

A tu aire, paso a paso

Nombre del paseo:

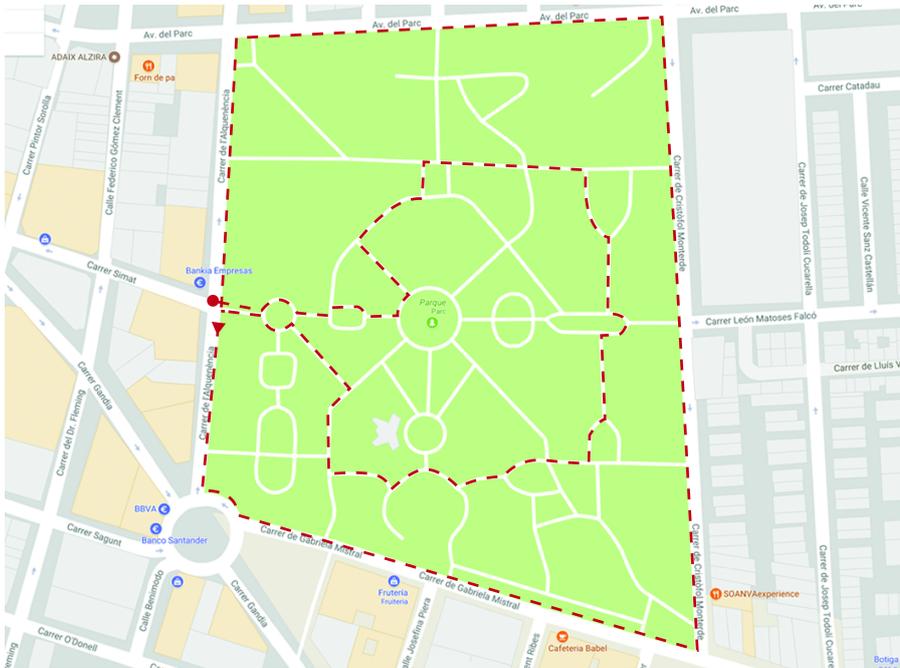
Parque de La Alquenecia. Nivel medio

Descripción del paseo:

El parque de La Alquenecia es el más extenso de la ciudad de Alzira. Está situado en el distrito de Venecia y ocupa varios paseos y plazas hasta una superficie total de 52.205 metros cuadrados. Tiene una variada vegetación de especies mediterráneas, espacios de juegos para niños, una zona para realizar ejercicio al aire libre y una zona alta con un quiosco desde la que se divisa el conjunto de la zona verde, un monumento al río Júcar y es habitual la práctica del juego de petanca.

Reúne muchas condiciones para ser el parque ideal donde dar un buen paseo, ya que se encuentra en una zona céntrica y accesible de la ciudad y tiene numerosas zonas de descanso con sombra y bancos. Además el parque está rodeado por un muro, que en su parte externa permite sentarse, y es una vía peatonal de 2 metros aproximadamente.

Mapa del recorrido:



Distancia total del paseo:

1.600 metros

Nivel de dificultad:

Moderada: apto para pacientes con EPOC moderado (con posible suplencia de oxígeno).

Desnivel del recorrido:

Llano. Hay una zona con unos metros de inclinación, pero con una pendiente ligera y corta.

Tipo de recorrido:

Circular.

Terreno por el que transcurre:

El terreno del parque es de tierra prensada, que no dificulta la marcha y permite transportar un carrito con el oxígeno portátil, si es necesario.

Toda la parte exterior del parque es peatonal formada por una vía ancha y pavimentada. Encontraremos muchos paso de peatones para pasar al otro lado de la calzada, donde hay muchos bares (más de 10) y comercios.

Cómo llegar:

Se encuentra en una zona céntrica de la ciudad

Autobús:

Línea 1 (azul) y 2 (roja), con parada a 200 metros del punto de partida.

Paisaje/entorno del paseo:

A lo largo de todo el recorrido por el parque, hay zonas de descanso cada 15 metros aproximadamente con bancos y áreas con sombra.

Servicios:

Baños: El parque no tiene baños públicos, pero en sus alrededores hay bares que puedan ofrecer dicho servicio.

Bares/Caafeterias: Existen numerosos bares rodeando el parque, para hidratarse y cargar el concentrador de oxígeno si es necesario.

Otras informaciones de interés:

Recorrido creado siguiendo la metodología del proyecto *Entrenamiento Urbano*.

Arbillaga-Etxarri A, et al. Validation of Walking Trails for the Urban Training™ of

Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. *PLoS One*. 2016 Jan

14;11(1):e0146705.

Patrocina

