



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 21 **CHAMARTÍN**

enero 2022



ÍNDICE

Introducción.....	3
Descripción de la ruta.....	4
Plano general.....	5
Fotos de localización de las Señales.....	6
Detalle vinilos en soportes de plano.....	9

PROYECTO EUROPEO WAP



INTRODUCCIÓN

Walking People o Gente que camina es un proyecto europeo que tiene como objetivo promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Madrid participa en el Proyecto europeo Walking People (Wap) – Gente que Camina junto a las ciudades de Florencia (Italia), Dresde (Alemania) y Nova Górica (Eslovenia), con el objetivo de promover el hábito de caminar.

El Proyecto WAP, coordinado por el Instituto de la Salud Pública de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 19 en los distritos periféricos, con un objetivo común: promover el hábito de caminar como fuente de placer y bienestar, más allá de una forma de moverse sostenible, económica y equitativa.

Al comienzo de cada itinerario se encuentran paneles que indican el trazado de la ruta y los beneficios de caminar por la ciudad. Las rutas se reparten por los siguientes distritos: Arganzuela, Ciudad Lineal, Villa de Vallecas, San Blas, Usera, Vicálvaro, Villaverde, Hortaleza, Latina, Carabanchel, Fuencarral-El Pardo, Puente de Vallecas, Moratalaz y Tetuán, Salamanca-Retiro, Centro Moncloa-Aravaca, Barajas, Chamberí y Chamartín.

Estas veintiuna rutas, que suman más de 100 km. de paseos, han sido especialmente señalizadas y cada circuito cuenta con un panel informativo.

Los beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos:

Reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular.

Caminar en grupo favorece la convivencia. El compromiso y apoyo de los compañeros y afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde haya gente que les haga sentirse seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **4089 metros.**

CMSc Centro Municipal de Salud Chamberí: **Calle de Rafael Calvo, 6**

Teléfono: 915 886784

Correo: cmschamberi@madrid.es

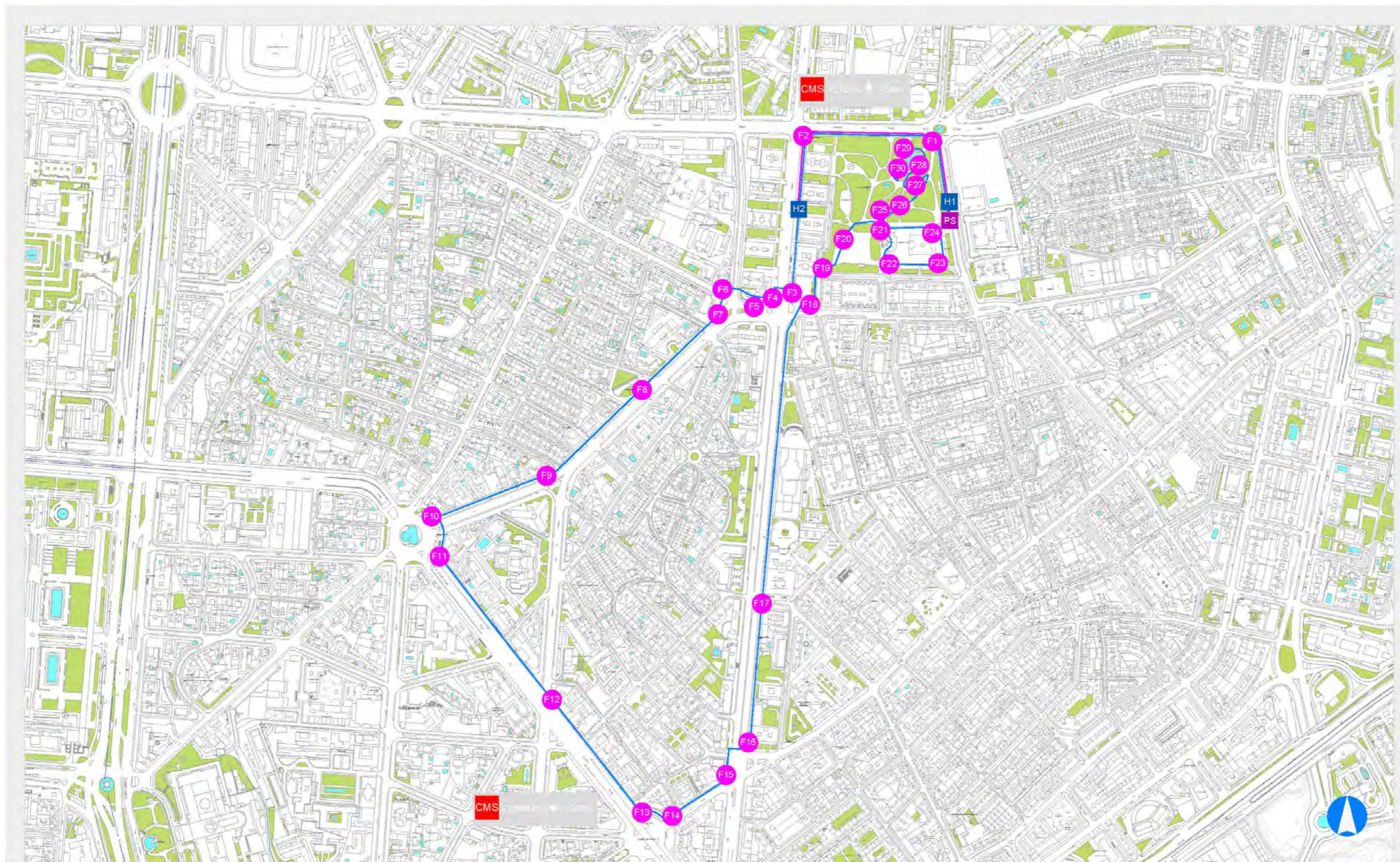
CMSc Centro Municipal de Salud Tetuán: **Calle de Aquileñas, 1**

