



1. Caminata

VÍA VERDE

5,8 km

2. Caminata

POLIDEPORTIVO

2,3 km

3. Caminata

PARQUES

4,1 km

4. Caminata

VUELTA AL CASTILLO

1,1 km

5. Caminata

POR EL PUERTO

1,2 km

6. Caminata

MARINETA CASIANA

2,0 km



RUTAS BIOSALUDABLES POR DÉNIA

Con la creación de estas caminatas hemos dado forma a una tendencia viva en el municipio. Una apuesta de todos por la salud y el deporte.

El **Ajuntament de Dénia** ha configurado 6 caminatas de distintas distancias y niveles repartidos por la ciudad de Dénia.

Periódicamente se organizarán *quedadas* para hacer el paseo acompañados por personal cualificado.

Con la mayor ilusión hemos querido crear un instrumento útil para fomentar la vida sana y el deporte.

¡Ánimo valiente!



www.denia.es



RUTAS BIOSALUDABLES POR DÉNIA



Un pequeño paso para ti. Un gran salto para tu salud.

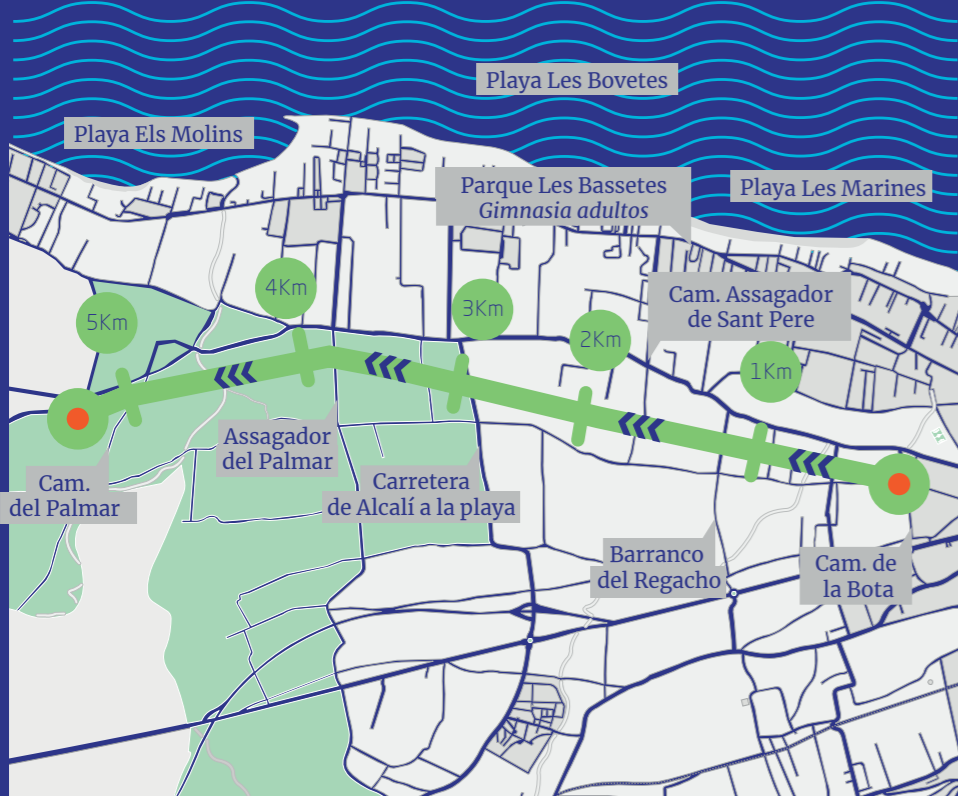


www.denia.es

1. Caminata

VÍA VERDE

5,8 km



ACTIVIDAD E INTENSIDAD

GASTO CALÓRICO SEGÚN TU PESO (Kcal)

| SI TARDAS EN HACER LA CAMINATA | CAMINAS A | RITMO | 55 Kg | 65 Kg | 75 Kg | 85 Kg | 90 Kg |
|--------------------------------|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 HORA Y 39 MINUTOS | 3,5 Km/h | 17 min/Km | 239 | 282 | 326 | 369 | 391 |
| 1 HORA Y 9 MINUTOS | 5 Km/h | 12 min/Km | 267 | 316 | 365 | 414 | 438 |
| 46 MINUTOS | 7,5 Km/h | 8 min/Km | 312 | 369 | 426 | 483 | 511 |
| 34 MINUTOS | 10 Km/h | 6 min/Km | 334 | 395 | 456 | 517 | 548 |

