

parques y jardines

El Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Palencia, te brinda la oportunidad de realizar la actividad física, conociendo tu ciudad por medio de itinerarios para andar, que recorren Palencia y sus parques.

Andar es una práctica recomendable para todas las edades y especialmente indicada para adultos y 3ª edad, pues produce bienestar en los sistemas cardio-vascular, respiratorio, etc, actuando en contra del envejecimiento.

Los paseos serán de un esfuerzo continuo de escasa intensidad, aumentando progresivamente la distancia.

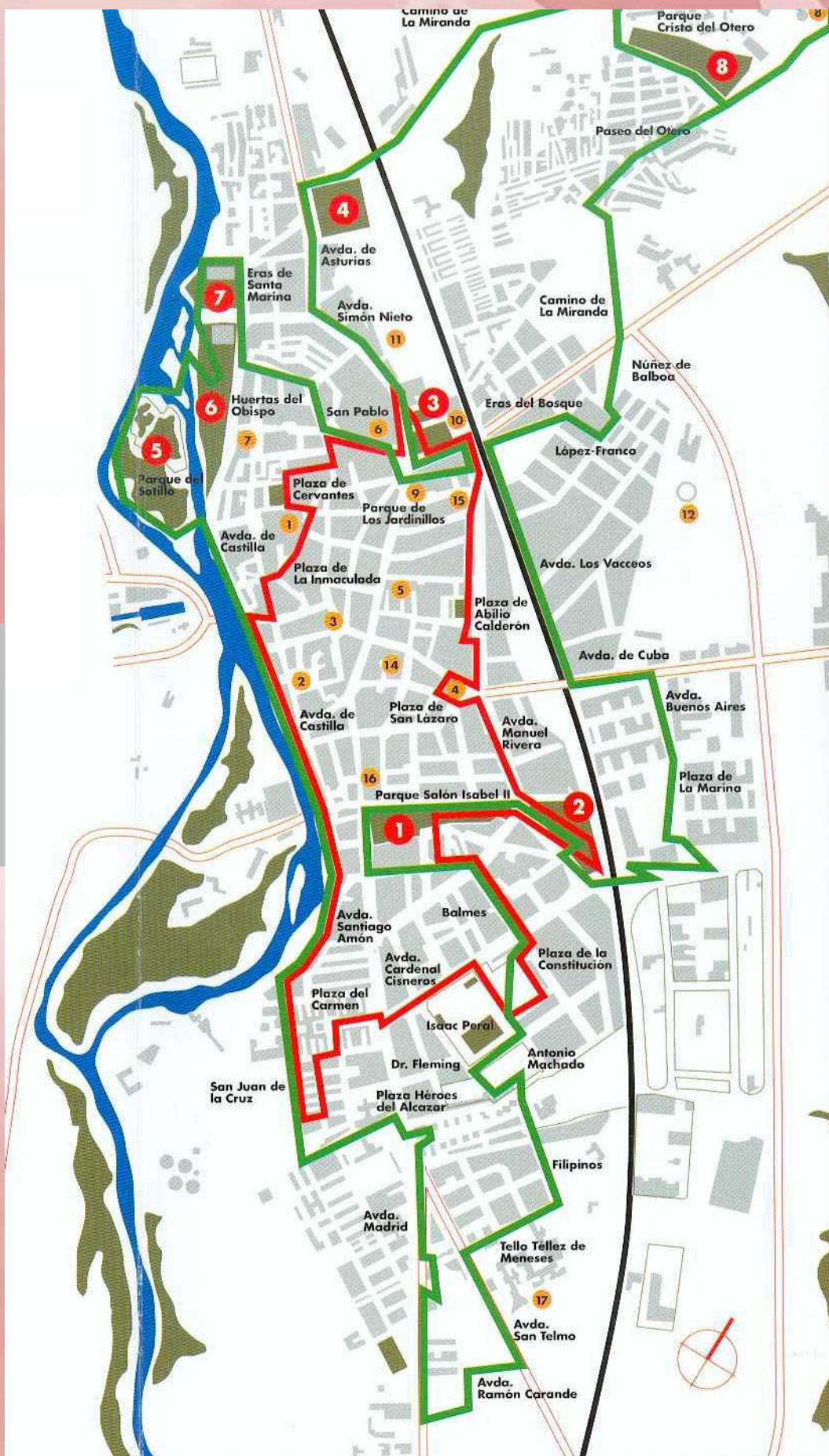
También tiene importancia el atuendo, que debe ser cómodo y apto para la práctica deportiva: chándal, camiseta, calcetines, zapatillas de deporte o botas cómodas.

