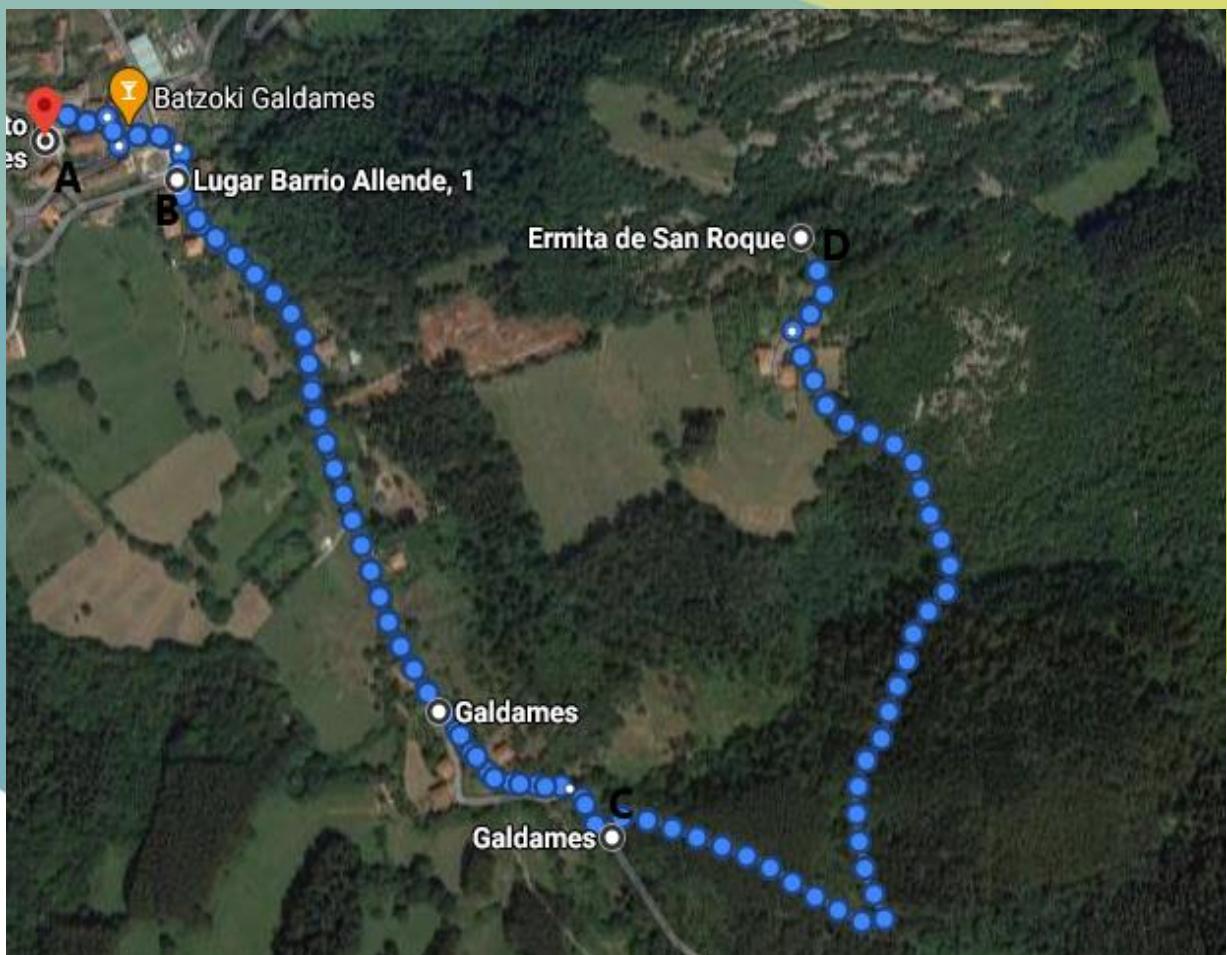


RUTA DE GALDAMES

LUGAR:

Galdames

MAPA: Recorrido medio. <https://goo.gl/maps/vo6oyADbEeedvkHU8>



DESCRIPCIÓN:

Esta ruta comienza en el Ayuntamiento de Galdames (A) y termina en el mismo lugar.

Para comenzar con esta ruta, giraremos a mano derecha y en la primera calle iremos hacia la derecha. Giraremos a mano izquierda bordeando el parque, después, tomaremos el camino de la izquierda (B).



Seguiremos por este camino hacia delante hasta encontrarnos con un cruce de caminos (C), cogeremos el camino de la izquierda y seguiremos hacia delante hasta llegar a la ermita de San Roque (D).

Aprovecharemos para hidratarnos y hacer un pequeño descanso. Después, retomaremos la ruta por el camino de ida e iniciaremos la vuelta para llegar a nuestro destino, es decir, el Ayuntamiento de Galdames (A).

INDICACIONES: Para realizar la actividad será necesario llevar ropa y calzado deportivo. Una mochila con bebida (agua, bebida isotónica, etc.) y comida (Fruta, bocata, frutos secos, etc.).

DURACIÓN ESTIMADA ANDANDO: Distancia 3,7 kilómetros. Tiempo estimado 1 hora.

CALENTAMIENTO: No hace falta calentar. Pero los primeros 10 minutos andar a ritmo suave para que el cuerpo coja calor.

INTENSIDAD: Paso ligero.

OBJETIVO:

Mantener una vida saludable a través de la autonomía personal en el ejercicio físico

OTRAS NOTAS:

Creado por: Lander Berganciano Marcos. Técnico Deportivo de HASZTEN.

Para cualquier duda no dude en ponerse en contacto con la dirección de HASZTEN

dirección@haszten.org