2. Caminata

POLIDEPORTIVO

2,3 km



ACTIVIDAD E INTENSIDAD

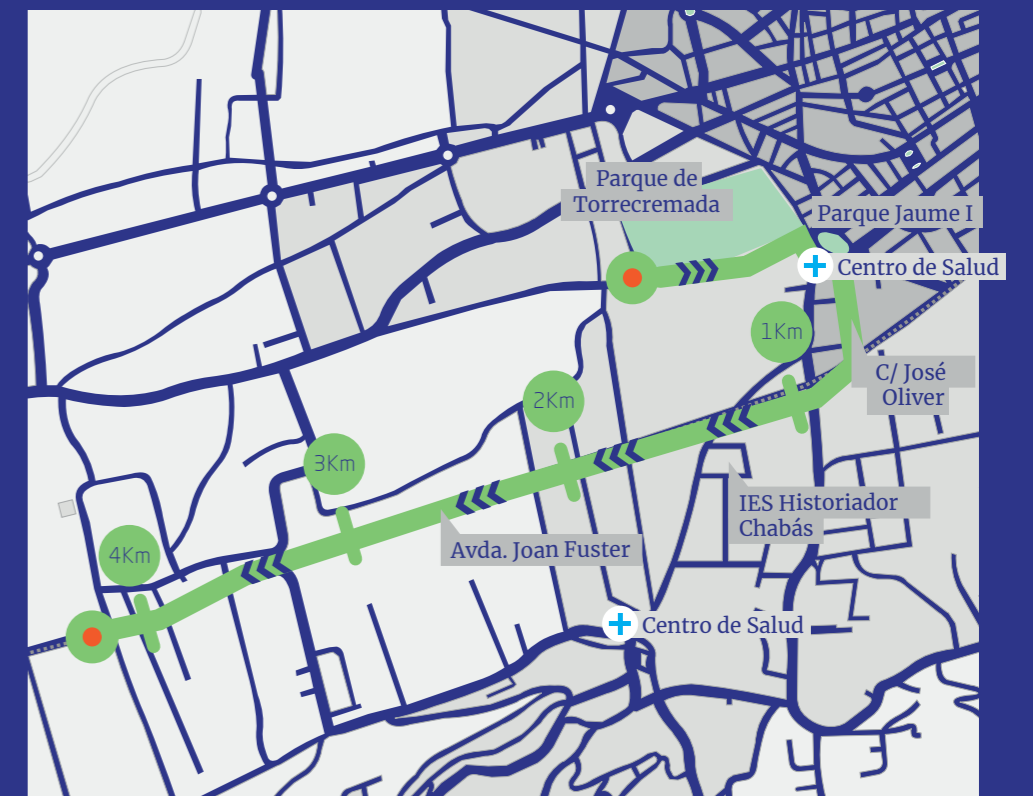
GASTO CALÓRICO SEGÚN TU PESO (Kcal)

| SI TARDAS EN HACER LA CAMINATA | CAMINAS A | RITMO | 55 Kg | 65 Kg | 75 Kg | 85 Kg | 90 Kg |
|--------------------------------|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 39 MINUTOS | 3,5 Km/h | 17 min/Km | 94 | 112 | 129 | 146 | 155 |
| 27 MINUTOS | 5 Km/h | 12 min/Km | 106 | 125 | 144 | 164 | 173 |
| 18 MINUTOS | 7,5 Km/h | 8 min/Km | 123 | 146 | 169 | 191 | 202 |
| 13 MINUTOS | 10 Km/h | 6 min/Km | 132 | 156 | 181 | 205 | 217 |

