

Torremolinos

Un paraíso para el **deporte**
Practising **sports** in paradise



Torremolinos
TURISMO



BIENVENIDO AL PARAÍSO
WELCOME TO PARADISE



ÍNDICE INDEX

4. DEPORTES DE AGUA

BEACH SPORTS

10. DEPORTES DE MONTAÑA

MOUNTAIN SPORTS

16. DEPORTES URBANOS

URBAN SPORTS

22. GEOLOCALIZACIÓN

GEOLOCATION



Grado de dificultad
Degree of difficulty



Agua
Water



Césped
Lawn



Nublado
Cloudy



Arena
Sand



Ciudad
City



Con viento
Windy



Bosque
Forest



Soleado
Sunny



Sin viento
No wind



Deportes de

Playa

Beach Sports

1

**TORREMOLINOS, UN PARAÍSO TAMBIÉN PARA EL DEPORTE.
NUESTRO CLIMA PRIVILEGIADO, CON SOL Y PLAYA DURANTE TODO
EL AÑO, TE PERMITIRÁ PRACTICAR TUS DEPORTES FAVORITOS.**

TORREMOLINOS, A PARADISE FOR SPORTLOVERS TOO.
WARM CLIMATE ON THE BEACH AND SUN ALL YEAR ROUND.
YOUR BEST SPOT TO PRACTICE YOUR FAVOURITE SPORTS.



WINGFOIL • WINDSURF • PADDLEYOGA/SURF • VOLEY PLAYA • KAYAK • TRAVESÍA A NADO • JÁBEGA
WINGFOIL • WINDSURF • PADDLEYOGA/SURF • BEACH VOLLEY • KAYAKING • SWIMMING CROSSING • JÁBEGA

Wing Foil



¡Vuela sobre el agua! Este deporte es tan innovador como atrevido y las playas de Torremolinos son perfectas para practicarlo. Más vida, más aventura, más paraíso.



Time to fly high on waters! Have a go at that innovative and daring sport on the perfect beaches of Torremolinos. Fill your life with adventures in Paradise.



Windsurf

El mar bajo tus pies y el viento ondeando en tu vela. Aprovecha para sacar la tabla y disfruta a tope de las sensaciones y la belleza de nuestras playas. Un deporte que te emocionará.

Feel the sea under your feet and the wind pushing your kite. Get your board and enjoy a challenging sail surrounded by natural beauty. Ride on your side shore emotions.



Paddle Surf/Yoga

Con la marea en calma y una leve brisa marina, Torremolinos te ofrece el entorno ideal. Práctica Paddle Yoga o Paddle Surf rodeado de la tranquilidad que te ofrece el Mar Mediterráneo. ¡Un entorno perfecto para el relax! Slow-life en el paraíso.

Discover Torremolinos and its ideal spots during a relaxing activity when the waters are calm and the breeze blows gently. Practice Paddle Yoga or Stand-Up Paddle surrounded by the quiet sounds of the Mediterranean Sea. Enjoy the slow life in paradise!



Voley Playa. Beach Volley

Si eres amante del voleibol, en Torremolinos puedes practicar este deporte durante todo el año disfrutando del sol, la arena y la amplitud de nuestras playas. En la zona de Costa Lago encontrarás una pista, rodeada de un ambiente joven y cosmopolita.

Enjoy perfect volleyball games on our beautiful beaches in Torremolinos all year round: feel the sun and sand on your skin. Discover the Costa Lago volleyball spot and make new friends from all over the world.



Kayak. Kayaking

Sin duda un deporte para todos, en una ciudad para todos. Disfruta de una jornada de kayak en solitario, en familia o con amigos. ¡Justo para disfrutar!

No doubt kayak is a very accessible sport to be enjoyed by all. Plan your kayaking tour, either private or guided; chose a solitary or accompanied experience with family or friends. Enjoy!



Travesía a nado. Swimming

El Mar Mediterráneo será tu lugar de entrenamiento si tienes ganas de superarte día a día. El entorno marítimo de Torremolinos te ofrece excelentes condiciones para nadar durante todo el año de forma segura. Por ello, cada año se dan cita competiciones que no puedes perderte.