Teléfono: 915 886675

Correo: cmstetuan@madrid.es

- Salida desde la calle de Marcenado 51. Iniciamos el tramo de control de 500m (H1).
- Se continúa por la calle Marcenado en dirección Norte hasta la plaza Virgen Guadalupeana (foto 1).
- Giramos a la izquierda por la avda de Ramón y Cajal hasta la calle Príncipe de Vergara (foto 2) y finalizamos el tramo de control en dicha calle (H2).
- Seguimos en la calle Príncipe de Vergara hasta su intersección con la Plaza de Cataluña (foto 3). Cruzamos la calzada para alcanzar la calle Dr. Arce (fotos 4,5,6 y 7).
- El trazado continúa por la calle del Dr. Arce en dirección a la plaza de la República Argentina (fotos 8,9 y 10).
- Nos introducimos en la calle Joaquín Costa para llegar a la glorieta de López de Hoyos (fotos 11, 12 y 13).
- Desde allí, comenzamos el retorno por la calle López de Hoyos (foto 14) y Príncipe de Vergara dirección Norte (fotos 15, 16,17).
- Cruzamos la calle Pradillo (foto 18) para aproximarnos al parque de Berlín (foto 19).
- Nos introducimos en dicho espacio verde para realizar un recorrido por el mismo (fotos 20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30) hasta alcanzar la estatua del “Oso de Berlín” donde finaliza la ruta.

PLANO GENERAL



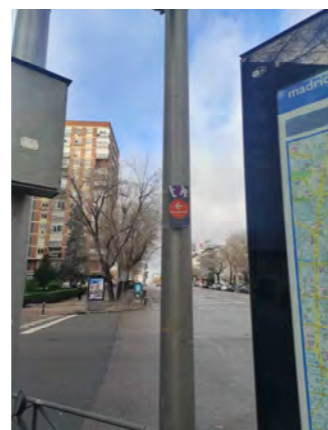
LEYENDA

- SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
- TRAMO DE CONTROL (500 m)
- PANEL DE SEÑALIZACIÓN
- Ruta (4.089m.)
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
- HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL

