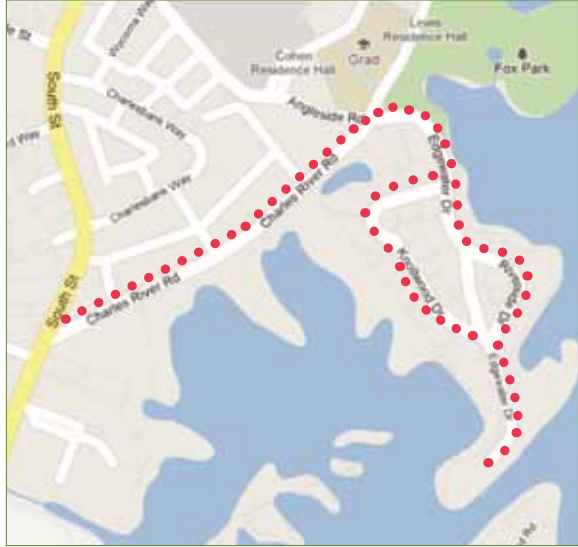


5 Camino del río Charles

1.48 millas (2.38 km) 157 calorías

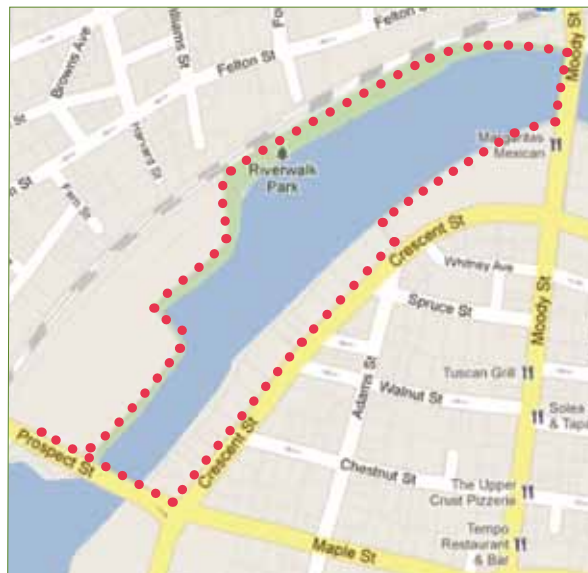
Esta ruta a lo largo del camino Charles River es una de las áreas más hermosas del sur de Waltham. Comenzando en la esquina del camino Charles River y la calle South, esta caminata sigue un camino en el que puede ver muchos tipos de vida silvestre.



6 Ruta del parque Riverwalk

1.21 millas (1.95 km) 128 calorías

Esta hermosa ruta comienza en el lado norte del puente de la calle Moody en donde el camino de Charles River Reservation está marcado por dos pilares de granito. Cruce el río en el puente de la calle Prospect. Doble a la izquierda y continúe por la calle Crescent, doblando hacia la derecha en Riverwalk junto a los condominios Cronin's Landing dirigiéndose de vuelta a la calle Moody.



En un esfuerzo para promover la salud y el bienestar a través del ejercicio en la Ciudad de Waltham, *Joseph M. Smith Community Health Center*, *Healthy Waltham*, y *Waltham Land Trust* se unieron para crear este panfleto de rutas de caminata como parte de *Let's Move Waltham*. Cada organización ofrece programas que pueden ayudar a los ciudadanos de Waltham a mejorar su estado de salud y bienestar. Estas rutas también se describen en www.healthy-waltham.org. Puede encontrar rutas adicionales en www.walthamlandtrust.org/open-space/guide-to-open-spaces.



MOUNT AUBURN
HOSPITAL



Impresión cortesía del Mount Auburn Hospital

LET'S
MOVE!
Waltham
paseos
de ciudad



Caminar es una excelente forma de comenzar a hacer ejercicio y estar sano. ¡Es fácil, seguro y accesible!

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Caminar puede ayudar a disminuir | Caminar puede mejorar |
| • la presión arterial | • la fuerza muscular |
| • el colesterol alto | • la resistencia de su corazón |
| • su riesgo de diabetes | • ¡su estado de ánimo! |

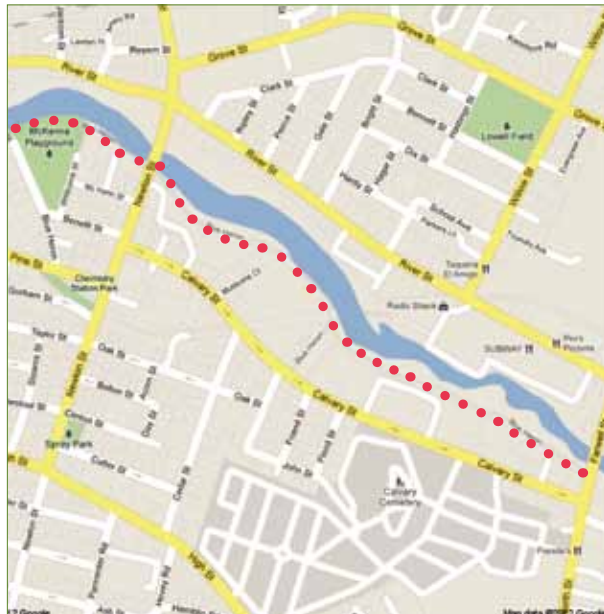
Para ayudarlo a comenzar, Healthy Waltham y Waltham Land Trust han elegido seis rutas de caminata fácil en todo Waltham. Cada

mapa muestra la distancia (en millas) y aproximadamente cuántas calorías quemarían una persona de 200 libras (90 kg) que camina a tres millas por hora (4.8 km/h). ¡Elija una ruta y comience a caminar!