3. Caminata

PARQUES

4,1 km



ACTIVIDAD E INTENSIDAD

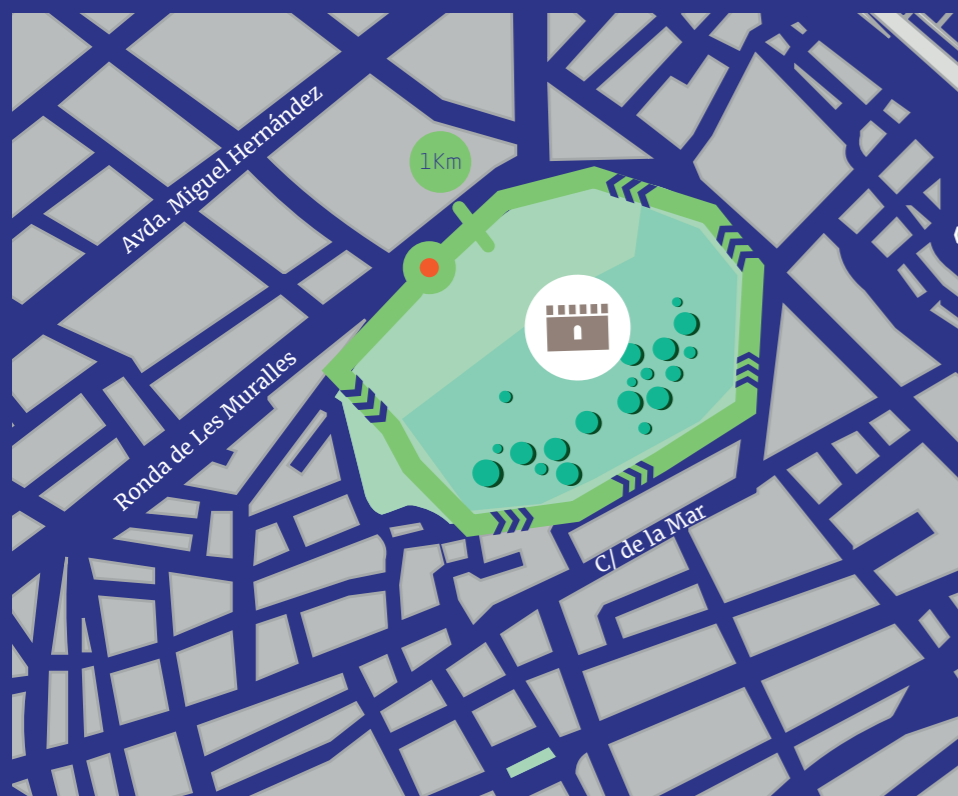
GASTO CALÓRICO SEGÚN TU PESO (Kcal)

| SI TARDAS EN HACER LA CAMINATA | CAMINAS A | RITMO | 55 Kg | 65 Kg | 75 Kg | 85 Kg | 90 Kg |
|--------------------------------|---------------|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 HORA Y 10 MINUTOS | 3,5 Km/h | 17 min/Km | 169 | 199 | 230 | 261 | 276 |
| 49 MINUTOS | 5 Km/h | 12 min/Km | 189 | 223 | 258 | 292 | 309 |
| 32 MINUTOS | 7,5 Km/h | 8 min/Km | 220 | 261 | 301 | 341 | 361 |
| 24 MINUTOS | 10 Km/h | 6 min/Km | 236 | 279 | 322 | 365 | 387 |

4. Caminata

VUELTA AL CASTILLO

1,1 km



ACTIVIDAD E INTENSIDAD

GASTO CALÓRICO SEGÚN TU PESO (Kcal)

| SI TARDAS EN HACER LA CAMINATA | CAMINAS A | RITMO | 55 Kg | 65 Kg | 75 Kg | 85 Kg | 90 Kg |
|--------------------------------|---------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 18 MINUTOS | 3,5 Km/h | 17 min/Km | 45 | 53 | 61 | 70 | 74 |
| 13 MINUTOS | 5 Km/h | 12 min/Km | 50 | 60 | 69 | 78 | 83 |
| 8 MINUTOS | 7,5 Km/h | 8 min/Km | 59 | 70 | 80 | 91 | 97 |
| 6 MINUTOS | 10 Km/h | 6 min/Km | 63 | 75 | 86 | 98 | 103 |

