



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

ENLACE **Ciudad Lineal-San Blas**

diciembre 2023



ÍNDICE

Introducción.....	4
Descripción de la ruta.....	5
Plano general.....	6
Fotos de localización de las señales.....	7
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, 19 en los distritos periféricos, 1 ruta temática Camino de Santiago y 1 ruta de Enlace, 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 veintitrés rutas, que suman más de 122 km. de paseos, han sido especialmente señalizadas y cada circuito cuenta con paneles informativos.

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:

Enlace Ciudad Lineal-San Blas:

Longitud: **2.250 metros.**

CMSc Centro Municipal de Salud Ciudad Lineal: **Plaza de Agustín González, 1**

Teléfono: 914061578

Correo: cmsciudadlineal@madrid.es

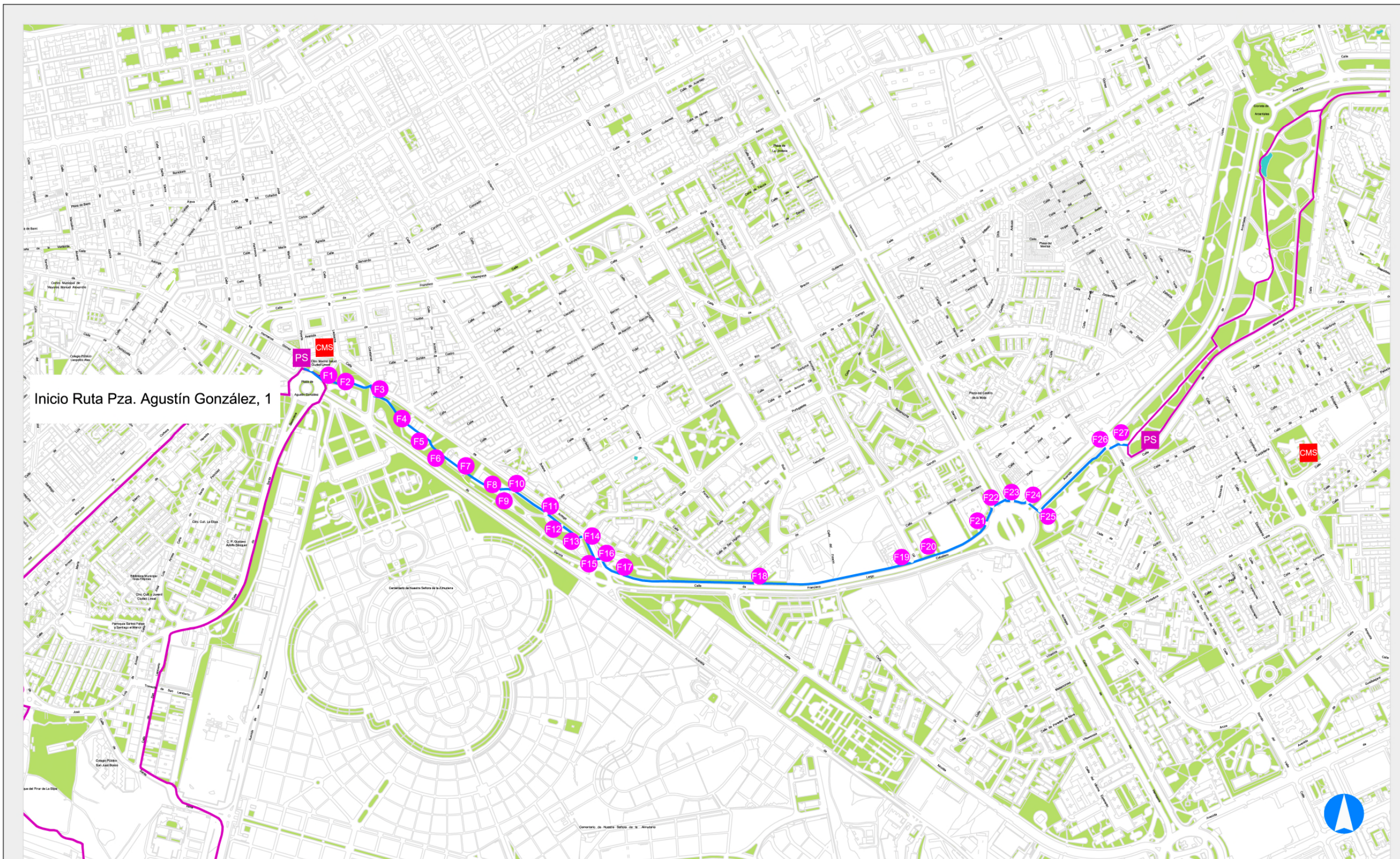
CMSc Centro Municipal de Salud San Blas: **Calle Pobladura del Valle, 13**

