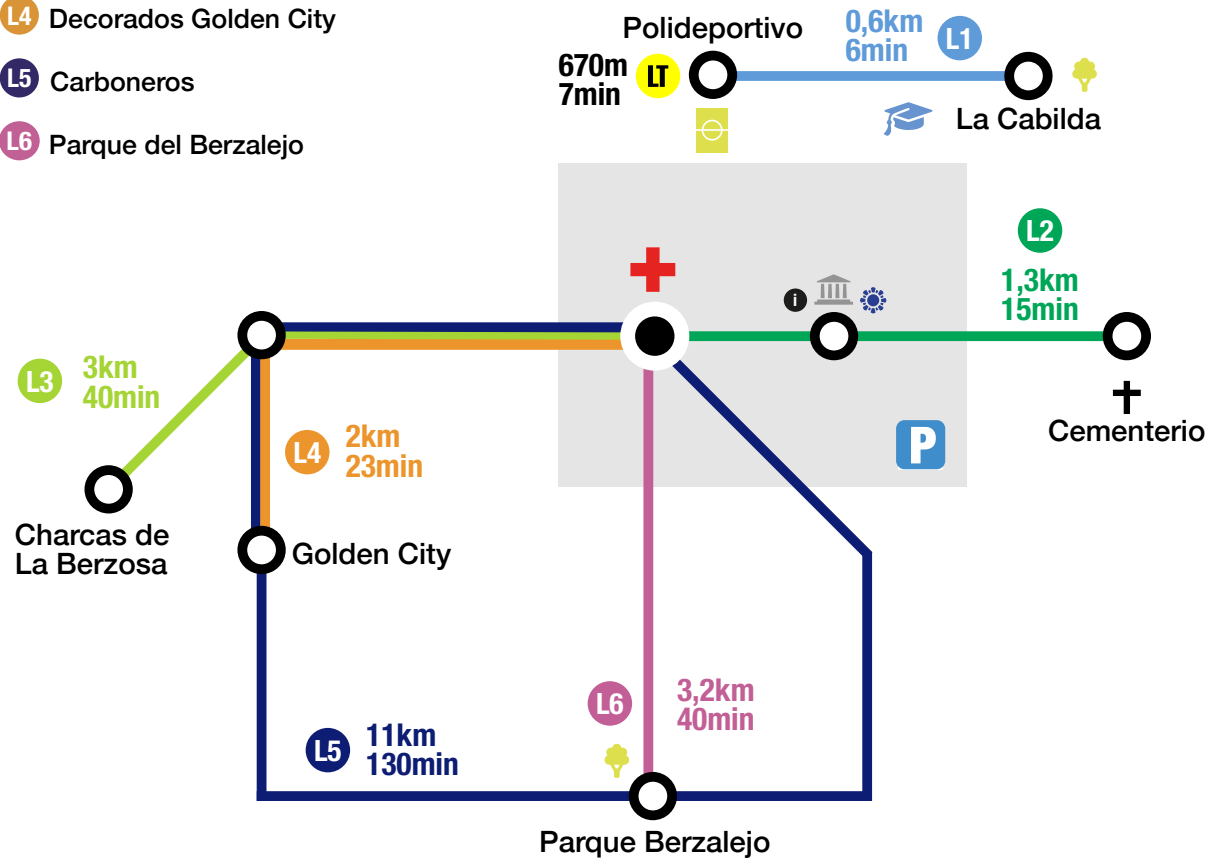




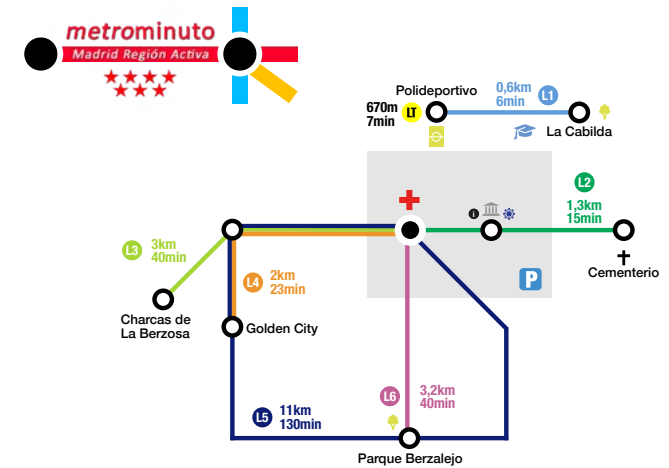
CENTRO SALUD	AYUNTAMIENTO
POLICÍA	PARQUES
EDUCACIÓN	INFORMACIÓN
CAMPO DEPORTES	PARKING

- LT** Línea Test (rodear el Polideportivo)
- L1** Polideportivo-La Cabilda
- L2** Cementerio
- L3** Charcas de La Berzosa
- L4** Decorados Golden City
- L5** Carboneros
- L6** Parque del Berzalejo



metrominuto

Hoyo de Manzanares



CÓMO FUNCIONA

Realiza el test en la línea **LT** (rodear el Polideportivo) y confirma tu velocidad media, a partir de este momento elige la Línea que más se adapte a tus condiciones físicas y toma como objetivo hacer el tiempo indicado en este mapa. En la otra cara de este folleto encontrarás el recorrido detallado de cada línea. Si tienes dudas, consulta a tu médico en el Consultorio Local de Hoyo de Manzanares.

