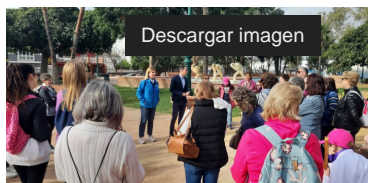


## Inauguración del recorrido El Palo- San Antón



El Área de Deporte estrena la ruta El Palo – Pinares de San Antón, última de las 14 que ha incorporado el Ayuntamiento en su oferta para la ciudad. El director general de Deporte del consistorio, Daniel Pérez, ha participado en su puesta en marcha desde el Polideportivo José Paterna en una actividad celebrada con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer. La ruta El Palo –

Pinares de San Antón tiene un recorrido de 5,8 kilómetros, es circular y ha partido a las 10:00 horas, con un tiempo estimado de realización de 90 minutos. Previamente, a todos los participantes en estos paseos se les facilita información sobre normas básicas y consejos útiles sobre calzado o hidratación. Además, se ha realizado una breve exposición histórica y cultural sobre la barriada de El Palo y sobre el Monte San Antón.

Con este recorrido, el Área de Deporte amplía los itinerarios de paseos saludables por la ciudad, tras el anterior, el 9 de febrero, denominado Ciudad Jardín – San Telmo. Se trata de un recorrido circular, cuyo punto de salida y llegada está en el polideportivo de Ciudad Jardín, pasando por el acueducto de San Telmo, con una distancia de 3,9 kilómetros y un tiempo aproximado de 60 minutos.

Esta iniciativa está ideada para fomentar los hábitos saludables en todos los distritos de la ciudad. Estos paseos cuentan con un diseño de rutas urbanas para facilitar el ejercicio diario en un entorno cercano y sin dificultad técnica para su realización, por lo que pueden ser recorridos por todos los malagueños y malagueñas. Además, están concebidos como un complemento para aquellas personas que realizan algún tipo de actividad en centros deportivos. Tienen una duración de 60 a 90 minutos, con una intensidad moderada y una distancia entre los 3 y 6 kilómetros.

Las rutas están señalizadas durante todo el recorrido, incluyen zonas de musculación al aire libre y suelen pasar junto a los distintos polideportivos y parques urbanos.

### PASEOS POR LA CIUDAD

El objetivo de este programa, desarrollado por el Área de Deporte, es enseñar al ciudadano las múltiples posibilidades que existen de realizar una actividad física en la vía pública de forma fácil y segura, concienciando de la necesidad de adoptar hábitos saludables que mejoren su calidad de vida. Existen ya 12 rutas en funcionamiento y con éstas dos nuevas serán 14. Sus denominaciones y zonas de recorrido son:

- 1.- Ciudad Jardín-La Trinidad-Ciudad Jardín.
- 2.- Carranque-El Atabal-Carranque.
- 3.- Campanillas.
- 4.- Bailén-Miraflores.
- 5.- Teatinos-Universidad.

6.- Churriana.

7.- Centro-Plaza de la Merced.

8.- Palma-Palmilla.

9.- Morlaco-Limonar.

10.- Carranque-Tiro de Pichón.

11.- Tiro de Pichón-Guadaljaire.

12.- Guadaljaire-Estadio de Atletismo.

13.- Ciudad Jardín-San Telmo (nuevo).

14.- El Palo-San Antón-El Palo (nuevo).

Se pueden consultar en la dirección:

<https://deporte.malaga.eu/medicinadeportiva/paseos-saludables/paseos-por-la-ciudad/> [

<https://deporte.malaga.eu/medicinadeportiva/paseos-saludables/paseos-por-la-ciudad/> ]

