



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD



Plan para la Promoción
de la Actividad Física y la
Alimentación Equilibrada



RUTAS

para la vida sana a pie y en bicicleta



PULPÍ



Ilmo. Ayuntamiento de Pulpí

Ruta para la Vida Sana



Ilmo. Ayuntamiento de Pulpí

Ruta Brisa Marina

PULPÍ



RUTA "BRISA MARINA"

Todo el recorrido

Distancia : 7,50 km
Tiempo estimado: 1:45 minutos (aproximado)
Calorías Consumidas: 310 kcal (aproximado según el peso de la persona)

Ruta 1

Distancia : 2,50 km
Tiempo estimado: 45 minutos (aproximado)
Calorías Consumidas: 103 kcal (aproximado según el peso de la persona)

Ruta 2

Distancia : 5 km
Tiempo estimado: 60 minutos (aproximado)
Calorías Consumidas: 207 kcal (aproximado según el peso de la persona)



Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada



Ruta para la Vida Sana

Ruta Fátima



Ilmo. Ayuntamiento de Pulpí

PULPÍ



RUTA "FÁTIMA"

Todo el recorrido

Distancia : 6,30 km

Tiempo estimado: 1:15 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 260 kcal (aproximado según el peso de la persona)

Ruta 1

Distancia : 3 km

Tiempo estimado: 55 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 123 kcal (aproximado según el peso de la persona)

Ruta 2

Distancia : 3,30 km

Tiempo estimado: 60 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 136 kcal (aproximado según el peso de la persona)



Plan para la Promoción
de la Actividad Física y la
Alimentación Equilibrada



Ruta para la Vida Sana



Ilmo. Ayuntamiento de Pulpi

Ruta Las Moreras

PULPI



RUTA "LAS MORERAS"

Todo el recorrido

Distancia : 5,20 km

Tiempo estimado: 58 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 215 kcal (aproximado según el peso de la persona)

Ruta 1

Distancia : 4,10 km

Tiempo estimado: 45 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 170 kcal (aproximado según el peso de la persona)

Ruta 2

Distancia : 1,10 km

Tiempo estimado: 13 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 45 kcal (aproximado según el peso de la persona)



Plan para la Promoción
de la Actividad Física y la
Alimentación Equilibrada



CARRIL BICI SAN JUAN DE LOS TERREROS



Distancia: 5 km

Tiempo estimado: 15 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 120 kcal (aproximado según el peso de la persona)

CARRIL BICI MUNDO AGUILON

Distancia: 7,80 km

Tiempo estimado: 30 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 198 kcal (aproximado según el peso de la persona)



CARRIL BICI PULPÍ -POZO HIGUERA



Distancia: 4,20 km

Tiempo estimado: 13 minutos (aproximado)

Calorías Consumidas: 90 kcal (aproximado según el peso de la persona)