Depósito Legal M-11429-2019

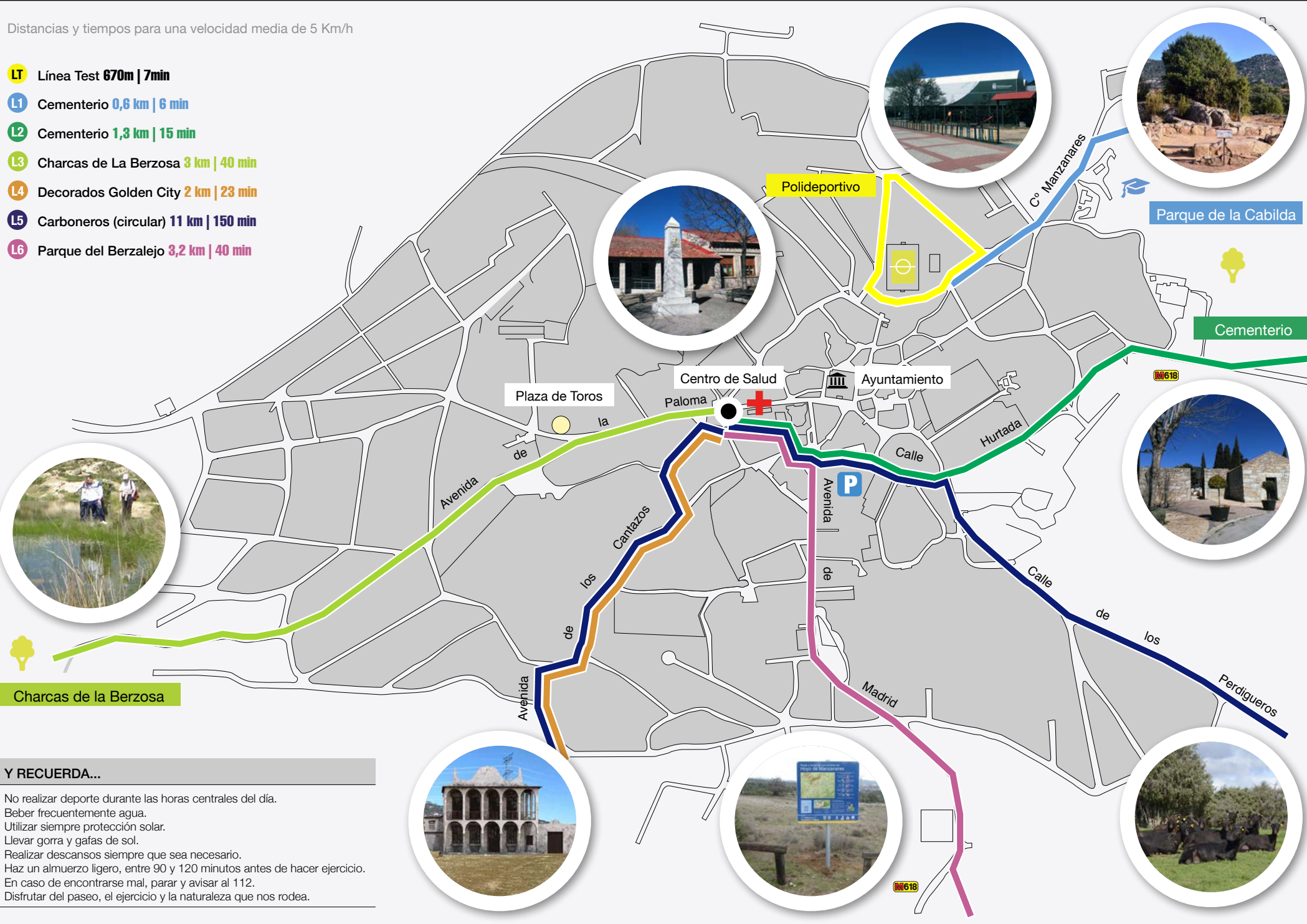


CON H DE HOYO



Distancias y tiempos para una velocidad media de 5 Km/h

- LT** Línea Test **670m | 7min**
- L1** Cementerio **0,6 km | 6 min**
- L2** Cementerio **1,3 km | 15 min**
- L3** Charcas de La Berzosa **3 km | 40 min**
- L4** Decorados Golden City **2 km | 23 min**
- L5** Carboneros (circular) **11 km | 150 min**
- L6** Parque del Berzalejo **3,2 km | 40 min**



Y RECUERDA...

No realizar deporte durante las horas centrales del día.
Beber frecuentemente agua.
Utilizar siempre protección solar.
Llevar gorra y gafas de sol.
Realizar descansos siempre que sea necesario.
Haz un almuerzo ligero, entre 90 y 120 minutos antes de hacer ejercicio.
En caso de encontrarse mal, parar y avisar al 112.
Disfrutar del paseo, el ejercicio y la naturaleza que nos rodea.