

Una ruta de 'senderismo urbano' invitará a caminar 10.000 pasos para mejorar la salud

M. J. MONTESINOS MURCIA

Reducir en la mitad el riesgo de enfermedad cardíaca y la tensión arterial, rebajar peso, controlar la diabetes, aliviar el estrés... Éstos son sólo algunos de los motivos que han movido a la Concejalía de Medio Ambiente y Calidad Urbana, que dirige Adela Martínez-Cachá, en colaboración con la Federación de Montañismo, a diseñar un circuito que discurrirá por zonas ajardinadas, calles peatonales y entornos de interés cultural.

Murcia será la primera ciudad española en contar con un Sendero Local Urbano. El proyecto -que será realidad en el primer trimestre del 2008- se denomina Camina 10.000 pasos. Gracias a un convenio con la Federación de Montañismo, próxi-

mamente se podrán recorrer los 10.000 pasos de este nuevo sendero, que es la distancia aconsejada que se debe andar diariamente para estar en buena forma física y equivale a siete kilómetros.

Este sendero discurrirá por zonas ajardinadas y calles peatonales o renovadas de la ciudad. El inicio y fin del itinerario será la Glorieta de España. Pasará por el Puente Viejo, Floridablanca, Convalecencia, Catedral, Trapería, Santo Domingo, Jaime I, San Esteban, La Seda, Museo Salzillo, Las Cuatro Piedras, Malecón y Plano de San Francisco, con un desnivel de 25 metros.

El sendero estará señalizado con unas láminas de vinilo adheridas al mobiliario urbano y se instalarán unos pequeños paneles en los que se reflejarán ejercicios suaves.



LOS OCHO DISTRITOS

- ▶ **SENDERO LOCAL MU 10.1 (800 m):** Estación, De la Cierva, Floridablanca, plaza González Conde.
- ▶ **SL-MU 10.2 (1,1 km):** Torre de Romo-Jardín de Floridablanca
- ▶ **SL-MU 10.3 (1,2 km):** Calle Pintor Almela Costa, Pío Baroja, puente del Hospital, paseo de Garay, plaza Cruz Roja
- ▶ **SL-MU 4 (1,8 km):** Auditorio y Palacio de Congresos, 1º de Mayo, Luis Fontes Pagán, La Fama, La Gloria, Ronda de Garay, Obispo Frutos, calle Trinidad, plaza de Sardoy, Selgas, Saavedra Fajado, San Lorenzo, San

Cristóbal, Cuatro Esquinas.

- ▶ **SL-MU 10.5 (1,1 km):** Las Atalayas-avenida de La Fama, Antonete Gálvez, Dr. Loustau, plaza Universidad, Menéndez Pelayo, calle San Cristóbal, Merced, Santo Domingo.
- ▶ **SL-MU 10.6 (1,8 km):** Avenida Mariano de Rojas, avenida de los Pinos, Juan Carlos I, plaza Circular, Gran Vía Alfonso X
- ▶ **SL-MU 10.7 (900 m):** Plaza de Castilla, Ronda Norte, avenida de la Libertad, plaza Fuensanta
- ▶ **SL-MU 10.8 (200 m):** Doctor Quezada Sanz-Museo Salzillo.



SIN COCHES. Los niños celebran en el infante la jornada. / E.B./AGM

1.500 escolares celebraron con juegos el 'Día sin Coche'

M. J. M. MURCIA

Pese a la amenaza de lluvia, que no descargó hasta la tarde, los escolares pudieron disfrutar durante la mañana de los actos programados para ellos con motivo del Día sin Coche. Participaron más de 1.500 escolares que tomaron literalmente sendas calles, cortadas al tráfico, y en donde se instaló un parque móvil y donde hubo demostraciones de bomberos y simulación de rescate en caso de accidente, además de teatro, juegos y talleres.

En el barrio Infante Juan Manuel las actividades lúdicas se celebraron en la calle Poeta Andrés Bolarín, mientras que en Cabezo de Torres fue la calle Jaime I la que acogió los actos dedicados a colegios. En el Infante Juan Manuel hubo un taller de globoflexia, pista de educación vial, parque infantil de tráfico, tenis de mesa, badminton, ajedrez gigante, fútbol de mesa, polideportivo hinchable, bolos huertanos y petanca. En Cabezo de Torres se hicieron demostraciones de fútbol, judo, lucha, hockey, gimnasia rítmica, además de salvamento y socorrismo, con simulación de un accidente de tráfico a las 18 horas.

ALHAMBRA apartamentos + lujo desde 315.000€

Descubre el secreto mejor guardado de Murcia

Mosa Trajectum le ofrece una ubicación fabulosa donde poder disfrutar de la naturaleza y el deporte, a sólo 5 minutos del centro de Murcia, pero lo suficientemente lejos del ajetreo y bullicio de la vida en la ciudad. Un entorno idílico y con todos los ingredientes para vivir una vida saludable, independiente y con el máximo confort.

En nuestra urbanización podrá disfrutar de la más amplia oferta de servicios: campo de golf de 27 hoyos totalmente ecológico, seguridad 24 horas, colegio privado "El Limonar", residencia para la tercera edad de Asisa, Centro Comercial, restaurantes, aparthotel... además, Mosa Trajectum está diseñado como un conjunto exclusivo de viviendas, por lo que la densidad de construcción es de sólo un 9%. Estas se integran armoniosamente en el entorno y están diseñadas a partir de los más exquisitos planteamientos arquitectónicos. Podrá elegir entre apartamentos, adosados y villas situadas en primera línea de Golf, donde lujo y confort han sido fuente de inspiración en la decoración o parcelas de cualquier tamaño donde construir su propio hogar a medida.

Venga a conocer el secreto mejor guardado de Murcia: "Mosa Trajectum" y descubra un estilo diferente de vida.

Más información llamando al: (+34) 902 734 775

MOSA TRAJECTUM GOLF RESORT - MURCIA

AUTOVÍA C-3319 MURCIA - SAN JAVIER KM. 1,1 - PLAZA CASERÍO SAN ESTEBAN DE MENDIGO Nº1 - 30155 BAÑOS Y MENDIGO - MURCIA, ESPAÑA

OFICINA CENTRAL: TEL. (+34) 868 95 05 49 - FAX (+34) 868 95 05 47 - WWW.THEKEY.ES