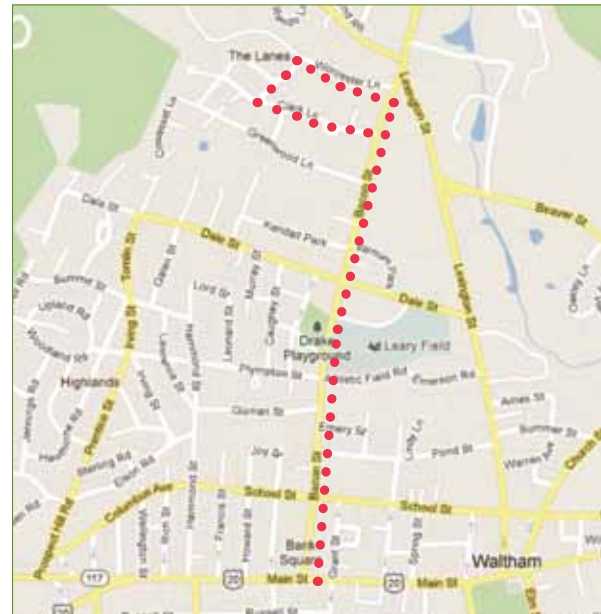
1 Caminata junto al río 1.86 millas (3 km) 197 calorías

Comenzando en el puente de la calle Elm cerca del patio de juegos McKenna, este camino escénico lo lleva por el río Charles, pasando por vistas y el puente peatonal Mary Early detrás de Shaw's en la calle River. Dé vuelta en el puente de la calle Farwell para una caminata de casi dos millas de largo.



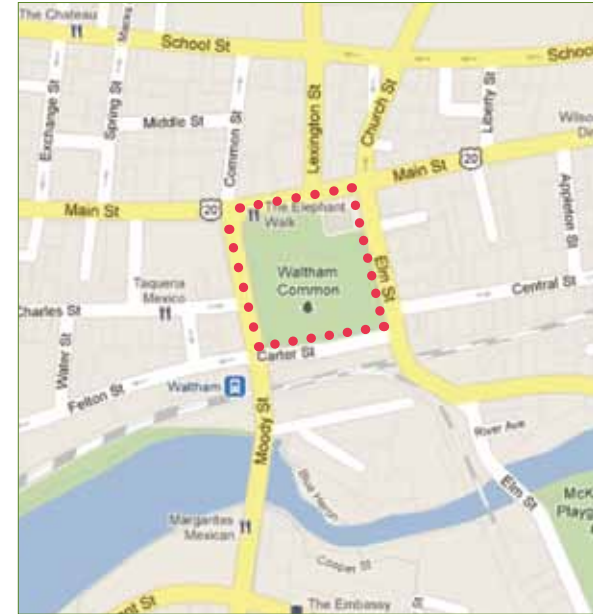
2 Calle Bacon y The Lanes 2.24 millas (3.6 km) 238 calorías

Esta es una excelente ruta de vecindario, pasando por el patio de juegos Drake y el parque Spray y el estadio Leary. Comience a ir hacia el norte por la calle Bacon, doble a la izquierda en el camino Worcester. Doble a la izquierda en el camino Sanders y después a la izquierda en el camino Clark para llegar a la calle Bacon, doble a la derecha en la calle Bacon y vuelva a la calle Main.



3 Waltham Common 0.49 millas (0.78 km) 52 calorías

Justo al lado de la calle Main, el Common en el centro de Waltham cuenta con el ayuntamiento, un mirador, monumentos a los veteranos de guerra y espacios verdes. Excelente para niños y adultos mayores, esta ruta es hermosa pero corta, ¡así que debe hacerla más de una vez!



4 De la fábrica de relojes a la calle Moody 2.16 millas (3.47 km) 229 calorías

Comenzando en la esquina de las calles Prospect y Crescent, esta ruta pasa por la histórica fábrica de relojes de Waltham de 1859, que ayudó a marcar a Waltham como "la ciudad de los relojes" y las rampas de botadura de la avenida Woerd. Vuelva caminando a la calle Crescent, doble a la izquierda por la calle Moody, luego doble a la izquierda en la entrada de Riverwalk por el puente de la calle Moody para dar la vuelta y volver.

