

# RUTAS PATRIMONIALES SALUDABLES

## Consorcio de Toledo Patrimonio + Cultura + Actividad Física

Estas rutas forman parte del programa "Rutas Patrimoniales Saludables", cuyo objetivo es la promoción de la actividad física y la salud a través del patrimonio. Cultura y actividad física se dan la mano.

### CAMINAR A RITMO MODERADO, AL MENOS, 30 MINUTOS/DÍA...

- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes en un 25% si la actividad se mantiene por periodos prolongados.
- Se asocia con reducciones en la incidencia de muerte prematura de entre un 39% y un 54% por causas cardiovasculares
- Puede llegar a reducir la presión Arterial hasta 11mmhg.
- Puede mejorar los perfiles lipídicos (colesterol total y HDL), a la par que se mejora la sensibilidad a la insulina.
- Consigue reducir el peso corporal, si a la par incluimos la actividad física dentro de nuestros hábitos y regulamos la ingesta calórica en nuestra dieta.

Realice la ruta caminando a un ritmo moderado-vigoroso. Reconocerá que la intensidad es adecuada cuando le cueste trabajo mantener la conversación mientras pasea. No obstante, si su ritmo de marcha es menor, centre su atención en completar una hora de paseo.



Complete la Ruta cuantas veces se indique en el croquis



Repita la Ruta a diario o, en su defecto, un trayecto de distancia similar o superior.



Haga de su paseo una herramienta útil para su salud.



Antes de comenzar consulte con su médico las posibilidades de práctica en función de las dolencias que tenga.



Utilice calzado deportivo o, en su defecto, cómodo.

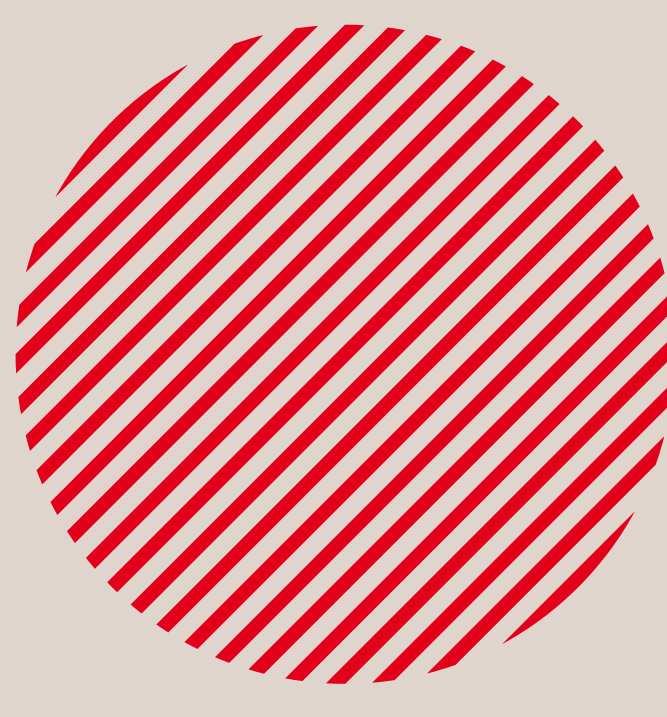


No olvide hidratarse antes, durante y después de pasear. Preste especial atención al tráfico rodado.

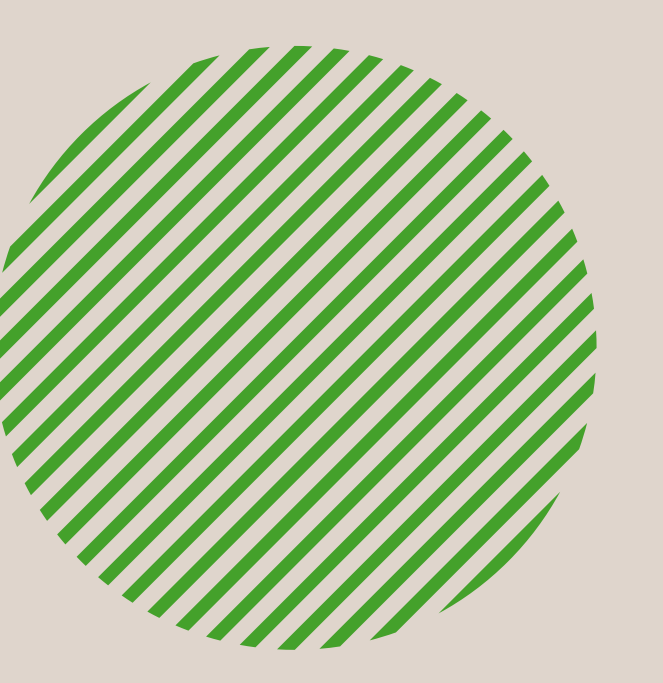


En días calurosos pasee a primera hora de la mañana o a última de la tarde.