5. Caminata

POR EL PUERTO

1,2 km



ACTIVIDAD E INTENSIDAD

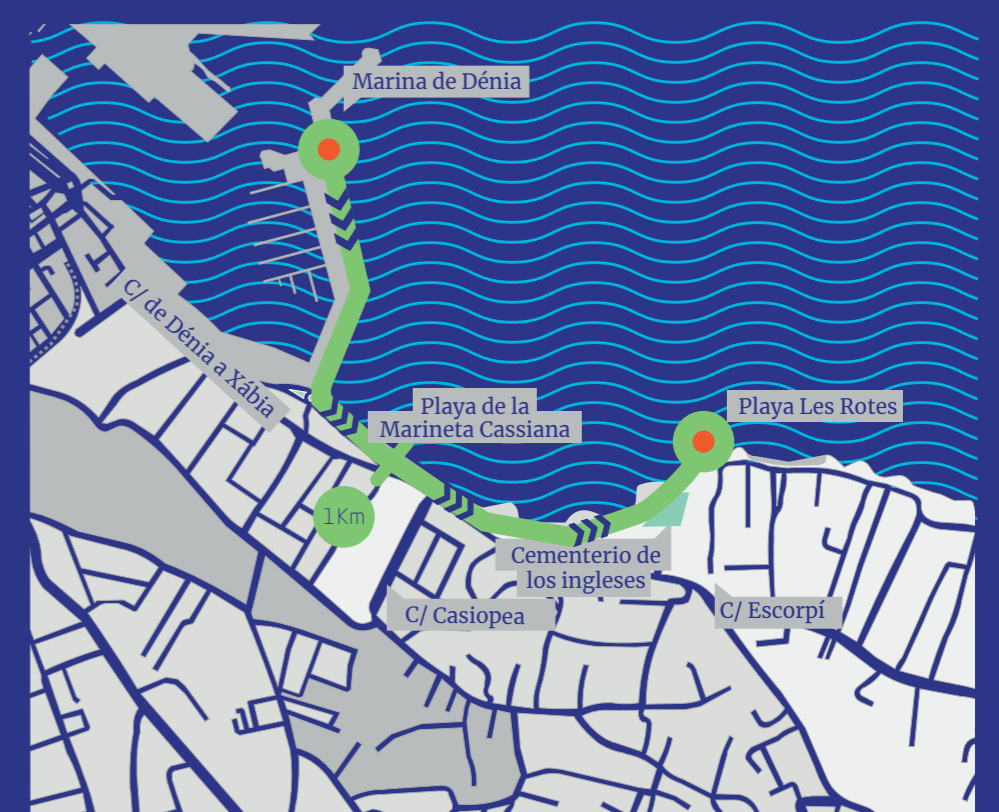
GASTO CALÓRICO SEGÚN TU PESO (Kcal)

| SI TARDAS EN HACER LA CAMINATA | CAMINAS A | RITMO | 55 Kg | 65 Kg | 75 Kg | 85 Kg | 90 Kg |
|--------------------------------|---------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 20 MINUTOS | 3,5 Km/h | 17 min/Km | 49 | 58 | 67 | 76 | 81 |
| 14 MINUTOS | 5 Km/h | 12 min/Km | 55 | 65 | 75 | 85 | 90 |
| 9 MINUTOS | 7,5 Km/h | 8 min/Km | 64 | 76 | 88 | 99 | 105 |
| 7 MINUTOS | 10 Km/h | 6 min/Km | 69 | 81 | 94 | 107 | 113 |

6. Caminata

MARINETA CASIANA

2,0 km



ACTIVIDAD E INTENSIDAD

GASTO CALÓRICO SEGÚN TU PESO (Kcal)

| SI TARDAS EN HACER LA CAMINATA | CAMINAS A | RITMO | 55 Kg | 65 Kg | 75 Kg | 85 Kg | 90 Kg |
|--------------------------------|---------------|------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 34 MINUTOS | 3,5 Km/h | 17 min/Km | 82 | 97 | 112 | 127 | 135 |
| 24 MINUTOS | 5 Km/h | 12 min/Km | 92 | 109 | 126 | 142 | 151 |
| 16 MINUTOS | 7,5 Km/h | 8 min/Km | 107 | 127 | 147 | 166 | 176 |
| 12 MINUTOS | 10 Km/h | 6 min/Km | 115 | 136 | 157 | 178 | 189 |