FOTOS LOCALIZACIÓN



F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



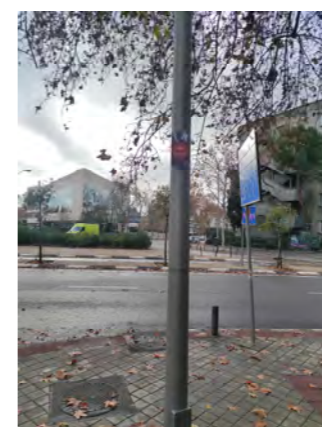
F-6



F-7



F-8



F-9



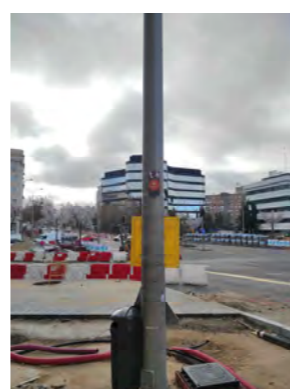
F-10



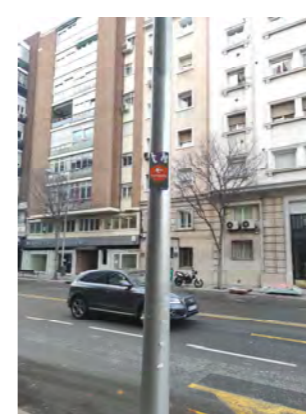
F-11



F-12



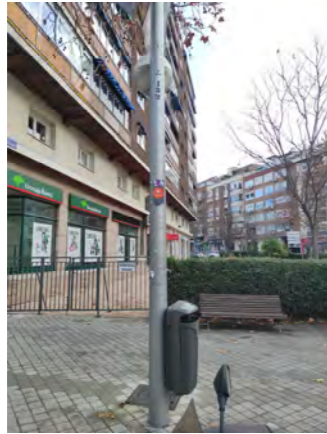
F-13



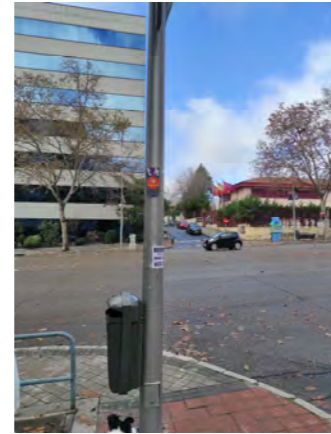
F-14



F-15



F-16



F-17



F-18



F-19



F-20



F-21



F-22



F-23



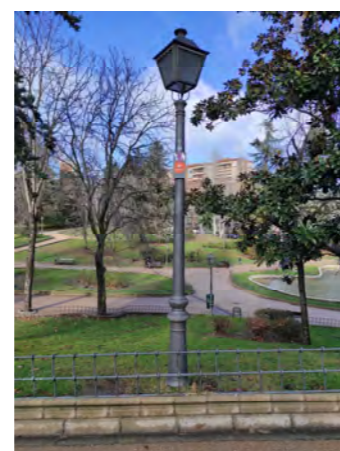
F-24



F-25



F-26



F-27



F-28



F-29



F-30



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

RUTA SALUDABLE

Chamartin

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.089 m

¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminar es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aliento. Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la intensidad según el tiempo tardado en caminar (500 m).

TIEMPO	Intensidad
3 min	3.3 km/h
4 min	3.8 km/h
5 min	4.3 km/h
6 min	4.8 km/h
7 min	5.3 km/h
8 min	5.8 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

Con la velocidad y la pesada, en el siguiente cuadro podrás calcular cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

Velocidad	30 min	45 min	1 hora
3.3 km/h	100	150	200
3.8 km/h	110	165	220
4.3 km/h	120	180	240
4.8 km/h	130	195	260
5.3 km/h	140	210	280
5.8 km/h	150	225	300

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO₂.

Ruta Saludable 21 Chamartin

madridsalud.es MADRID

WALKING PEOPLE

Proyecto WAP Gente que camina

Es un proyecto europeo para promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Las beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular.

Caminar en grupo favorece la convivencia. El compromiso y apoyo de los compañeros afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay gente y se sienten seguras. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y diecinueve rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando paseamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y fluido, y para a partir de aquí se genera energía. Los movimientos corporales en forma de pequeños pasos, siempre dirigidos en nuestra dirección, favorecen el equilibrio y la estabilidad.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo en movimiento y hacer un esfuerzo físico. El cuerpo consume energía y necesita oxígeno para poder funcionar. A lo vez, nuestro cuerpo se adapta al ritmo de caminata.

Si apenas notamos los síntomas conocidos al caminar con ritmo rápido, hágase que transpiren y aumente el ritmo de caminata.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más adecuados para hacerlo, cuando los factores ambientales sean más propicios: beber siempre agua que podamos, un vaso 30 minutos antes de empezar a caminar, otro vaso 30 minutos y otro 30 más al terminar.

Preferencia de ir siempre con gente con quien irnos, una guía de los alrededores y una buena protectora.

Como cualquier otro tipo de caminata, con los que nos gusta caminar y disfrutar.

Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.

Proyecto WAP Gente que camina

madridsalud.es MADRID

Detalle vinilos en soportes de planos