

MENÚ

Acceder



#vamosAdarloTODO

www.alcobendas.org

Siete itinerarios saludables en Alcobendas para caminar entre 3 y 6 kilómetros

10 MAYO 2017 **DEPORTES**



Diseñados para fomentar una actividad física moderada en la población como es caminar, en un entorno familiar, agradable y saludable.

En las últimas semanas ha finalizado la señalización de dos nuevos **Itinerarios Saludables**, por lo que Alcobendas cuenta ya con siete rutas de entre 3 y 6 kilómetros cada una diseñadas para facilitar y **fomentar una actividad física moderada** como es caminar, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS.

Estos dos nuevos Itinerarios Saludables son Arroyo de la Vega-Camino de los Escobares y Monte de Valdelatas-Parque Empresarial Valdelacasa. El primero parte de la Avenida de Bruselas, próximo a la calle Caléndula, tiene 4,3 km. de longitud, pasa por el Camino de Burgos tras cruzar la M-12 por una pasarela y finaliza en el Camino de Escobares. Permite disfrutar de vistas panorámicas de la ciudad y de parcelas que evidencian el antiguo uso agrícola al que estaban destinadas.

El segundo es el más largo de los siete actuales y alcanza 6,55 km. Empieza en el Parque de Galicia y se adentra en el monte de Valdelatas, la continuación natural del monte de El Pardo, un bosque de 290 hectáreas, de las que 89 pertenecen a Alcobendas, con encinas, pinar y bosque de ribera, poblado de conejos, jabalíes y otros mamíferos.

Alcobendas cuenta con siete **Itinerarios Saludables**, perfectamente señalizados, que permiten caminar entre 3 y 6 kilómetros de acuerdo a las recomendaciones de la OMS en un entorno familiar y agradable, entre zonas verdes urbanas.

Caminar permite entrenar las articulaciones, tonificar los músculos, evita la artrosis, mejora el riego sanguíneo, ayuda a controlar el peso, el colesterol y el riesgo de diabetes. Además, mejora el estado de ánimo y la sensación de bienestar y cuando se hace en compañía favorece las relaciones y la comunicación familiar y social.

Los otros cinco Itinerarios Saludables son: Camino DKV Valdelasfuentes-Fuente Lucha, el único circular de 4,78 km; Parque Víctimas del Terrorismo-Fuente Lucha, de 3,56 km; Jardín de la Vega-Zona Ajardinada ZEN, de 2,90 km; Rosaleda Jardín de la Vega-Ermita de San Isidro, de 5,75 km; y La Menina-Bosque Sigaus, de 3,63 km. En la página web www.alcobendas.org todos los vecinos pueden encontrar toda la información sobre estos siete itinerarios, como su inicio y final y los puntos más singulares que atraviesan.

Autor



redacción

Equipo de redacción de enalcobendas.es

Compartir

Tags

deporte

caminar

Alcobendas

salud

0 Comentarios

enalcobendas.es

 Acceder ▾ Recomendar Compartir

Ordenar por los mejores ▾



Sé el primero en comentar...

Sé el primero en comentar.

TAMBIÉN EN ENALCOBENDAS.ES

los viernes en compañía

2 comentarios • hace 4 años•

Pamela — esta es su web:
<http://www.elbarracon.com/>

Colegio De Fomento Aldeafuente

1 comentario • hace 4 años•

madre de Aldeafuente — Yo llevo a mis hijas a Aldeafuente y la verdad es que estoy muy contenta. El ...

Asociación Amnistia Animal
Comunidad de Madrid

1 comentario • hace 4 años•

Iris Jsp — HOLA, UNA PREGUNTA.
¿TENÉIS PROTECTORA?
¿NECESITÁIS VOLUNTARIOS? ...

Un quinto premio del sorteo de
Navidad cae en Alcobendas

1 comentario • hace 4 años•

Ruben Marian — A quien pueda interesar.Nuestra misión es descubrir una solución ganadora para todos ...

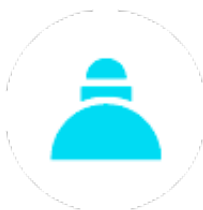
 Suscríbete Añade Disqus a tu sitio webAñade Disqus Añadir Privacidad

SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER

Recibe en tu email toda la actualidad de Alcobendas

Escribe tu email

ENVIAR



[CONTACTO](#)

[CÓMO ANUNCIARSE](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

2017 © NAPERMA INVERSIONES 2000 SL DISEÑO: [WILDWILDWEB](#)