



1. Caminada

VIA VERDA

5,8 km

2. Caminada

POLIESPORTIU

2,3 km

3. Caminada

PARCS

4,1 km

4. Caminada

VOLTA AL CASTELL

1,1 km

5. Caminada

PEL PORT

1,2 km

6. Caminada

MARINETA CASSIANA

2,0 km



RUTES BIOSALUDABLES PER DÉNIA

Amb la creació d'aquestes caminades hem donat forma a una tendència viva en el municipi. Una aposta de tots per la salut i l'esport.

L'Ajuntament de Dénia ha configurat 6 caminades de diferents distàncies i nivells repartides per la ciutat de Dénia.

S'organitzaran periòdicament quedades per a fer la passejada acompanyats per personal qualificat. Amb molta il·lusió, hem volgut crear un instrument útil per a fomentar la vida sana i l'esport.

Ànim valent/a!



RUTES BIOSALUDABLES PER DÉNIA



Un xicotet pas per a tu, un gran salt per a la teua salut.



www.denia.es

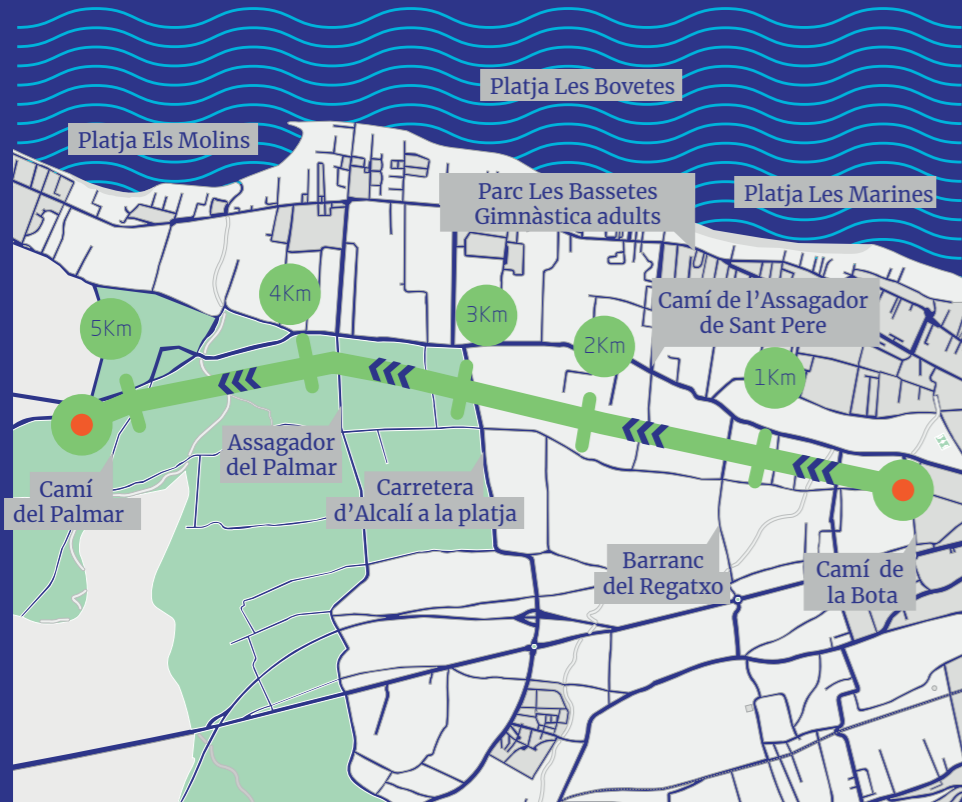


www.denia.es

1. Caminada

VIA VERDA

5,8 km



ACTIVITAT I INTENSITAT

DESPESES CALÒRICA SEGONS EL TEU PES (Kcal)

SI TARDES A FER LA CAMINADA	CAMINES A	UN RITME DE	55 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg
1 HORA I 39 MINUTS	3,5 Km/h	17 min/Km	239	282	326	369	391
1 HORA I 9 MINUTS	5 Km/h	12 min/Km	267	316	365	414	438
46 MINUTS	7,5 Km/h	8 min/Km	312	369	426	483	511
34 MINUTS	10 Km/h	6 min/Km	334	395	456	517	548

