

Cicloturismo

Montar en bicicleta aporta excelentes beneficios para la salud, el medio ambiente y el bienestar social de la población ya que disminuye la contaminación, el ruido, la peligrosidad, el tráfico y otros que tendríamos al utilizar un vehículo motorizado.

Montar en bicicleta supone un magnífico ejercicio cardiovascular que fortalece el corazón y la mayoría de los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo. Además reduce el riesgo de infarto, reduce el colesterol LDL (el malo) y aumenta el HDL (el bueno), potencia el sistema inmunológico, el cerebro se oxigena más y permite pensar con más facilidad, el cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor.

Está comprobado que las personas que montan regularmente en bicicleta sufren menos enfermedades psicológicas y depresiones. Por lo que montar en bicicleta y pedalear es uno de los mejores antidepresivos naturales que existen. Y si es por un entorno natural y agradable mucho más.

Apostar por la bicicleta es apostar por la salud de los corianos y corianas a la vez que mejora el medio ambiente y permite conocer los espacios naturales de Coria y de los municipios vecinos.

Por ello el Ayuntamiento de Coria del Rio desde la Delegación de Medio Ambiente organiza y colabora en diferentes actividades, rutas y eventos relacionados con el cicloturismo como rutas por la naturaleza, el día metropolitano de la bicicleta, etc.

Además, se está trabajando en mejorar y aumentar las conexiones tanto del Corredor Verde Metropolitano de Sevilla como del carril bici urbano.

