñador de la guía, Miguel Flor, quien además de la parte gráfica ha desarrollado las rutas como presidente del Club de Trail de Villena y la coordinadora de Centro de Salud I de nuestra ciudad, Rosa Tomás quien ha reiterado que “a nivel cardíaco, caminar es muy saludable porque se hace de manera relajada y mejora la circulación.

Se han editado 8.000 ejemplares de la guía las cuales pueden encontrarse de forma gratuita en centros de salud, edificios públicos, colegios o asociaciones sociosanitarias de nuestra ciudad. El objetivo de la concejalía es ampliar esta guía con una segunda edición de nuevas rutas de senderismo en nuestro entorno con un nivel de dificultad técnica o exigencia física, algo mayores.

Rutas Saludables para caminar por Villena

Escrito por Administrator

Jueves, 31 de Enero de 2019 11:04 -

La guía presenta una breve descripción de la ruta, la distancia en kilómetros, el tiempo estimado de realización a velocidad normal, la dificultad, desnivel y si existen puntos de agua durante el recorrido. “He procurado que las rutas sean circulares con salida y llegada al mismo punto y que sean aptas para todo tipo de públicos”, ha destacado su diseñador.

Para disfrutar de las rutas es necesario descargar una app gratuita (disponible para IOS y Android) llamada Wikiloc. Con esa aplicación y el lector de códigos QR se leen cada una de las rutas diseñadas y se indica el camino a seguir. Las rutas tienen una extensión que va desde los 6 hasta los 20 kilómetros. Desde la concejalía se espera que esta pequeña guía sirva de aliciente a la ciudadanía para practicar deporte y marcarse el objetivo de completar las diez rutas señaladas.

Gab. de prensa del M.I. Ayuntamiento de Villena