2. Caminada

POLIESPORTIU

2,3 km



ACTIVITAT I INTENSITAT

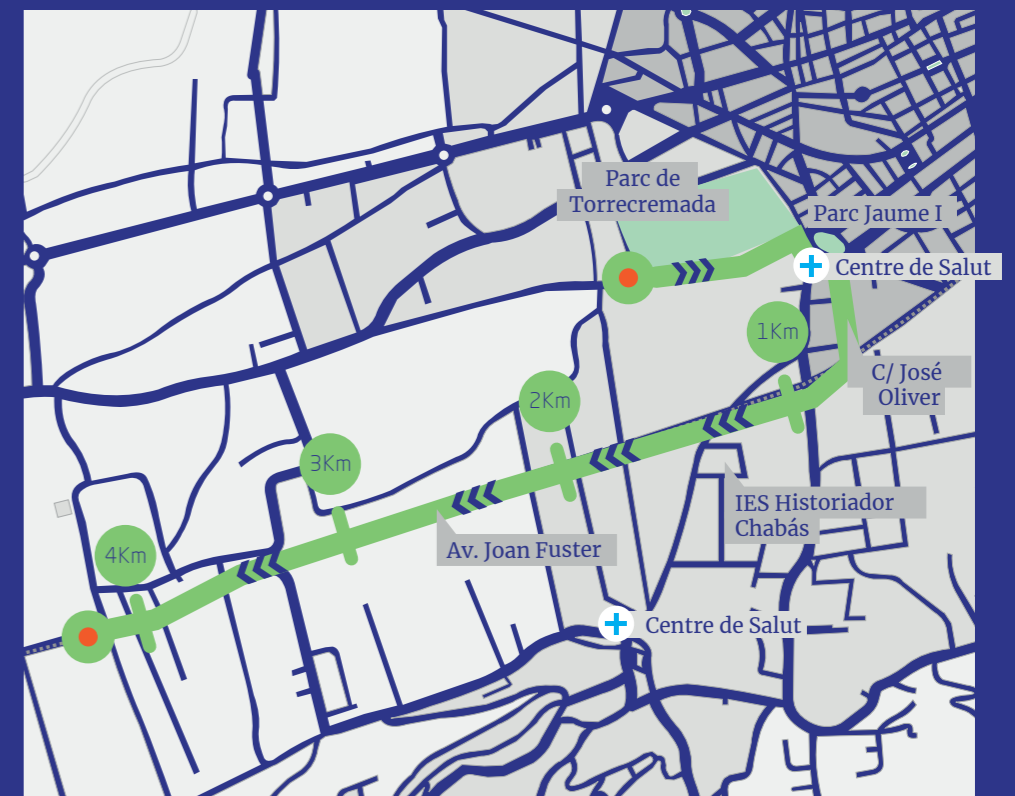
DESPESES CALÒRICA SEGONS EL TEU PES (Kcal)

SI TARDES A FER LA CAMINADA	CAMINES A	UN RITME DE	55 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg
39 MINUTS	3,5 Km/h	17 min/Km	94	112	129	146	155
27 MINUTS	5 Km/h	12 min/Km	106	125	144	164	173
18 MINUTS	7,5 Km/h	8 min/Km	123	146	169	191	202
13 MINUTS	10 Km/h	6 min/Km	132	156	181	205	217

3. Caminada

PARCS

4,1 km



ACTIVITAT I INTENSITAT

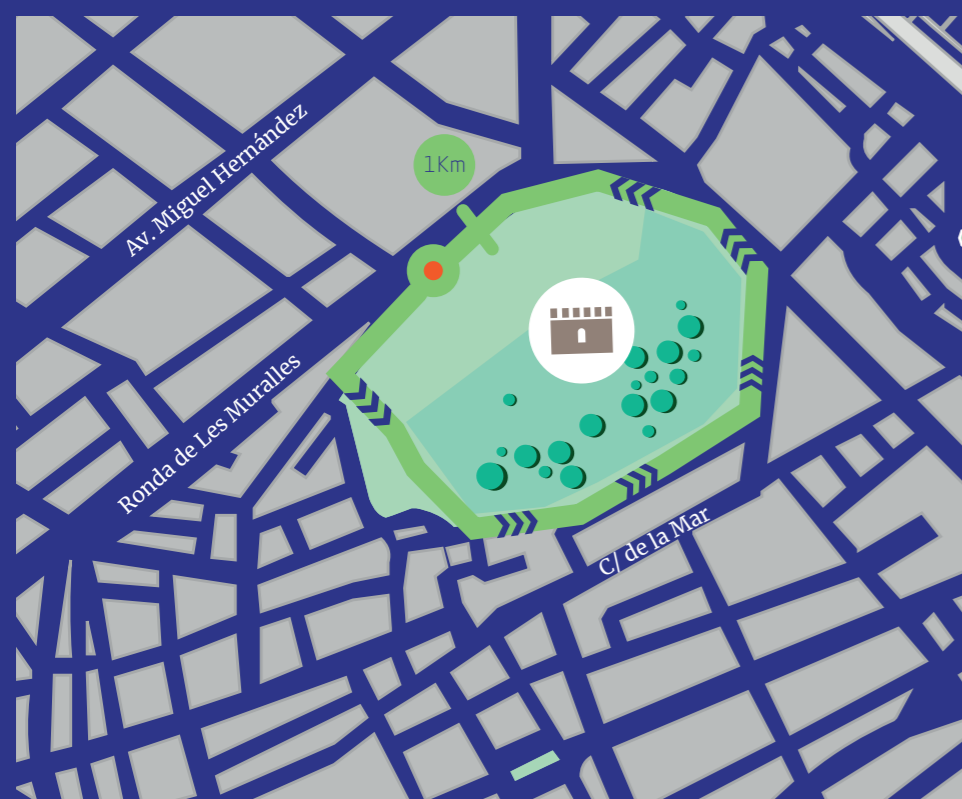
DESPESES CALÒRICA SEGONS EL TEU PES (Kcal)

