



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 10. **LATINA**

febrero 2017



ÁREA DE DESARROLLO URBANO SOSTENIBLE
DIRECCIÓN GENERAL DE ESPACIO PÚBLICO, OBRAS E
INFRAESTRUCTURAS

ÍNDICE

Introducción.....	3
Descripción de la ruta.....	4
Plano general.....	5
Fotos de localización de las Señales	6
Detalle vinilos en los soportes de plano.....	8

PROYECTO EUROPEO WAP

INTRODUCCIÓN

Walking People o Gente que Camina es un proyecto europeo que tiene como objetivo promover la actividad física de la ciudadanía, 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 la Subdirección General de Prevención y Promoción de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 14 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.

Estas 16 rutas, que suman más de 80 km. de paseos, han sido especialmente señalizadas y cada circuito cuenta con un tramo de control de 500 m. y 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, el apoyo de las personas que participan en la caminata y afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde encontrar gente, esto aporta un sentimiento de seguridad. Caminar es un indicador de calidad de vida urbana.



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **4.245 metros**. Variante 1.730 m.:

CMS Centro Madrid Salud Latina: **Pº de Extremadura, 147**

TLF.: 914 649 972 / 914 794 666


- La ruta comienza en Avda. de Portugal, 155C hacia abajo por la acera de los impares (F-1), hasta llegar a Madrid Río (F-2, F-3, F-4, F-5, F-6).
- Gira a la derecha (F-7) al llegar al Parque Madrid Río.
- Sigue hacia el Puente de Segovia por la zona del parque Lugar Salón de los Pinos hasta F-8.
- Gira a la izquierda para cruzar el río por el Puente de Segovia (F-9).
- En el otro lado de Madrid Río gira a la izquierda, en la señal F-10, hasta el Puente del Rey, pasando por la Ermita Virgen del Puerto (F-11, F-12).
- Giramos nuevamente a la izquierda, en la señal F-13 y atravesamos el puente del Rey, pasando al lado de La Huerta de la Partida (F-14).
- Giramos a la derecha desde la señal F-15, ascendemos la Avenida de Portugal por la acera de los pares, que limita con la casa de Campo (F-16, F-17, F-18).
- Terminamos en la última señal, la número F-19, enfrente de la número F-1 donde finaliza el recorrido de la ruta WAP Latina.

PLANO GENERAL



Inicio Ruta Avda. de Portugal, 155C

LEYENDA

-  SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
-  PANEL DE SEÑALIZACIÓN
-  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
-  HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
-  Tramo de Control (500 m)
-  Ruta (4.244,84 m)
-  Variante Ruta (1.731,45 m)

FOTOS LOCALIZACIÓN



Avda. Portugal, 155C
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



HI-1



HI-2



PS1 Anverso



PS 1 Reverso



PS 2 Anverso



PS 2 Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano



RUTA SALUDABLE

Latina

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.245 m

Variante ruta: 1.730 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 velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO RÍPIDO		EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
10 minutos tramo de control:	8,5 minutos tramo de control:	7,5 minutos tramo de control:	6,5 minutos tramo de control:	6 minutos tramo de control:	5,5 minutos tramo de control:
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PESO										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
3 km/h	141	150	159	168	177	186	195	204	213	222	231
3,5 km/h	150	159	168	177	186	195	204	213	222	231	240
4 km/h	159	168	177	186	195	204	213	222	231	240	249
4,5 km/h	168	177	186	195	204	213	222	231	240	249	258
5 km/h	177	186	195	204	213	222	231	240	249	258	267
5,5 km/h	186	195	204	213	222	231	240	249	258	267	276
6 km/h	195	204	213	222	231	240	249	258	267	276	285

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

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

Ruta Saludable 10
Latina

Anverso

Ruta Saludable 10
Latina

Reverso



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.

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



Caminar de forma cómoda y segura...

Quando paseamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y flexible, y poco a poco se adapta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o recuerdos.

Si apenas notáramos nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos que transpiren y calzado cómodo y flexible.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más agradables para hacerlo, evitando las horas centrales de un día de calor. Imprescindible beber formas agua que refresque, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

Previene del sol: escoge una gorra con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora. Elige también un par de compañeros con los que compartir caminatas y experiencias.

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

Proyecto WAP
Gente que camina

Proyecto WAP
Gente que camina



madridsalud.es 