When in need of a new challenge, the Mediterranean Sea is your spot! Swim across the beautiful beaches of Torremolinos. This is a wonderful place to swim: safe and perfect conditions all year round. So get prepared for the swimming competitions organized every year in Torremolinos!



Jábega. Rowing in Jábega Boat

A lo largo de la historia, Torremolinos ha sido el hogar de pescadores y navegantes que surcaban la costa en esta embarcación de origen fenicio. Practicar remo en jábega es dejarte envolver por nuestra historia y tradiciones. Todo un espectáculo.

Torremolinos has long been the home of fishermen and sailors using jábega boats on its coasts -the roots of which lie in the Phoenician era-. Being part of a jábega team is taking part in one of our most ancient traditions. Get a glimpse of history and enjoy the show.







Deportes de Montaña

Mountain Sports

2

**CON UN CLIMA COSTERO DONDE EL FRÍO NO EXISTE,
NO HABRÁ EXCUSA PARA QUE TE QUEDES EN CASA.**

NO MORE EXCUSES TO STAY HOME, THERE IS
NO SUCH THING AS COLD ON THE COAST.



MOUNTAIN BIKE • CAMINATA • EJERCICIOS DE CALISTENIA • SENDERISMO
MOUNTAIN BIKE • WALK • CIRCUIT OF CALISTHENICS • EXERCICES • HIKING

Mountain Bike



Aficionados al ciclismo y a la montaña, podrán unir sus dos pasiones en los parajes naturales de Torremolinos. Vive la naturaleza y disfruta del entorno sobre ruedas.



Enjoy both the mountains and cycling, two healthy passions, in the natural environments of Torremolinos. Feel and discover nature on wheels.

Caminata. Walk

La riqueza de Torremolinos, además de en sus habitantes, también reside en su biodiversidad y su ecosistema. La sierra de Torremolinos, con su fauna y flora, te invita a pasear y sumergirte en rutas de gran belleza y riqueza natural, que enlazan con la Gran Senda de Málaga y el Camino del Agua, que a su vez se conecta con la Senda Litoral.

Enjoy the natural Torremolinos: discover its biodiversity and ecosystems. Walk your way through the Torremolinos Sierra to feel the natural beauty of the fauna and flora. Trail around the Gran Senda de Málaga and Camino del Agua and then down to the Senda Litoral.

Circuito de ejercicios de calistenia.

Circuit of calisthenics exercises

Respira profundamente mientras entrenas en un circuito de ejercicios de calistenia, y siente el aroma de la vegetación que te rodea, siente la belleza de los Pinares de Torremolinos. Un espacio perfecto también para caminar o practicar running.

Take a deep breath while training on a callisthenics exercise circuit; take a deep breathe and feel the aromas and scents around you. Torremolinos Pinewoods is a perfect spot to practise your running and walking abilities.



Senderismo

Hiking

Cada paso es una toma de contacto con la naturaleza. Descubre la biodiversidad de Torremolinos siguiendo las rutas de senderismo, desde las más sencillas a las destinadas a los más expertos. Aquí podrás recorrer parte de 'La Gran Senda' y subir a la Cañada del Lobo para disfrutar de las espectaculares vistas desde la cima.

Touch nature at every step. Discover the natural Torremolinos: biodiversity at its best, during simple or expert hiking trails. Follow the 'Gran Senda' Trail and walk up to the Cañada del Lobo to enjoy spectacular views of the coast below.



Rutas Verdes

Green Trails



Camino del Agua

Tiempo/time: 1 h. 45 min.

Longitud/Lenght: 4,47 km.

Nivel/Level: Fácil/Easy



Cañada del Lobo

Tiempo/time: 2 h. 30 min.

Longitud/Lenght: 4,9 km.

Nivel/Level: Media/Medium



Gran Senda

Tiempo/time: 4 h.

Longitud/Lenght: 12,3 km.

