



Excelentísimo Ayuntamiento de Alora

# Rutas para la vida sana



www.alora.es

INSTITUTO VALLE DEL SOL

## Ruta Paseo de las Viñas

DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
3.6 Km	47 Minutos	7.200	215 Aprox.

POLIDEPORTIVO CUBIERTO

AV. PABLO RUIZ PICASSO

CRUCE FUENTE DE LA MANÍA

AV. DE LA CONSTITUCIÓN

INSTITUTO LAS FLORES

CERRO DE LAS VIÑAS

Km. 0 Cerro de las Viñas

GASOLINERA



APARATOS Y LUCES DE EJERCICIOS



CONSEJERÍA DE SALUD

## Rutas de Alora

RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
PASEO DE FLORES	3,4 Km	41 Minutos	6.200	187 Aprox.
PASEO DE LAS VIÑAS	3,6 Km	47 Minutos	7.200	215 Aprox.
PASEO DE BELAVISTA	3,8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.
CUESTA DEL RÍO	7,0 Km	1 Hora y 20 minutos	14.000	418 Aprox.
GUADALHORCE	9,7 Km	2 Horas y 4 minutos	19.400	580 Aprox.
CANCA	10,6 Km	2 Horas y 17 minutos	21.200	630 Aprox.
HACHO	10,7 Km	2 Horas y 20 minutos	21.400	640 Aprox.



