

ITINERARIO:

Puerto Deportivo Pesquero – Niño de Oro



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Micaela, niño de Oro.

Lugares de interés: Vía Verde.

Monumentos: Puerto Deportivo y Pesquero.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Puerto Deportivo y Pesquero de Chipiona

Llegada: Puerto Deportivo y Pesquero de Chipiona.

Distancia: 3,000 metros

Pasos: 5,000 pasos

Tiempo andando: 38 minutos.

Kcal: 90 – 150 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

Puerto Deportivo Pesquero – Faro de Chipiona



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Cruz del Mar, las Canteras.

Lugares de interés: Corrales de pesca.

Monumentos: Puerto Deportivo y Pesquero, Castillo y Faro.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Puerto Deportivo y Pesquero de Chipiona.

Llegada: Puerto Deportivo y Pesquero de Chipiona.

Distancia: 2,400 metros

Pasos: 4,000 pasos

Tiempo andando: 30 minutos.

Kcal: 69– 113 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

ITINERARIO:

Faro de Chipiona – Pasarelas junto a Santa Clara (Sanatorio)



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Playa de Regla.

Lugares de interés: Cordón dunar.

Monumentos: Faro, Monumento a la Luz, Santuario de Regla y Sanatorio Marítimo de Santa Clara.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Faro de Chipiona

Llegada: Faro de Chipiona.

Distancia: 2,800 metros

Pasos: 4,667 pasos

Tiempo andando: 34 minutos.

Kcal: 78– 128 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

ITINERARIO: LA LAGUNA



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Playa de Camarón.

Lugares de interés: Cordón dunar y corrales de pesca.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Avd. De Camarón con Fray Carmona Bohórquez

Llegada: Avd. De Camarón con Fray Carmona Bohórquez

Distancia: 2,200 metros

Pasos: 3,668 pasos

Tiempo andando: 28 minutos.

Kcal: 64 – 105 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

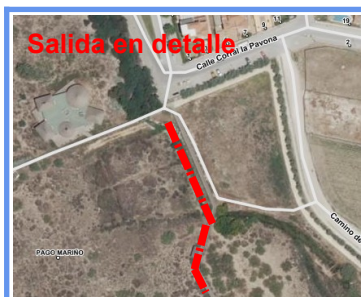
Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

ITINERARIO: PASARELAS DE MADERA - ARRIATES



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Playa de Camarón, Playa de las Tres Piedras.

Lugares de interés: Cordón dunar y corrales de pesca.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Calle Corral la Pavona.

Llegada: Calle Corral la Pavona.

Distancia: 2.700 metros

Pasos: 4.500 pasos

Tiempo andando: 33 minutos.

Kcal: 76 – 124 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

ITINERARIO: COSTA BALLENA HOTEL BEST - LAGO



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Playa de la Ballena.

Lugares de interés: Lago artificial.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Plaza de Europa.

Llegada: Plaza de Europa.

Distancia: 3.300 metros

Pasos: 5.500 pasos

Tiempo andando: 40 minutos.

Kcal: 92 – 150 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.

ITINERARIO: ENTORNO DEL LAGO



ZONAS DE INTERÉS:

Playas: Playa de la Ballena.

Lugares de interés: Lago artificial.

DATOS DE INTERÉS:

Salida: Avenida de Torrebrea.

Llegada: Avenida de Torrebrea.

Distancia: 3.400 metros

Pasos: 5.667 pasos

Tiempo andando: 42 minutos.

Kcal: 96 – 158 (para un peso entre 55 a 90 Kg. en superficie plana, ritmo lento superficie firme).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

Recuerda llevar siempre un calzado apropiado.

Usa ropa cómoda.

Lleva una pequeña mochila a la espalda para llevar agua.

En horas de sol usa gorra y gafas de sol.