



**Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas  
Concejalía de Participación Ciudadana y Salud**

**Para más información llame al: 95 567 94 94**



# Por un millón de PASOS



**Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas  
Concejalía de Participación Ciudadana y Salud**



**DISTRITO ATENCIÓN PRIMARIA SEVILLA SUR  
Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD**

Por la Concejalía de Participación Ciudadana y Salud del Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y el Distrito Sanitario Sevilla Sur (Consejería de Salud), se va a realizar conjuntamente una campaña de salud denominada **“POR UN MILLÓN DE PASOS”**.

**“Por un millón de pasos”** es una iniciativa dirigida a asociaciones locales (Asociaciones de Vecinos, Autoayuda, Voluntariado, Peñas Culturales, Asociaciones de Mujeres, Deportivas, etc...) con objeto de que el grupo de personas que participen, logren en un periodo de tiempo (**UN MES: del 24 de Junio al 24 de Julio de 2010**), el total de un millón de pasos.

Este millón de pasos, será la suma de las aportaciones individuales en pasos de cada uno de los componentes del grupo que participen en la iniciativa.

Para medirlo se usará el podómetro y se facilitará al responsable de cada grupo con objeto de contar los pasos diarios.

#### **Objetivos:**

- Resaltar los beneficios que para la salud tiene la práctica de la actividad física diaria y promover el paseo o caminatas como opción útil para todos.
- Reforzar la vida asociativa del grupo con el establecimiento de una tarea compartida y su cumplimiento.

**¿Por donde caminar?:** El grupo podrá elegir la ruta que más le convenga. La Concejalía de Salud ha establecido unas 14 rutas por todo el Municipio.

#### **¿Qué requisitos se deben reunir para realizar la campaña?**

Deben rellenar un Documento de Adhesión el cual se le entregará en la Concejalía de Salud, sita en Plaza del Emigrante s/n - Mercado de Abastos, llamando al 95 567 94 94 o en el Centro de Atención Primaria de Salud Los Montecillos.

**¿Comienza?** Se inaugura el próximo 24 de Junio, con una marcha desde el Centro de Salud Los Montecillos hasta la Plaza de la Constitución (Ayuntamiento).

**Diploma acreditativo:** Se otorgará un diploma acreditativo a los miembros del primer grupo que consiga el objetivo.

## **RUTAS SALUDABLES**

**RUTA 0 (PLUTÓN)..... 1.200 METROS. Tiempo: 15 min. Calorías: 150**  
Centro de Salud Los Montecillos - Cristo Veracruz - Plaza la Constitución.

**RUTA 1 (VENUS)..... 2.900 METROS. Tiempo: 40 min. Calorías: 350**  
Parque Comercial junto Hospital San Agustín - Avda. de España - Avda. Ingeniero José Luis Prat - Vía de Servicio junto a Factory.

**RUTA 2 (MERCURIO)..... 4.300 METROS. Tiempo: 55 min. Calorías: 425**  
Rotonda la Motilla (avión) - C/. Don Carlos Soto - Bda. Las Portadas - Límite Carretera Autovía.

**RUTA 3 (URANO)..... 5.000 METROS. Tiempo: 65 min. Calorías: 475**  
Rotonda Avda. Adolfo Suárez - Avda. Universidad Pablo Olavide y perímetro Hacienda Doña María - Tanatorio - Avda. Adolfo Suárez.

**RUTA 4 (SATURNO)..... 10.000 METROS. Tiempo: 140 min. Calorías: 950**  
Glorieta C.A. de Madrid (Cydeplas) - Avda. de España completa - C/. Marbella - Paseo de la Redondilla - Burgos - Cantely.

**RUTA 5 (TETIS)..... 1.700 METROS. Tiempo: 25 min. Calorías: 225**  
Plaza del Arenal - Biblioteca Municipal - Perímetro exterior Parque de la Alquería - C/. Esperanza.

**RUTA 6 (TITÁN)..... 7.100 METROS. Tiempo: 100 min. Calorías: 650**  
Centro de Salud San Hilario - Recinto Ferial - Paso Subterráneo Canta el Gallo - C/. Marbella - Paseo de la Redondilla - Burgos - Cantely - Avda. de España - Paso Subterráneo - Glorieta C.A. Andalucía (monumento flamenca) - C.S. San Hilario.

**RUTA 7 (PANDORA).....4.800 METROS. Tiempo: 60 min. Calorías: 450**  
C/. Isaac Peral - Avda. Andalucía - Mercado de Abastos - Plaza de La Mina - Paso subterráneo - Recinto Ferial - Avda. de España hasta C.A. Andalucía (Venta Las Palmas).

**RUTA 8 (VÍA LACTEA).....7.000 METROS. Tiempo: 100 min. Calorías: 650**  
Glorieta Adolfo Suárez a Glorieta Universidad Pablo Olavide. (Se recomienda beber mucha agua).

**RUTA 9 (NEPTUNO).....1.400 METROS. Tiempo: 20 min. Calorías: 200**  
Perímetro Laguna Fuente del Rey (Fuente del Rey).

**RUTA 10 (TIERRA).....4.000 METROS. Tiempo: 50 min. Calorías: 400**  
Montequinto (Parque Los Pinos-Norte) - Avda. de Europa - C/. París - Avda. Paula Montalt - Parque 4 estaciones - Avda. de Europa.

**RUTA 11 (MARTE)..... 4.400 METROS. Tiempo: 55 min. Calorías: 425**  
Montequinto (Parque Los Pinos-Sur) - C/. Murano - Avda. de Europa - Conde de Ybarra - Avda. Montequinto - C/. Portimao (junto a colegio).

**RUTA 12 (JÚPITER)..... 6.500 METROS. Tiempo: 90 min. Calorías: 600**  
Avda. Madre Paula Montalt - C/. Calígula - C/. Tiberio - C/. Conde de Ybarra - Avda. de Europa - Hacienda de Quintos.

**RUTA 13 (LUNA)..... 2.800 METROS. Tiempo: 40 min. Calorías: 350**  
Condequinto: Fernando de Magallanes - C/. Historiador Juan Manzano - C/. Martín Alonso Pinzón - Tupac - Amaru.