



Ayuntamiento de Benalmádena

Concejalía de Sanidad

Rutas para la Vida Sana

Benalmádena miembro de la RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables



Por 1 MILLÓN DE PASOS



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD



www.benalmadena.com/sanidad
www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos
www.juntadeandalucia.es/salud/pafae



RUTAS PRINCIPALES	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	GASTO CALORICO	PASOS
● BENALMÁDENA PUEBLO (ida y vuelta)	3.74 Km	50 minutos	318	7.480
● ARROYO DE LA MIEL (circular)	8.11 Km	1 hora y 50 minutos	672	16.220
● BENALMÁDENA COSTA (ida y vuelta)	5.51 Km	1 hora y 14 minutos	468	11.028

RUTAS DE CONEXIÓN	DISTANCIA	TIEMPO ESTIMADO	GASTO CALORICO	PASOS
● PUEBLO - PARQUE VERACRUZ	2.62 Km	37 minutos	218	5.240
● CASA DE LA CULTURA - CANTARRANAS	1.27 Km	17,93 minutos	106	2.540
● CASTILLO BIL BIL - CENTRO DE SALUD	1.65 Km	23,30 minutos	140	3.300