RUTAS SALUDABLES FUENLABRADA

¡Anímate a caminar!

El Ayuntamiento de Fuenlabrada, con el objetivo de fomentar hábitos beneficiosos para la salud dentro del entorno urbano, desarrolla este proyecto de Rutas Saludables que discurren por distintos puntos de la ciudad.

Caminar aporta múltiples beneficios para el organismo:

- Ayuda a luchar contra la obesidad y sobrepeso ya que, caminando, se queman grasas y se consumen calorías.
- Mejora la función del sistema cardiovascular y reduce el colesterol perjudicial, así como enfermedades vinculadas al sedentarismo (diabetes, enfermedades coronarias, etc.)

La vegetación, además de cumplir una función estética, aporta también otros beneficios para el ecosistema como:

- La mejora de la salud y el bienestar
- La disminución del estrés
- La mejora de la atención y el ánimo
- La facilitación de la actividad física con juegos, paseos y la práctica deportiva.

Alejarse de la calzada un metro y caminar junto a una barrera vegetal puede disminuir un 15% la exposición a contaminantes.

Pasear bajo los árboles maduros y su sombra puede reducir la temperatura de 4 a 8°C.

Caminar es una buena manera de conocer tus parques, sus árboles y sus plantas en las distintas estaciones del año y la numerosa fauna que en ellos habita.

¡Anímate a caminar!

Porque se puede caminar en cualquier momento, adaptándose al horario y distancia que mejor convenga.

Porque ayuda a sentirse cada vez más fuerte, con una capacidad funcional mejorada.

Porque solo se necesita de calzado adecuado para caminar y ropa cómoda con el tejido apropiado.

Ruta de los Parques

2 h 8 min
10,2 km
78 m

1. Parque Norte
2. Parque de la Paz
3. Parque de Europa
4. Parque de la Solidaridad
5. Parque de la Fuente
6. Parque de los Estados
7. Parque de Leganés
8. Parque Norte

Pincha para + info

Ruta de los Polideportivos

3 h 20 min
15,8 km
89 m

1. Polideportivo Loranca
2. Polideportivo La Solidaridad
3. Polideportivo El Arroyo
4. Polideportivo Fermín Cacho
5. Polideportivo La Cueva
6. Polideportivo El Trigal
7. Polideportivo Loranca

Pincha para + info

Ruta de las Fuentes

2 h 25 min
11,3 km
61 m

1. Fuente de Fregacedos
2. Fuente de las Escaleras
3. Fuente de los Cuatro Caños
4. Parque de la Fuente
5. Fuente de los Patos
6. Fuente de los Peces
7. Lago de la Solidaridad
8. Fuente de Fregacedos

Pincha para + info

Ayuntamiento de FUENLABRADA
FEMP FEDERACION ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS
GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE SANIDAD
ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
RECS Red Española de Ciudades Saludables