Excelentísimo Ayuntamiento de Alora

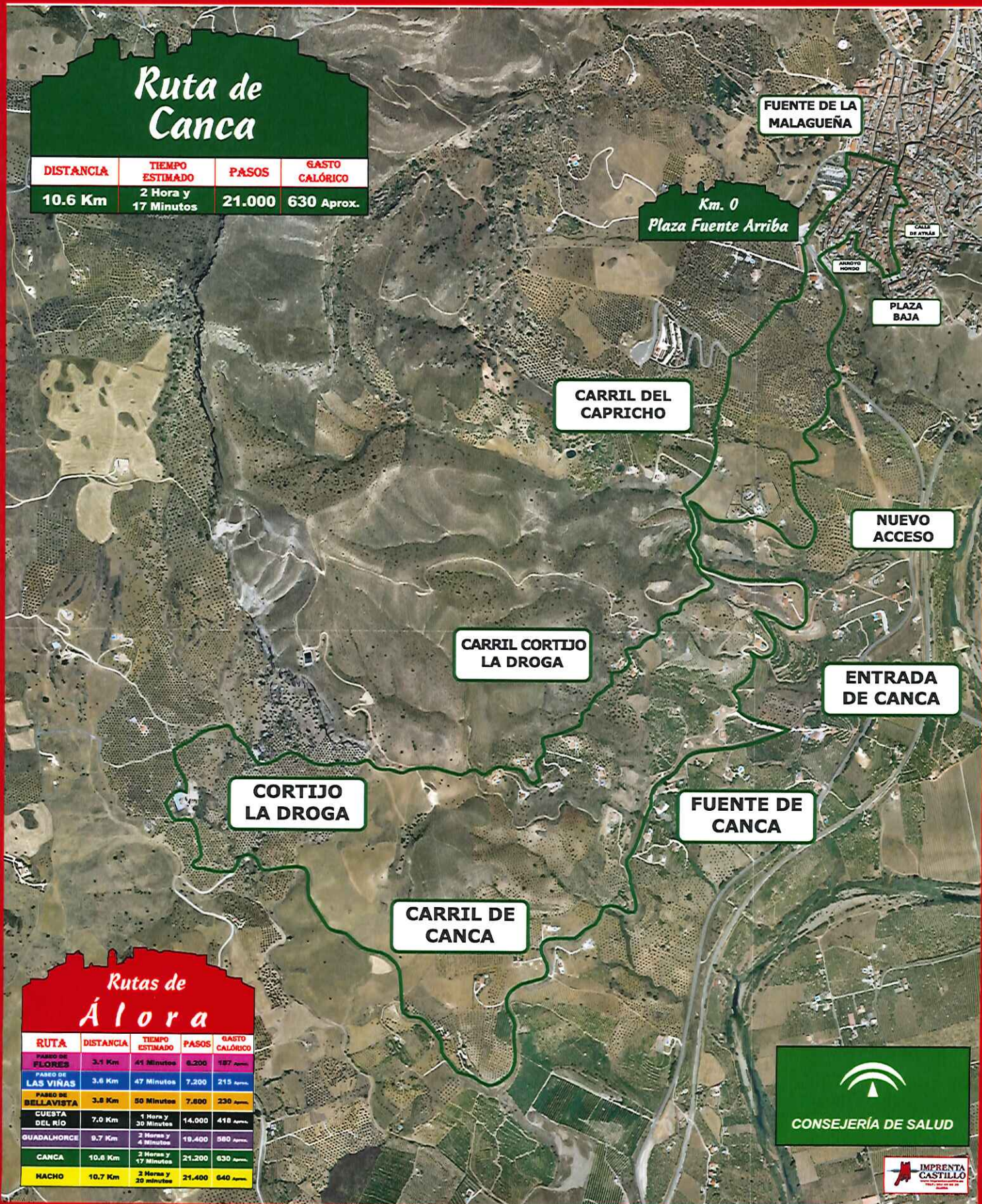
# Rutas para la vida sana



www.alora.es

## Ruta de Canca

DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
10.6 Km	2 Hora y 17 Minutos	21.000	630 Aprox.



FUENTE DE LA MALAGUENA

Km. 0 Plaza Fuente Arriba

PLAZA BAJA

CARRIL DEL CAPRICO

NUEVO ACCESO

CARRIL CORTIJO LA DROGA

ENTRADA DE CANCA

CORTIJO LA DROGA

FUENTE DE CANCA

CARRIL DE CANCA

## Rutas de Alora

RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
PASEO DE FLORES	3,1 Km	45 Minutos	6.200	187 Aprox.
PASEO DE LAS VIÑAS	3,8 Km	47 Minutos	7.200	215 Aprox.
PASEO DE BELLAVISTA	3,8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.
CUESTA DEL RÍO	7,0 Km	1 Hora y 30 Minutos	14.000	418 Aprox.
GUADALHORCE	9,7 Km	2 Horas y 4 Minutos	18.400	580 Aprox.
CANCA	10,6 Km	2 Horas y 17 Minutos	21.200	630 Aprox.
HACHO	10,7 Km	2 Horas y 30 minutos	21.400	640 Aprox.





Excelentísimo Ayuntamiento de Alora

# Rutas para la vida sana



www.alora.es

## Ruta del Guadalhorce

DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
9.7 Km	2 Horas y 4 Minutos	19.400	580 Aprox.

POL. IND. LA MOLINA



APARATOS FIJOS DE EJERCICIOS

Bda. Bellavista

Bda. La Estación

CTRA. DEL VALLE

PUENTE NUEVO



APARATOS FIJOS DE EJERCICIOS

CL. PAREDILLAS

CTRA. DE MÁLAGA

Km. 0 Parque de los Verdiales

CAMPO DE FÚTBOL

Bda. El Puente

MOLINO VIEJO

ARROYO BUJÍAS

## Rutas de Alora

RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
PASEO DE FLORES	3,1 Km	41 Minutos	6.200	167 Aprox.
PASEO DE LAS VIÑAS	3,6 Km	47 Minutos	7.200	215 Aprox.
PASEO DE BELLAVISTA	3,8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.
CUESTA DEL RÍO	7,0 Km	1 Hora y 30 Minutos	14.000	418 Aprox.
GUADALHORCE	9,7 Km	2 Horas y 4 Minutos	19.400	580 Aprox.
CANCA	10,6 Km	2 Horas y 17 Minutos	21.200	630 Aprox.
HACHO	10,7 Km	2 Horas y 30 minutos	21.400	640 Aprox.

Bda. Los Caballos

ARROYO CANSINO



CONSEJERÍA DE SALUD





Excelentísimo Ayuntamiento de Alora

# Rutas para la vida sana



www.alora.es

## Ruta Cuesta del Río

DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
7.0 Km	1 Hora y 30 Minutos	14.000	418 Aprox.