**¡CAMINA!**



# Ruta 1

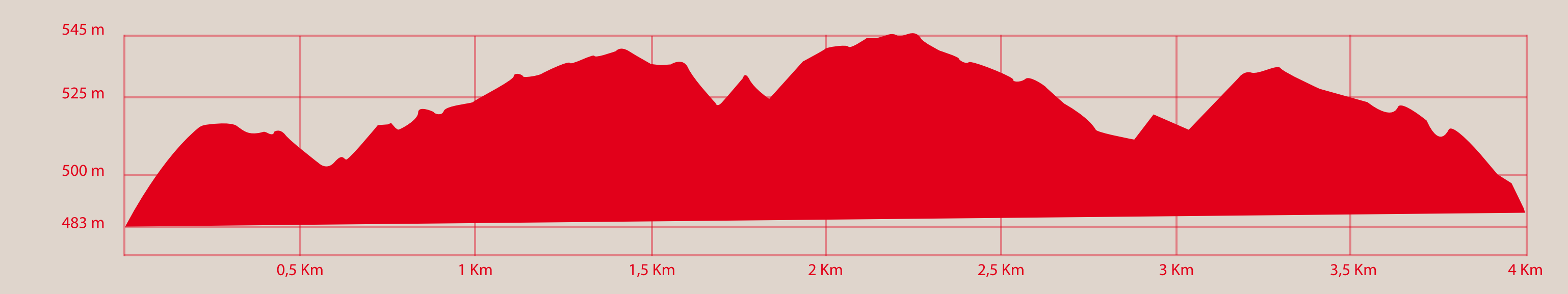


# Ruta 2

● Espacios visitables, consultar horarios.

- 1 Iglesia de San Sebastián
- 2 Torre de San Bartolomé
- 3 La Tahona
- 4 Baños del Cenizal
- 5 Baños del Caballe
- 6 Pza. Colegio infantes 13
- 7 Iglesia de San Justo
- 8 Callejón de San Pedro
- 9 Cuevas de Hércules
- 10 Termas romanas
- 11 Fachada del Nuncio Viejo
- 12 Cristo de la Luz. Calzada Romana

- 13 Palacio de Lorenzana
- 14 Convento de San Clemente
- 15 Coberitizo de Doncellas
- 16 Baños del Ángel
- 17 Plaza del Sofer
- 18 Casa del Judío
- 19 Pozo del Salvador
- 20 Iglesia del Salvador
- 21 Portada de San Torcuato
- 22 Torre de San Cipriano
- 23 Baños de Tenerías.

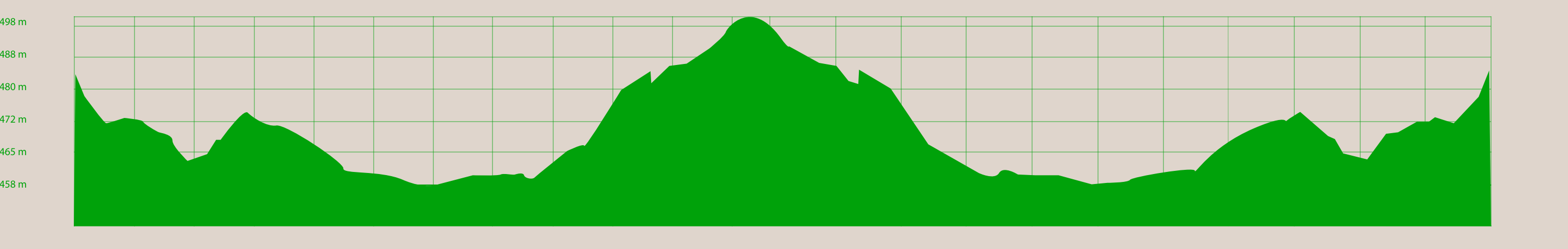


Distancia **4.000 M**  
 Desnivel acumulado **301 M**  
 Carácter **circular**  
 Inicio y fin **Iglesia de San Sebastián**  
 Propuesta práctica **1 Paseo**

INTENSIDAD	VELOCIDAD	TIEMPO	GASTO ENERGÉTICO
Moderada	1 Km/12 min	48'	Sujeto de 60 Kg: 172 Kcal Sujeto de 70 Kg: 200 Kcal Sujeto de 80 Kg: 230 Kcal Sujeto de 90 Kg: 258 Kcal
Vigorosa	1 Km/10 min	40'	Sujeto de 60 Kg: 210 Kcal Sujeto de 70 Kg: 246 Kcal Sujeto de 80 Kg: 281 Kcal Sujeto de 90 Kg: 316 Kcal



Repita la Ruta a diario  
 Debe prestar atención a la época de funcionamiento de la barca:  
**del 1 Abril al 15 de septiembre**



Distancia **2.520 M**  
 Desnivel acumulado **184 M**  
 Carácter **Lineal**  
 Inicio y fin **Iglesia de San Sebastián**  
 Propuesta práctica **1 Paseo (ida y vuelta)**

INTENSIDAD	VELOCIDAD	TIEMPO	GASTO ENERGÉTICO
Moderada	1 Km/12 min	36'	Sujeto de 60 Kg: 132 Kcal Sujeto de 70 Kg: 155 Kcal Sujeto de 80 Kg: 178 Kcal Sujeto de 90 Kg: 201 Kcal
Vigorosa	1 Km/10 min	28'	Sujeto de 60 Kg: 162 Kcal Sujeto de 70 Kg: 201 Kcal Sujeto de 80 Kg: 218 Kcal Sujeto de 90 Kg: 247 Kcal