

Para las ideas de vida más saludables y rutas adicionales para caminar, por favor visitar [www.healthy-waltham.org](http://www.healthy-waltham.org) y [www.walthamlandtrust.org/open-space/guide-to-open-spaces](http://www.walthamlandtrust.org/open-space/guide-to-open-spaces).

#### **4** 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.

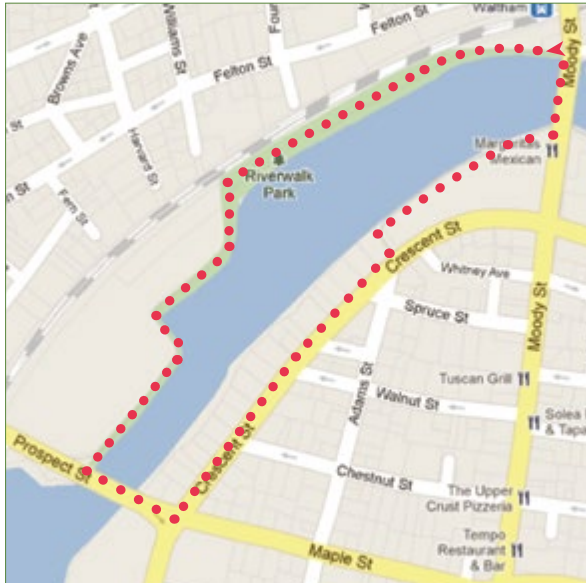


Photo: Riverwalk Park Courtesy of Nicola Ferralis  
Design: Regina Ashodian, radesignstudio.net

Printing courtesy of



# Waltham Paseos de Ciudad

Healthy Waltham y Waltham Land Trust se complace en ofrecerle este Paseos de Ciudad folleto con cuatro rutas de caminata fáciles en Waltham.



## Vaya afuera y comience a caminar hoy!

Caminar puede ayudar a disminuir    Caminar puede mejorar

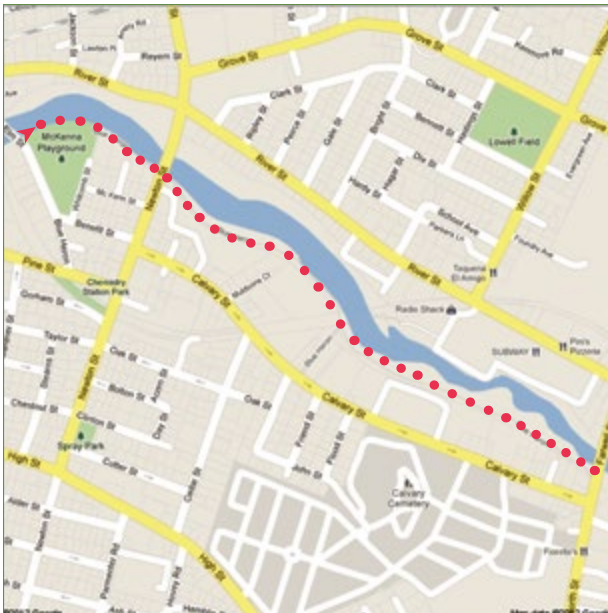
- la presión arterial
- el colesterol alto
- su riesgo de diabetes
- la fuerza muscular
- la resistencia de su corazón
- ¡su estado de ánimo!

Para ayudarlo a comenzar, Healthy Waltham y Waltham Land Trust han elegido cuatro rutas de caminata fáciles en Waltham. Cada mapamuestra 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

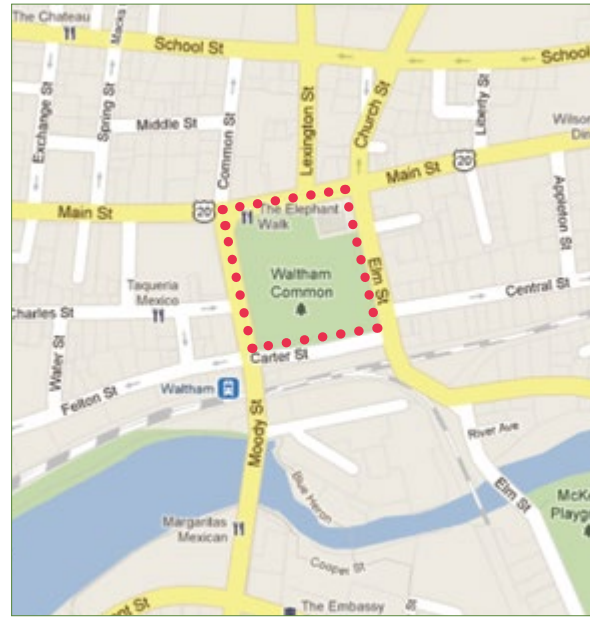
Comenzando en el puente de la calle Elm cerca del patio de juegos McKenna, este camino escénico lo lleva por el río Charles, pasando por vistas y el puente peatonal Mary Early detrás de Shaw's en la calle River. Dé vuelta en el puente de la calle Farwell para una caminata de casi dos millas de largo.



### 2 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!



### 3 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.

