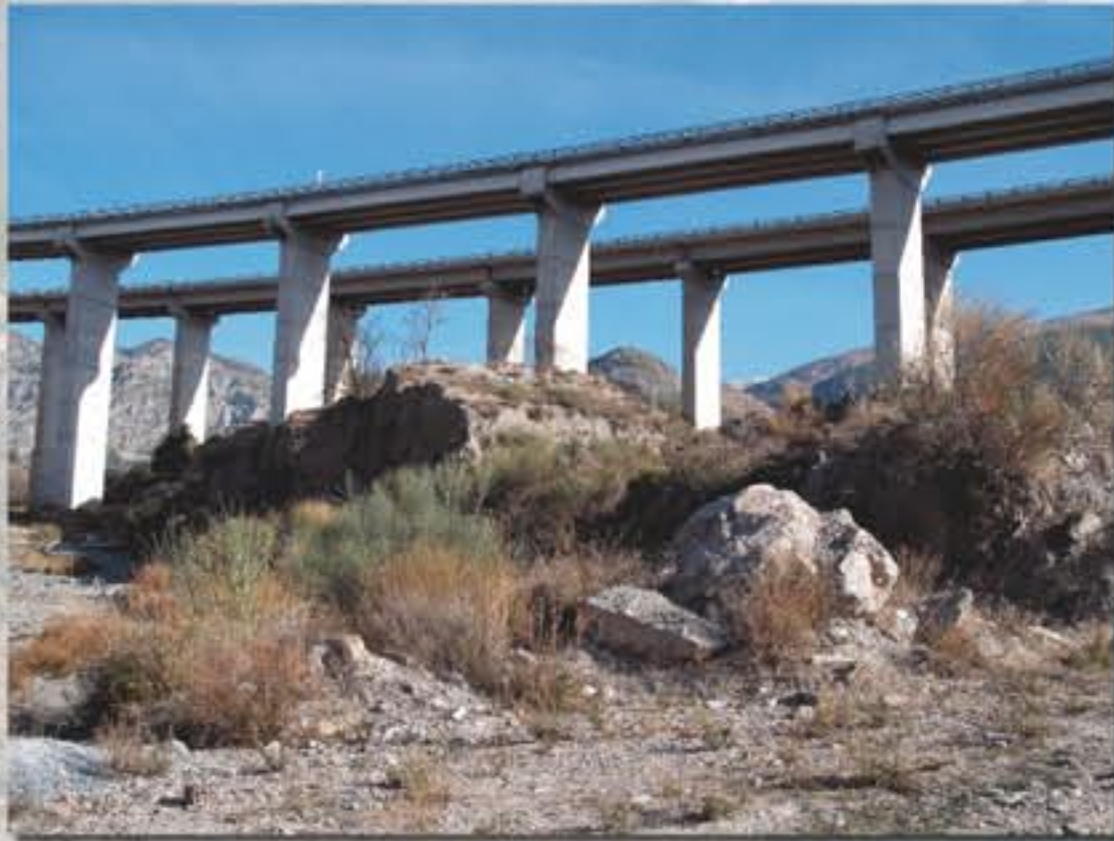


# Ruta del Embalse de Béznar



Viaducto de la Autovía de la Costa

## Camino natural Canal de Riegos.

Desde esta ruta podemos admirar tanto el embalse de Béznar como todo el Valle bajo. Naranjas, limoneros, valles y tierras fértiles de regadío conforma un maravilloso paisaje de un clima termomediterráneo.



Bonita plaza y molino de Torre

Lecrín es un municipio que se formó por la unión de 6 poblaciones: Acequias, Mondújar, Talará, Murchas y Chite, cinco se unieron en 1967 y Béznar se les unió en 1973. Lecrín es la resultante de una mentalidad realista y práctica, es más que el resultado de una ley, la demostración de como unas disposiciones sirven de apoyo y canalización, cuando existe una conciencia colectiva, moderna y revolucionaria que tiende por encima de otra particular cosa, al bien colectivo y a la ofensiva, en vez de al conservadurismo