Nivel/Level: Media/Medium





A man in a white t-shirt and blue shorts is captured mid-air, performing a parkour jump over a stone wall. The background features palm trees and a blue sky with light clouds. The scene is shot from a low angle, looking up at the man and the wall.

Deportes

Urbanos

Urban Sports

3

**CAMINA, CORRE, PEDALEA, NADA, VIVE EL DEPORTE.
DISFRUTAR DE UNA FORMA DE VIDA SALUDABLE ES MÁS FÁCIL AQUÍ.
NO TE PIERDAS NADA DE TORREMOLINOS, UNA CIUDAD ACTIVA.**

WALKING, RUNNING, CYCLING, SWIMMING. PRACTICE YOUR SPORT
AND ENJOY A HEALTHY LIFESTYLE IN TORREMOLINOS.
GET MOST OF THIS CITY ON THE MOVE.



GOLF · CROSSFIT · CICLOTURISMO · RUNNING · TRIATLÓN · CARRERAS EN RUTA

GOLF · CROSSFIT · CYCLING RUNNING · TRIATHLON · ROAD RACES

Golf



Torremolinos cuenta con un campo de golf de lo más especial para los aficionados a este deporte -Miguel Ángel Jiménez Golf Academy-, donde cualquier jugador es bienvenido, sea principiante o profesional. A partir de ahora no solo tienes una cita con el sol en Torremolinos, también con el golf.



Torremolinos is home to the unique Miguel Ángel Jiménez Golf Academy Course. Beginners and professional players are welcome. Mark your sunny golf appointment in your agenda.

CrossFit

A solas o en compañía, disfruta de 300 días de sol al año y practica crossfit en nuestros parques, y espacios adaptados. Encontrarás un entorno perfecto para ti en el Parque de la Batería.

Either alone or with friends, enjoy our 300 sunny yearly days and practice CrossFit in our parks and adapted spots. Your perfect spot to practice is the Parque de la Batería.



Cicloturismo. Cycling Running

Siente los últimos rayos de sol del día mientras paseas en tu bicicleta por el carril bici del paseo marítimo, o aprovecha el fin de semana para hacer una ruta con tu bici de montaña en la mejor compañía, por ejemplo, por la Cañada del Lobo.

Feel the late afternoon rays of sunshine on your skin while riding your bike on the promenade or enjoy a weekend ride with your best friends on the Cañada del Lobo, for example.





Running

Cualquier lugar de Torremolinos puede ser parte de tu circuito de running. Ejercita el cuerpo, relaja tu mente, y deleita tus sentidos con la belleza de nuestra ciudad. Siete kilómetros ininterrumpidos de playa para recorrer a tu ritmo.

Any place in Torremolinos can be added to your usual running circuit. Train your body, relax your mind and delight your senses with the surrounding beauty of the city. Maintain your pace while discovering the seven kilometers beach Trail.

Triatlón. Triathlon

Poner a prueba todas tus habilidades en un recorrido deportivo por un paraje único. Dominando cada movimiento en muchas de las grandes competiciones anuales de participación abierta, déjate llevar por Torremolinos iel momento es tuyo, disfruta!

Test all your skills on a sports tour in unique spots. This is your best move, let yourself be carried away by one of the yearly open races organized in Torremolinos. The moment is yours, enjoy!



Carreras en ruta. Road races

Conocer personas que comparten tu pasión por las carreras, descubrir las calles que conocías, pero de otra forma, sentir la emoción de llegar a la meta... Experiencias que solo las carreras en ruta y las pruebas nacionales e internacionales de Maratón que se celebran en Torremolinos te harán vivir.

Meet new people sharing your passion for running; rediscover the streets and feel the excitement when crossing the finish line... These are unique experiences you can now fully live during the road races and both national and international marathons held in Torremolinos.





1

@erl_sport health



@act_deportes_patricia



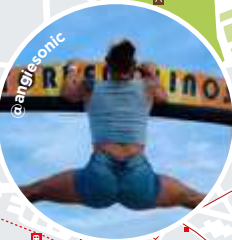
2

3

4

5

6



@angiesonic

Montemar

El Calvario

Centro

8

10

11

9

La Carihuela

15

14

Club de Remo La Carihuela



El Bajondillo

@micheleimartin



Geolocalización

Geolocation



Escanea y accede al mapa deportivo de Torremolinos.