Teléfono: 917609656

Correo: cmssanblas@madrid.es

- Salida desde la Plaza de Agustín González 1.
- Se cruza la calle de Ledesma y posteriormente la calle del Lago Constanza hasta alcanzar el parque de Arriaga en dirección Este (fotos 1, 2 y 3).
- Atravesamos el Parque de Arriaga (fotos 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13) hasta la calle de Arriaga (fotos 14,15 y 16).
- Seguimos por la calle Francisco Largo Caballero (fotos 17,18,19,20 y 21) hasta la intersección con la calle de los Hermanos García Noblejas (fotos 22,23 y 24).
- El trazado continúa cruzando la Avda de Arcentales (foto 25) y siguiendo por la misma hasta la calle de Ajofrín (foto 26)
- Continuamos por el Parque el Paraíso (foto 27) hasta que nos encontramos con el Totem2 de Enlace con la Ruta de San Blas.

PLANO GENERAL



Inicio Ruta Pza. Agustín González, 1

- LEYENDA**
- SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
 - PANEL DE SEÑALIZACIÓN
 - CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
 - HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
 - Rutas existentes
 - Ruta (2.250,00 m)

FOTOS de LOCALIZACIÓN de las SEÑALES



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-25



F-22



F-26



F-23



F-27



F-24



Panel anverso1



Panel anverso2



Panel reverso1



Panel reverso2

Detalle vinilos en soportes de planos

RUTA DE ENLACE

Ciudad Lineal - San Blas

Longitud ruta: 2.250 m

Ruta Ciudad Lineal: 3.660 m

Ruta San Blas: 3.400 m

Esquema de la Ruta de Enlace entre las Rutas WAP de Ciudad Lineal y San Blas

¿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. Mira el tiempo que tardas en recorrer el trayecto de control del circuito (300 m) y observa qué cuando que señala la velocidad según el tiempo tardado en recorrer 300 m.

VELOCIDAD	1 minuto	2 minutos	3 minutos	4 minutos	5 minutos	6 minutos	7 minutos	8 minutos
1.000 m	1:45	3:30	5:15	7:00	8:45	10:30	12:15	14:00

¿Cuántas calorías consumes?

PESO	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1 hora	344	377	410	443	476	509	542	575	608	641	674	707	740	773	806
2 horas	688	754	820	886	952	1018	1084	1150	1216	1282	1348	1414	1480	1546	1612
3 horas	1032	1131	1229	1328	1427	1526	1625	1724	1823	1922	2021	2120	2219	2318	2417
4 horas	1376	1508	1640	1772	1904	2036	2168	2300	2432	2564	2696	2828	2960	3092	3224
5 horas	1720	1880	2040	2200	2360	2520	2680	2840	3000	3160	3320	3480	3640	3800	3960
6 horas	2064	2256	2448	2640	2832	3024	3216	3408	3600	3792	3984	4176	4368	4560	4752

Con la velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro podrás calcular cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminar.

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

Ruta de Enlace
Ciudad Lineal - San Blas

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.

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 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.

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando paseemos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y fluido, y poco a poco se adapta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos apoyamos de los brazos, una herramienta importante en forma de bastón, podremos caminar mejor sobre el terreno que queramos.

Algo que ayuda a que nuestro cuerpo adapte el ritmo y los tiempos adecuados, son movimientos de piernas cortos, a un paso ligero, cómodo y seguro de seguir una trayectoria, lenta y fluida.

Si caminamos de forma relajada, el camino que nos lleva a casa, trabajo o cualquier otro lugar, se convierte en un camino agradable y seguro.

Caminar favorece la salud física y psicológica, contribuye a mejorar el estado de ánimo y a reducir el estrés. Caminar también ayuda a controlar el peso corporal y a mejorar el estado de salud.

Protegerse del sol, siempre con una crema solar adecuada para la piel y una buena protección.

Es un también un acto de convivencia con los que caminamos y respiramos.

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

Proyecto WAP
Gente que camina