SI TARDES A FER LA CAMINADA	CAMINES A	UN RITME DE	55 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg
1 HORA I 10 MINUTS	3,5 Km/h	17 min/Km	169	199	230	261	276
49 MINUTS	5 Km/h	12 min/Km	189	223	258	292	309
32 MINUTS	7,5 Km/h	8 min/Km	220	261	301	341	361
24 MINUTS	10 Km/h	6 min/Km	236	279	322	365	387

4. Caminada

VOLTA AL CASTELL

1,1 km



ACTIVITAT I INTENSITAT

DESPESES CALÒRICA SEGONS EL TEU PES (Kcal)

SI TARDES A FER LA CAMINADA	CAMINES A	UN RITME DE	55 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg
18 MINUTS	3,5 Km/h	17 min/Km	45	53	61	70	74
13 MINUTS	5 Km/h	12 min/Km	50	60	69	78	83
8 MINUTS	7,5 Km/h	8 min/Km	59	70	80	91	97
6 MINUTS	10 Km/h	6 min/Km	63	75	86	98	103

5. Caminada

PEL PORT

1,2 km



ACTIVITAT I INTENSITAT

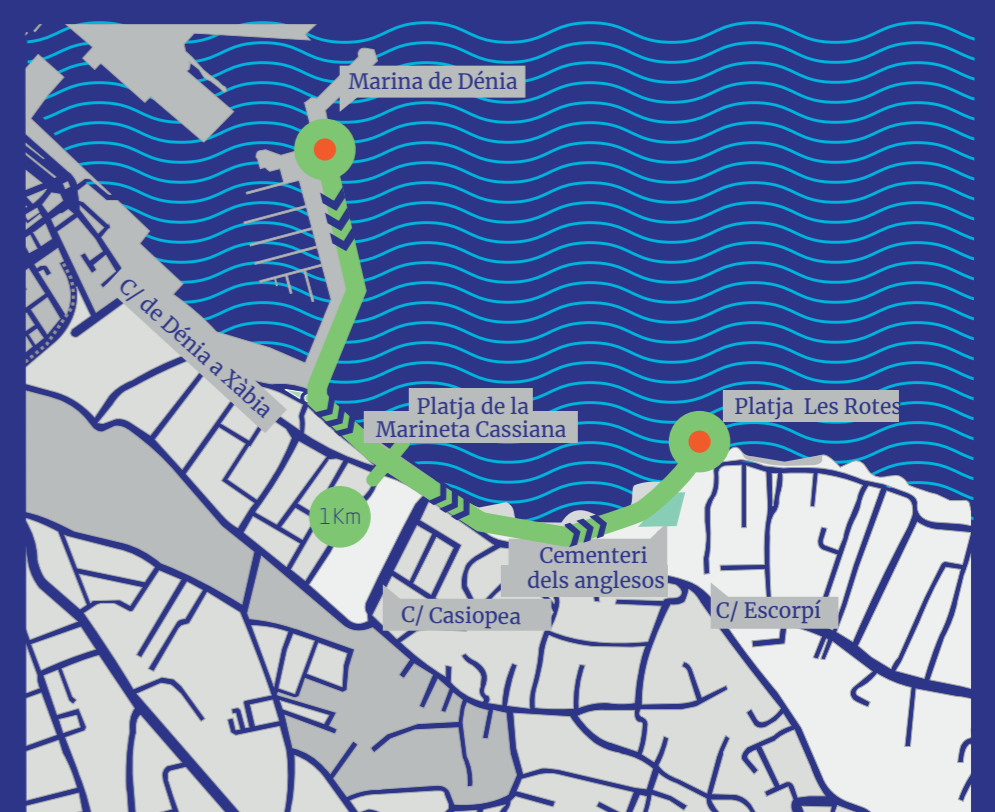
DESPESES CALÒRICA SEGONS EL TEU PES (Kcal)

SI TARDES A FER LA CAMINADA	CAMINES A	UN RITME DE	55 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg
20 MINUTS	3,5 Km/h	17 min/Km	49	58	67	76	81
14 MINUTS	5 Km/h	12 min/Km	55	65	75	85	90
9 MINUTS	7,5 Km/h	8 min/Km	64	76	88	99	105
7 MINUTS	10 Km/h	6 min/Km	69	81	94	107	113

6. Caminada

MARINETA CASSIANA

2,0 km



ACTIVITAT I INTENSITAT

DESPESES CALÒRICA SEGONS EL TEU PES (Kcal)

SI TARDES A FER LA CAMINADA	CAMINES A	UN RITME DE	55 Kg	65 Kg	75 Kg	85 Kg	90 Kg
34 MINUTS	3,5 Km/h	17 min/Km	82	97	112	127	135
24 MINUTS	5 Km/h	12 min/Km	92	109	126	142	151
16 MINUTS	7,5 Km/h	8 min/Km	107	127	147	166	176
12 MINUTS	10 Km/h	6 min/Km	115	136	157	178	189