Scan and access to Torremolinos Sports Map.

Deportes de Playa

Beach Sports

















Deportes de Montaña

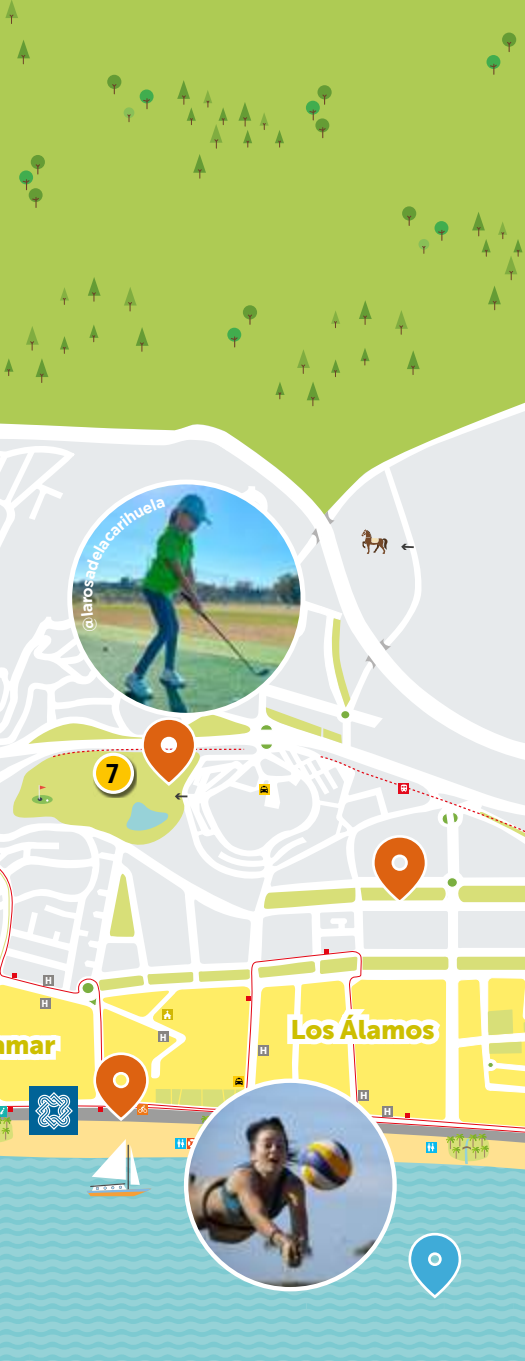
Mountain Sports

Deportes Urbanos

Urban Sports

1. Cañada del Lobo
2. Pinares
3. Villa Deportiva
4. Jardín Botánico
5. Parque Acuático
6. Palacio de Congresos
7. Campo de Golf
8. Centro Cultural Pablo Ruiz Picasso
9. Casa de los Navajas
10. Plaza Costa del Sol
11. Plaza de la Nogalera
12. Torre Pimentel
13. El Morro
14. Plaza del Remo
15. Parque de la Batería

-  Oficina de Turismo / Tourist Office
-  Carril Bici / Bike Lane
-  Socorristas / Lifeguards
-  WC Público / Public WC
-  Camping / Camping Area
-  Área recreativa / Picnic area
-  Ruta senderismo / Hiking trail
-  Fuente / Water fountain
-  Gran Senda de Málaga
-  Senda Litoral
-  Camino del Agua
-  Autobús Urbano / City Bus
-  Recorrido / Route
-  Zona Peatonal / Pedestrian only
-  Zona LGTBI / LGTBI zone
-  Escaleras / Stairs





Torremolinos
TURISMO

www.turismotorremolinos.es
blog.turismotorremolinos.es

 [@_TTorremolinos](https://twitter.com/_TTorremolinos)  [turismotorremolinos](https://www.facebook.com/turismotorremolinos)  [ttorremolinos](https://www.instagram.com/torremolinos)