

Ruta saludable

La Alfaguara (Nivar)

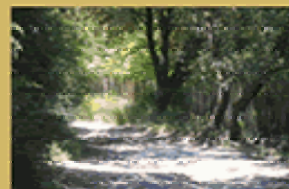
Tipo de Trazado: **Lineal**

Longitud del Trazado: **4 Km.**

Duración: **1 hora y 30 min.**

Grado de Dificultad: **Bajo**

La ruta comienza en el centro del municipio, en la Avenida de la Alfaguara, pasa por el paraje conocido como La Esperuela, que es una llanura al pie de la Sierra y seguidamente se llega la Fuente de Nivar, donde hay un importante nacimiento de agua, terminando en el Cortijo CanAlfaquí, situado en mitad del monte.



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

La Ruta para la Vida Sana La Alfaguara, comienza en el centro del municipio, en la Avenida de la Alfaguara, pasa por la Fuente de Nívar, paraje muy conocido por los/as vecinos/as del municipio, seguidamente se llega al paraje conocido como la Esperuela que es una llanura al pie de la Sierra, y termina en el Cortijo Cari- Alfaquí, situado en mitad del monte.

Tipo de Trazado: Lineal

Longitud: 4 Km.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Grado de dificultad: Bajo



Ponte en marcha

y haz camino,

Ahora lo tienes más fácil

ruta para la vida sana la alfaguara



Redescubre tu entorno.



Ayuntamiento de Nívar.

Consultorio Médico de Nívar



UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE NÍVAR

La localidad de Nívar está ubicada en un entorno natural muy bello, en plena Sierra de la Alfaguara, en una Zona de media montaña conocida como la Sierra de la Yedra.

El paisaje y el entorno natural de este municipio se conforma de masas de quejigos y encinas. El casco urbano de Nívar se levanta a 1.055 metros de altitud, sobre una colina con vistas panorámicas hacia el Peñón de la Mata y Cogollos Vega.

Nívar se sitúa a unos pocos kilómetros de Granada Capital, esto hace a esta localidad receptora de numerosos visitantes que buscan el contacto con la naturaleza y la tranquilidad, sobre todo en fines de semana y verano.

VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y sirve como prevención primaria de determinados trastornos de salud asociados a la vida sedentaria como: Infarto, Obesidad, Hipertensión arterial, etc

Salir a andar diariamente aporta beneficios como: dormir mejor, tener menos tensiones y ansiedad, y evitar el sobrepeso. Todo esto contribuye a la calidad de vida, constituyendo un factor de longevidad comprobado.

Por ello, el Ayuntamiento de Nívar, en colaboración con el Consultorio Médico y la Consejería de Salud han desarrollado y señalizado un itinerario o ruta saludable, denominada Ruta para la Vida Sana LA ALFAGUARA, que habitualmente es utilizada por las mujeres del municipio para sus paseos diarios, para el disfrute de un deporte tan sano como es andar y respirar aire puro en plena naturaleza, en todas las épocas del año.