Naranjos y olivos. Al fondo parque eólico



Vista del Valle de Lecrín



Embalse de Béznar



Vista del embalse desde la autovía



Tierras de naranjos del Valle de Lecrín



Línea de cumbres del Valle de Lecrín



Molino de Mondújar



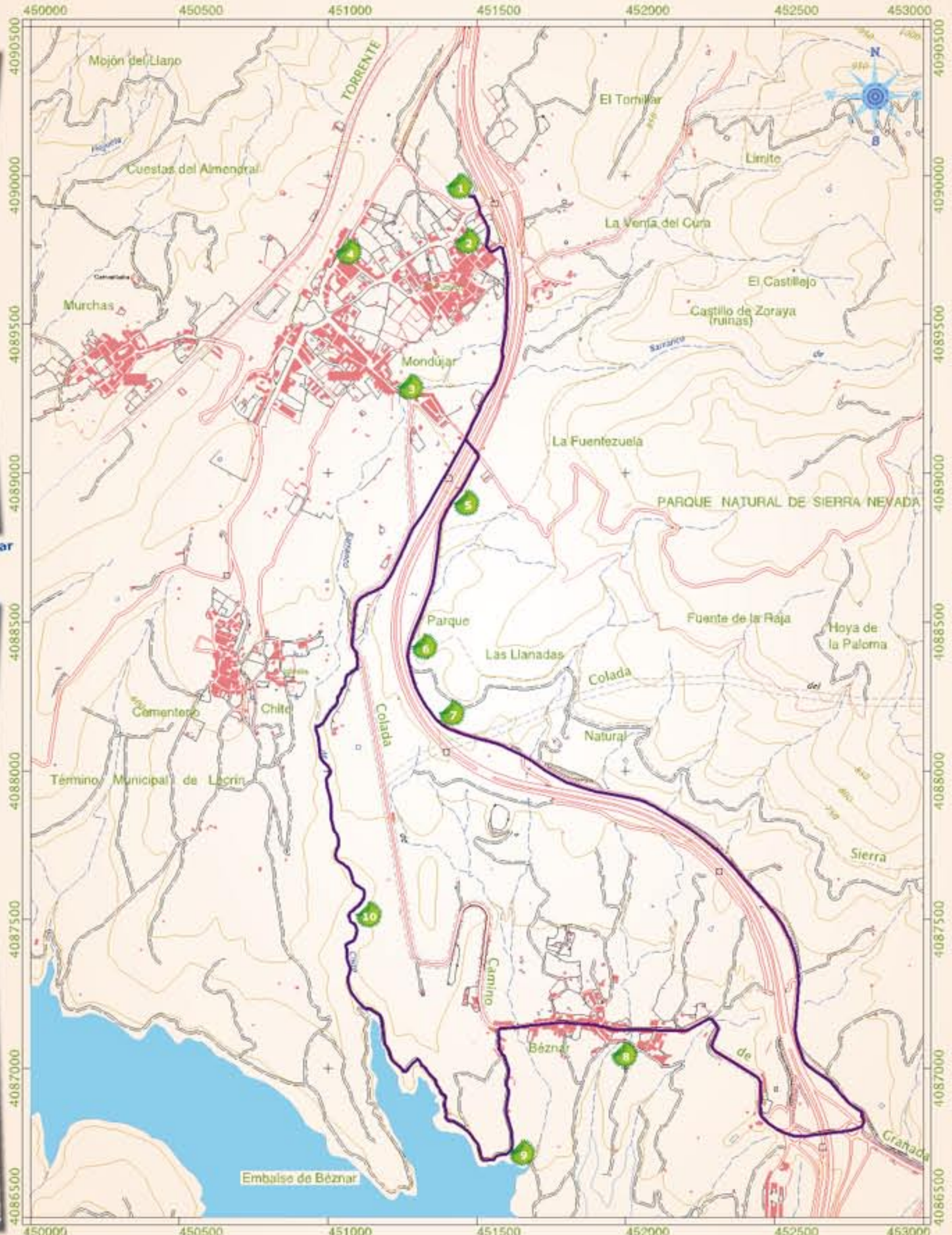
Interior del Molino de Mondújar



Termas romanas del Feche



Mosquetero de Béznar



Monumento de Zoraya Béznar



Merendero junto al embalse



Moto eléctrica de la Policía Local



Río Torrente

## 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.

Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico						
Ejercicio	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	56	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

Es tu entorno, respétalo

Rutas Saludables

Valle de Lecrín Lecrín • Granada

Ruta del Embalse de Béznar

Al pie o en bicicleta, podrás decidir qué ruta quieres jugar...

Rutas saludables por la provincia de Granada

CONSEJERÍA DE SALUD  
Distrito Sanitario Metropolitano de Granada

JUNTA DE ANDALUCÍA

AYUNTAMIENTO DE LECRÍN



Embalse de Béznar

### Puntos de interés:

1. Inicio
2. Molino de Mondújar
3. Estatua de Zoraya
4. Termas Romanas del Feche
5. Camino del Canal de Riego
6. Vista de Chite
7. Vista del embalse de Béznar
8. Estatua del Mosquetero
9. Merendero
10. Camino Barranco del Chite



Longitud: 10.124 m.  
Tiempo estimado: 2h.  
Velocidad media: 5km/h.  
Calorías: 800 kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.  
Ruta de nivel medio  
1,2 kcal x kg. x km.

