

Ruta Alquería de la Pera y Camino de la Costa



Comarca de Alhama
Escúzar • Granada



Ruta Alquería de la Pera y Camino de la Costa



El juego en sí mismo, puedes decirle que carta quieres jugar...



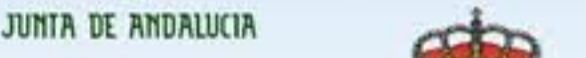
Es tu entorno, respétalo



Rutas saludables por la provincia de Granada



CONSEJERÍA DE SALUD
Distrito Sanitario
Metropolitano de Granada



AYUNTAMIENTO DE ESCÚZAR



Escúzar se encuentra en la parte este de la comarca de Alhama, a 24 km de Granada capital.

El paisaje se caracteriza por su aspecto semiárido, pero sin perder su belleza.



Sierra Nevada al fondo



Cruz Mocha



Ermita del Santo Cristo del Rescate



Al fondo, vista de la Planta fotosolar en el Camino de la Costa



Se divisan al fondo Las Colmerillas



Yesera de La Cañada Santa Lucía



Primer plano de un panel solar



Barranco de Los Charcones



Fincas de olivos

A la izquierda, el Camino del Partidero del Estanque conduce hasta la Malahá.

Otro camino, situado a la derecha conduce a un paraje conocido como Cantarranas.

Los campos cultivados de cereales se pueden divisar de color verde o bien de amarillo, según las épocas del año.

El Barranco del Chopo se encuentra, como todos, cubiertos de abundante maleza.

Poco más adelante, a 1400 m. del

comienzo del "Barranco del Chato", encontramos una zona de olivos a la derecha y de cereales a la izquierda.

En la zona encontramos una variada fauna:

perdices, abubillas, rapaces, conejos, comadrejas, etc.

A 2.200 m a la izquierda encontramos el "Barranco de la Rodana". En este punto encontramos un cruce de caminos. El de la izquierda va a parar a las proximidades de La Malahá. El camino del centro transcurre por el cortijo de Santa Pudja y continúa hasta Padul. Deberemos tomar el camino de la derecha que nos con-

ducirá al Paraje conocido como "De las 14".

La vegetación, en esta zona, es de monte bajo, con abundantes aulagas, romeros, retamas, etc.

Más adelante encontramos en el camino una cantera de yeso en explotación.

Finalmente, nos encontramos con la nave de ganado abandonada. A partir de este punto seguimos las indicaciones anteriormente detalladas al principio de nuestra ruta para regresar hasta la Plaza del Ayuntamiento, que fue nuestro punto de partida. Habremos recorrido en total 6,2 Km.

| Ejercicio | Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico | | | | | |
|-----------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Peso de la persona en kg. | | | | | |
| | 55 | 65 | 75 | 85 | 95 | 105 |
| Hacer la compra (alimentos) | 96 | 114 | 131 | 149 | 166 | 184 |
| Limpieza del hogar | 69 | 81 | 94 | 106 | 119 | 131 |
| Subir escaleras | 220 | 260 | 300 | 340 | 380 | 420 |
| Andar (4km/h) | 143 | 169 | 195 | 221 | 247 | 273 |
| Bicicleta o natación | 165 | 195 | 225 | 255 | 285 | 315 |
| Correr | 141 | 167 | 193 | 218 | 244 | 270 |

CAMINAR • Una sana costumbre • Consejos prácticos

Muévete en tu vida diaria:

- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.
- Etc.

Ejercicio físico extra:

