



ORGANIZA

Alcaldía Distrital de Cartagena de Indias



Salvemos Juntos
a Cartagena

Cartagena de Indias D.T y C
IDEA
Instituto Distrital de Deporte y Recreación

¿QUÉ ES LA CICLOVÍA?

Es un evento de ciudad que consiste en adaptar de manera temporal, un carril de la Avenida Santander, al tránsito exclusivo de ciudadanos en bicicletas, patines, patinetas, trotando, caminando o participando en alguna de las actividades que se ofrecen por parte de diferentes dependencias del Distrito.

Su frecuencia es de dos veces al mes, los domingos, de 6:00 a 10:00 A.M. dando la oportunidad a la comunidad en general de disfrutar del espacio público seguro y gratuito para la recreación, el deporte y la actividad física, apostándole a una movilidad sostenible y a la sana convivencia entre los habitantes del distrito de Cartagena.



ORGANIZA

Alcaldía Distrital de Cartagena de Indias




Salvemos Juntos
a Cartagena


Cartagena de Indias D.T y C
IDERA
Instituto Distrital de Deporte y Recreación

¿POR QUÉ PARTICIPAR EN LA CICLOVÍA?



- En un espacio propicio para la integración social y deportiva, desde una zona urbana y turística de Cartagena



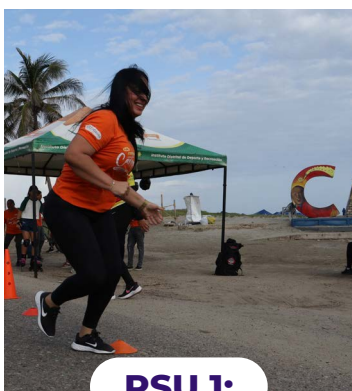
- Generamos espacios de calidad y seguros para el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.



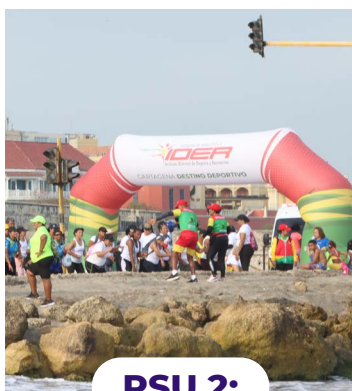
- Es una experiencia amena de integración familiar y social frente a la majestuosidad del mar.
- Promueve el uso de medios alternativos de transporte sostenible apostándole a la conservación del medio ambiente.
- Impulsa el aprovechamiento de un espacio turístico urbano, donde recorremos paisajes de nuestro centro histórico y playas para que propios y turistas disfruten de las maravillas de la ciudad

¿CÓMO SE DESARROLLA LA CICLOVÍA?

- Jornada recreodeportiva donde los participantes vivirán la experiencia de un recorrido inédito, señalado, con puntos de hidratación, acompañamiento logístico y de seguridad.
- La distancia total es de 12 kilómetros ida y vuelta, iniciando desde el parque lineal del barrio Crespo, hasta el retorno diagonal al Parque de la Marina.
- Cuenta con **PSU (Puesto de Servicio Unificado)**. Cada punto tiene unos proveedores o empresas de servicios y realizan ciertas actividades deportivas.



PSU 1:
Letras de Cartagena



PSU 2:
Semáforo de la Tenaza



PSU 3:
Monumento de los Alcatraces



PSU 4:
Retorno diagonal al Parque de la Marina

- Dentro de las temáticas establecidas por cada fecha, las organizaciones pueden vestir la cicloavía con banderas, banderines, inflables, pendones, stand, flayer o material POP para visualización de su marca y ofrecer sus productos o servicios.



BENEFICIOS PARA LOS PARTICIPANTES



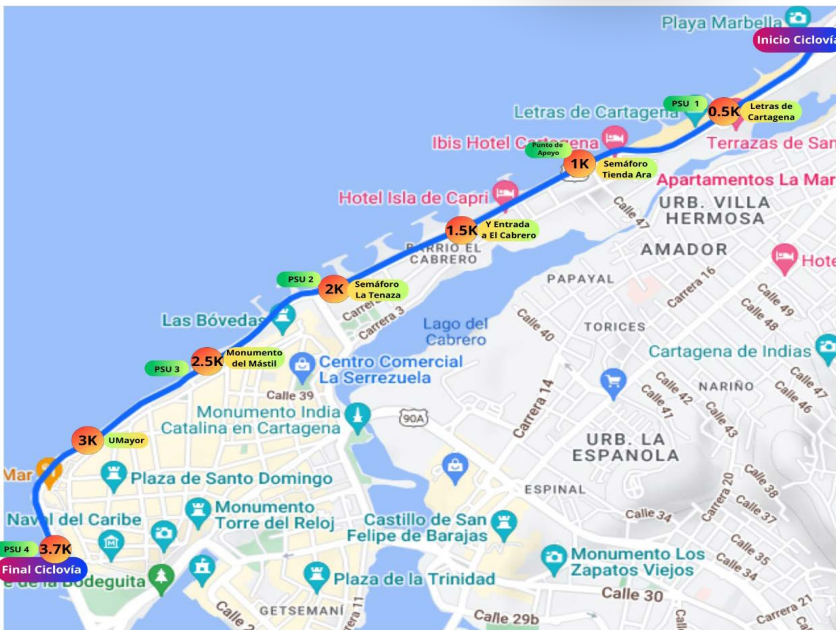
- Las Ciclovías generan actividad física y deporte recreativo a las comunidades, contribuyendo a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.
 - Es la medicina preventiva más exitosa y económica.
 - Mejora la capacidad cardiorrespiratoria de los participantes.
- Impulsa el reto personal por conseguir una meta.
- Motiva el buen uso del tiempo libre, realizando actividades que aportan calidad de vida.
- Favorece la adquisición de hábitos de vida saludables.
- Acaba con la monotonía y ayuda a introducir una rutina que mejora el estilo de vida en general.
- Aumenta la autoestima y sirve de inspiración al núcleo
- Genera valores de convivencia ciudadana incluyendo valores democráticos, respeto, tolerancia, comunicación y cohesión social.
- Propicia espacios de integración familiar.



HORARIOS Y RECORRIDO DE LA CICLOVÍA

Montaje:
4:00 a.m.
a 12:00 m.

Horario de
la ciclovía:
6:00 a.m a
10:00 a.m



PROGRAMACION CICLOVIAS DOMINICALES DE CIUDAD 2023

SEP	10	1. Abrazatón prevención del suicidio salud mental (DADIS) * Día mundial de la prevención del suicidio. 2. Carrera Matamoros 10K y 5K "un camino por delante"
	24	1. Semana de la salud y día mundial del corazón. 2. Carrera por la discapacidad
OCT	08	1. Día mundial de la salud mental 2. Mes de concientización sobre el cáncer de mama 3. Carrera de running UTB 5K y 10k
	22	1. Mes de la concientización sobre el cáncer de mama 2. Carrera Píntate por la Salud Mental
NOV	19	1. Día mundial de la diabetes. 2. Carrera UMayor 5K y 10K
	26	1. Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer.
DIC	10	1. Ruta navideña

ORGANIZA

Alcaldía Distrital de Cartagena de Indias



ORGANIZAN



GERENCIA DE ESPACIO
PÚBLICO Y MOVILIDAD



Hospital Local
Cartagena
de Indias
Apoyando Calidad de Vida



SECRETARÍA DE PARTICIPACIÓN
Y DESARROLLO SOCIAL

