



# El parque de La Emisora torreño estrena sus circuitos saludables

*Las Concejalías de Deportes y Medio Ambiente han creado en este entorno natural tres itinerarios de entre 900 y 1.880 metros debidamente señalizados*

30/03/15 – El Parque de la Emisora de Las Torres de Cotillas ya cuenta con unos circuitos saludables debidamente señalizados para que sus usuarios disfruten de este entorno natural haciendo ejercicio físico de una manera controlada. Creados por las Concejalías de Deportes y de Medio Ambiente -en colaboración con la asociación senderista "Los Peregrinos" local-, se trata de tres itinerarios debidamente señalizados de intensidad media-baja con diferentes longitudes para recorrer paseando, corriendo o en bicicleta. *"Hay uno pequeño, que cuenta con 900 metros, otro mediano de 1.270 metros y uno grande de 1.880 metros"*, explica el edil de Deportes, Ginés Pérez, que en la mañana de hoy lunes 30 de marzo ha visitado la zona junto al alcalde de la localidad, Domingo Coronado, y otros miembros del equipo de Gobierno municipal. *"También se ha creado una zona de velocidad para que los deportistas puedan entrenar y ejercitarse en este paraje natural"*, subraya el edil.

En este espacio se ha instalado un cartel informativo y diversos postes de madera de señalización que informan sobre aspectos del itinerario que se realiza (longitud, mapa, etc.), actividad para la que la Concejalía de Sanidad ofrece diversos consejos para usarlos de manera sana y responsable. *"Se aconseja, por ejemplo, llevar una correcta hidratación estirar, después del ejercicio, usar ropa deportiva y transpirable, evitar las horas de máximo calor, evitar hacer ejercicio intenso después de comer, realizar ejercicio suave todos los días y evitar el sedentarismo"*, indica la concejal del área, Inmaculada Fernández.

## **Potenciando el entorno**

Un entorno el del Parque de la Emisora que está siendo potenciado para que los vecinos y vecinas disfruten de esta zona natural de ocio. En Navidad el proyecto "Árbol Solidario", llevado a cabo por las Concejalías de Medio Ambiente y Política Social en colaboración con el "Grupo Scout Ítaca", permitió la plantación de cerca de 700 árboles en este entorno. *"Ahora es una satisfacción pasar por estas zonas y ver cómo estos pinos poco a poco van arraigando, cogiendo fuerza y creciendo"*, manifiesta Fernández.

Además, a principios de año el Ayuntamiento torreño instaló mesas y bancos de madera, equipamiento con el que se quiere fomentar aún más el uso de estas zonas verdes, ya que pueden ser empleados -por ejemplo- para actividades familiares con niños o para descansar después de pasear o hacer ejercicio por estos terrenos.