## Rutas de Alora

RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
PASEO DE FLORES	3,4 Km	45 Minutos	6.200	167 Aprox.
PASEO DE LAS VIÑAS	3,8 Km	47 Minutos	7.200	218 Aprox.
PASEO DE BELLAVISTA	3,8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.
CUESTA DEL RÍO	7,0 Km	1 Hora y 30 Minutos	14.000	418 Aprox.
GUADALHORCE	9,7 Km	2 Horas y 4 Minutos	19.400	580 Aprox.
CANCA	10,6 Km	2 Horas y 47 Minutos	21.200	630 Aprox.
HACHO	10,7 Km	2 Horas y 39 minutos	21.400	640 Aprox.





Excelentísimo Ayuntamiento de Alora

# Rutas para la vida sana



www.alora.es

## Ruta Paseo de Bellavista

DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
3.8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.

POL. IND. LA MOLINA



APARATOS FIJOS DE EJERCICIOS

Bda. Bellavista

CRTA. DEL VALLE

Km. 0 Parque los Verdiales

## Rutas de Alora

RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
PASEO DE FLORES	3.4 Km	45 Minutos	6.200	187 Aprox.
PASEO DE LAS VIÑAS	3.6 Km	47 Minutos	7.200	215 Aprox.
PASEO DE BELLAVISTA	3.8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.
CUESTA DEL RÍO	7.0 Km	1 Hora y 20 Minutos	14.000	418 Aprox.
GUADALHORCE	9.7 Km	2 Horas y 4 Minutos	19.400	580 Aprox.
CANCA	10.6 Km	2 Horas y 17 Minutos	21.200	630 Aprox.
HACHO	10.7 Km	2 Horas y 20 minutos	21.400	640 Aprox.



APARATOS FIJOS DE EJERCICIOS

Bda. El Puente



CONSEJERÍA DE SALUD



IMPRENTA CASTILLO



Excelentísimo Ayuntamiento de Álor

# Rutas para la vida sana



www.alora.es

CONVENTO DE FLORES

## Ruta Paseo de Flores

DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
3.1 Km	41 Minutos	6.200	187 Aprox.

FUENTE DE LA HIGUERA

AV. VIRGEN DE FLORES

Km. 0 Fuente de la Maná

## Rutas de Álor

RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO
PASEO DE FLORES	3.1 Km	41 Minutos	6.200	187 Aprox.
PASEO DE LAS VIÑAS	3.6 Km	47 Minutos	7.200	215 Aprox.
PASEO DE BELLAVISTA	3.8 Km	50 Minutos	7.600	230 Aprox.
CUESTA DEL RÍO	7.0 Km	1 Hora y 30 Minutos	14.000	418 Aprox.
GUADALHORCE	9.7 Km	2 Horas y 4 Minutos	19.400	580 Aprox.
CANCA	10.6 Km	2 Horas y 17 Minutos	21.200	630 Aprox.
HACHO	10.7 Km	2 Horas y 30 minutos	21.400	640 Aprox.



CONSEJERÍA DE SALUD





Excelentísimo  
Ayuntamiento de Alora

# Rutas para la vida sana



www.alora.es

CURVA DEL HUNDIERO

CONVENTO DE FLORES

RECTA DEL PESCATO

CARRIL DEL HACHO

CARRIL DEL HACHO

CARRIL DEL HACHO

CAMPO DE FÚTBOL

FUENTE DE LA HIGUERA

AV. VIRGEN DE FLORES

Km. 0  
Fuente de la Manilla

AVENIDA CERVANTES

PLAZA SANTA ANA

IGLESIA DE LA VERACRUZ

CONSEJERÍA DE SALUD



Rutas de Alora					
RUTA	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO	
PARQUE DE FLORES PASADISE	3,1 Km	41 Minutos	8.200	187 kcal	
LAS VIÑAS	3,6 Km	47 Minutos	7.200	215 kcal	
PARQUE DE BELLAVISTA	3,8 Km	50 Minutos	7.600	230 kcal	
CUESTA DEL RIO	7,0 Km	1 Hora y 30 Minutos	14.000	418 kcal	
GUADALHORCE	9,7 Km	2 Horas y 4 Minutos	19.400	580 kcal	
GANCA	10,8 Km	2 Horas y 17 Minutos	21.200	630 kcal	
HACHO	10,7 Km	2 Horas y 20 Minutos	21.400	640 kcal	

Ruta del Hacho				
DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	PASOS	GASTO CALÓRICO	
10,7 Km	2 Hora y 20 Minutos	21.400	640 Aprox.	