Itinerario Rojo:

Distancia aproximada: 6 km.
Duración aproximada: 1h 30 min.

Itinerario Verde:

Distancia aproximada: 15 km.
Duración aproximada: 3 a 4 horas.



- | | | | |
|---|--------------------------|----|---|
| 1 | Parque Isabel II | 1 | Catedral |
| 2 | Parque Huerta de Guadián | 2 | Iglesia San Miguel |
| 3 | Jardinillos y San Pablo | 3 | Iglesia de Ntra. Sra. de la Calle |
| 4 | La Carcavilla | 4 | Iglesia de San Lázaro |
| 5 | El Sotillo | 5 | Iglesia de San Francisco y Ayuntamiento |
| 6 | Huertas del Obispo | 6 | Iglesia de San Pablo |
| 7 | Eras Santa Marina | 7 | Museo de Arte Sacro |
| 8 | Parque El Cristo | 8 | Cristo del Otero |
| | | 9 | Correos y Telégrafos |
| | | 10 | Estación de Ferrocarril |
| | | 11 | Estación de autobuses |
| | | 12 | Plaza de Toros |
| | | 13 | Hospital Río Carrión |
| | | 14 | Diputación |
| | | 15 | Gobierno Civil |
| | | 16 | Oficina de Turismo |
| | | 17 | Hospital Provincial |

1

Parque Sal3n Isabel II

Extensi3n: 30.000 m²

Características: grandes paseos, zona de juegos, pista de patinaje, circuito bicicletas, auditorio, fuentes, estanque.

Flora: pinos, cedros, castaños, acacias, rolíneas, plátanos, sauces...

Fauna: gorriones, palomas, estorninos, jilgueros, urracas, ...

2

Parque Huerta de Guadián

Extensi3n: 17.000 m²

Características: zona de juegos, iglesia románica, grupo escult3rico, fuentes.

Flora: castaños, olmos, abedules, arces, cedros, robles, abetos...

Fauna: t3rtolas, palomas, petirrojos, gorriones...

3

Jardinillos y San Pablo

Extensi3n: 26.000 m²

Características: bolera, pista de patinaje, zona de juegos, estanques, anfiteatro.

Flora: encinas, acacias, cedros, plátanos, cipreses, castaños...

Fauna: gorriones, palomas, t3rtolas, petirrojos...

4

La Carcavilla

Extensi3n: 29.000 m²

Características: panteones, zona de juegos, canastas baloncesto.

Flora: pinos, cipreses, abetos, plátanos, arces, abedules...

Fauna: gorriones, palomas, jilgueros...

5

El Sotillo

Extensi3n: 74.000 m²

Características: bordeado por el río Carri3n, piscinas aire libre, campo de fútbol, circuito de mantenimiento, zona recreativa, gran extensi3n de zona verde.

Flora: pinos, hayas, chopos, castaños, abedules, fresnos, olmos...

Fauna: urracas, golondrinas, jilgueros, mirlos, ranas, lagartijas...

6

Huertas del Obispo

Extensi3n: 37.000 m²

Características: grandes paseos, explanada central, pista de patinaje, bordeado por el río Carri3n.

Flora: encinas, árboles del paraíso, pinos, abetos, nogales, acacias, abedules, sauces...

7

Eras Santa Marina

Extensi3n: 34.500 m²

Características: instalaciones deportivas, espacios abiertos, aparcamientos, bordeado por el río Carri3n.

Flora: chopos, aligustres, castaños, sauces, catalpas, abetos, cedros.

Fauna: ranas, lagartijas, urracas, jilgueros, gorriones...

8

Parque El Cristo

Extensi3n: 19.000 m²

Características: grandes paseos, gran extensi3n de zona verde.

Flora: rosales, plátanos, chopos, cipreses, olmos, acacias, sauces.

Fauna: gorriones, jilgueros, golondrinas...