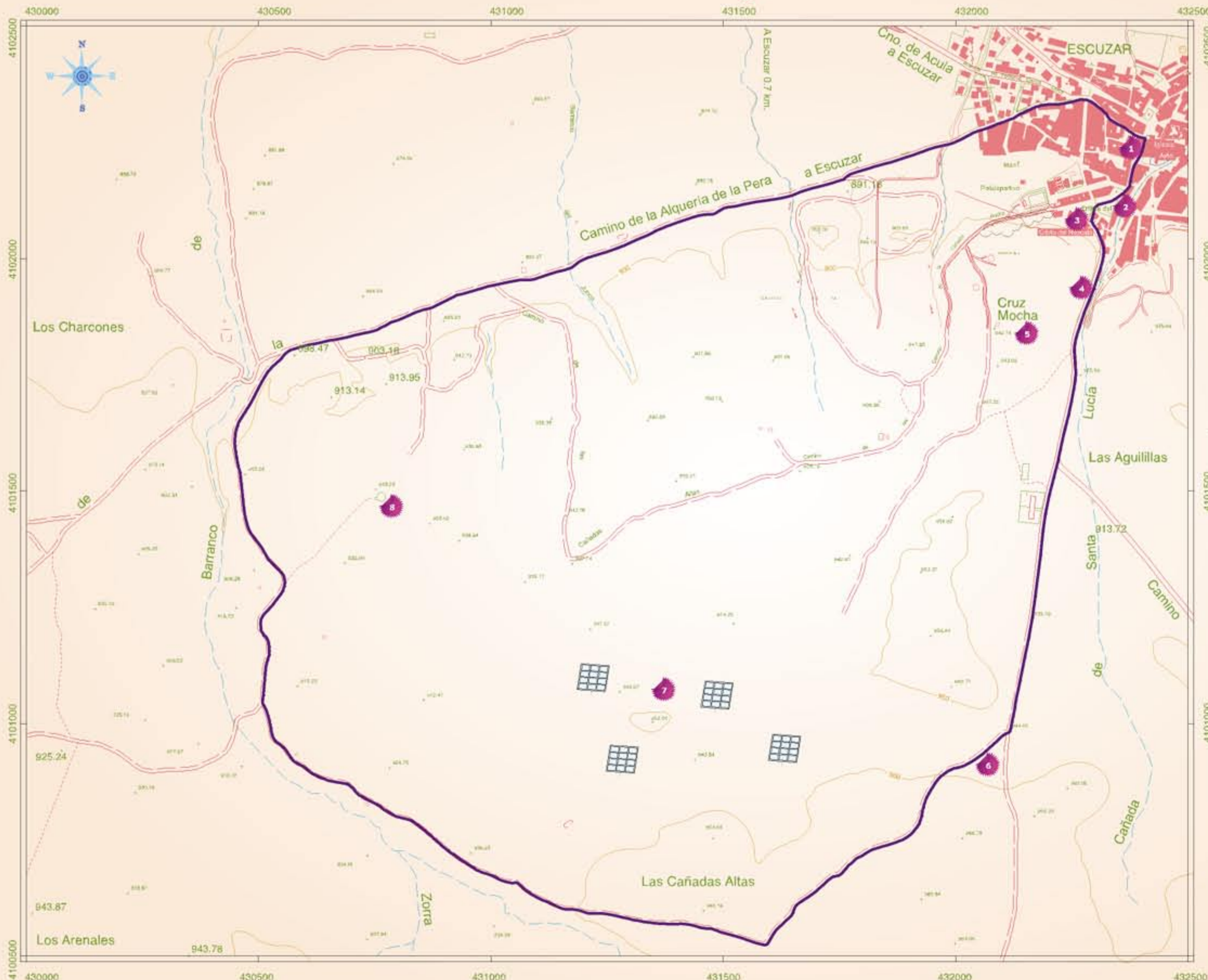
No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Práctica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

Consejos para caminar:

1. Calzado adecuado.
2. Vestirse de forma cómoda.

3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.
4. No tomar pasos demasiado grandes.
5. Andar mirando al frente.
6. Protegerse del sol.
7. Mantener el balanceo de los brazos.
8. Coordinar pasos y respiración.
9. Beber agua.
10. Descansar un día a la semana.

Es tu entorno, respétalo



Puntos de interés:

1. Punto de partida
2. Plaza de la Ermita
3. Ermita
4. Inicio camino
5. Cruz Mocha (buenas vista de Sierra Nevada)
6. Actividad minera (canteras)
7. Campo de placas solares
8. Depósito de agua.



Ermita del Santo Cristo del Rescate



Longitud: 6.160 m.
Tiempo estimado: 1h 20 min.
Velocidad media: 5km/h.
Calorías: 400 kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.
Itinerario prácticamente llano
1 kcal x kg. x km.