

3



La Ruta del Estudiante transita por las proximidades de la mayoría de centros educativos de la localidad, con un recorrido de 6.000 metros. Una auténtica “Vuelta al Cole”.

RUTA DEL ESTUDIANTE

VALORES APROXIMADOS

DISTANCIA 6.000 metros | TIEMPO 66 minutos | VELOCIDAD 5,5 km/h | CONSUMO CALÓRICO 325 kcal

CONCEJALÍA DE DEPORTES **RUTA DE PARQUES**

4



La Ruta de Parques discurre por las principales zonas verdes de la población, pasando por jardines, plazas y parques, recorriendo unos 7.000 metros cargados de oxígeno.

RUTA DE PARQUES

VALORES APROXIMADOS

DISTANCIA 7.000 metros | TIEMPO 76 minutos | VELOCIDAD 5,5 km/h | CONSUMO CALÓRICO 380 kcal



CONCEJALÍA DE DEPORTES **RUTAS**
SALUDABLES

ASPE
se
mueve



AYUNTAMIENTO DE ASPE

CONCEJALÍA DE DEPORTES

RUTA DEPORTIVA

1



La Ruta Deportiva es la más corta de todas, con 3.000 metros. Diseñada en trayecto de ida y vuelta pasando por el Pabellón Deportivo Municipal, la Piscina Tomás Martínez Urios y el campo de Fútbol Las Fuentes.

RUTA DEPORTIVA

VALORES APROXIMADOS

DISTANCIA 3.000 metros | TIEMPO 33 minutos | VELOCIDAD 5,5 km/h | CONSUMO CALÓRICO 160 kcal



CONCEJALÍA DE DEPORTES

RUTA PEREGRINA

2



La Ruta Peregrina recorre las ermitas, cruces e iglesias de Aspe, con un trayecto de 5.000 metros de peregrinaje por las principales zonas de culto de la localidad.

RUTA PEREGRINA

VALORES APROXIMADOS

DISTANCIA 5.000 metros | TIEMPO 55 minutos | VELOCIDAD 5,5 km/h | CONSUMO CALÓRICO 270 kcal



covescomunicacion.com

CONCEJALÍA DE DEPORTES RUTAS SALUDABLES

Estas rutas forman parte del Plan de Rutas Saludables del Ayuntamiento de Aspe, elaboradas por la Concejalía de Deportes con el objetivo de promocionar la salud y actividad física en la población aspense a través de la marcha accesible y segura.

No olvide hidratarse bien antes, durante y después de caminar, llevar ropa y calzado apropiado y consultar a su médico o especialista en educación física sobre las posibilidades de su práctica.

Recuerde que un programa de acondicionamiento físico ideal debe ir acompañado de ejercicios de fuerza, movilidad, equilibrio y control motor adecuados, recomendando asesorarse por un profesional del ejercicio físico y el deporte.