



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 3. ARGANZUELA

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 soportes de plano.....	7

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 el Sub. G. Prevención y Promoción (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, 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: **3.795 metros.**

CMS Centro Madrid Salud de Arganzuela: **C/ del Concejal Benito Martin Lozano, 1**
TLF.: 913 541 784 / 5.

- Salida de P^o de las Yaserías, 45 (F-1).
- Entrando en Madrid Río (F-2, F-3), se hace un tramo del recorrido dejando el Río Manzanares a la derecha.
- Seguimos por el mismo Parque, pasando por debajo del paseo de Santa María de la Cabeza hacia Matadero (F-4 y F-5).
- Pasamos por debajo del Puente de Andalucía (F-6) y hacemos un cambio de sentido cruzando el río que sigue a nuestra derecha (F-7).
- Hacemos el recorrido de vuelta por la orilla opuesta paralelos a Avda. de Manzanares (F-8, F-9).
- En F-10, F-11 cruzamos el río por la Pasarela de Perrault.
- Continuamos por el Parque de la Arganzuela hasta Paseo de las Yaserías (F-12).
- Seguimos hasta (F-1) donde finaliza el recorrido de la ruta WAP Arganzuela.



LEYENDA
 SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
 PANEL

FOTOS LOCALIZACIÓN



Pº Yaserías, 45
F 1



F 2



F 3



F 4



F 5



F 6



F 7



F 8



F 9



F 10



F 11



F 12

Detalle vinilos en soportes de plano



RUTA SALUDABLE ●●●

Arganzuela

Tramo de control: 500 m 

Longitud ruta: 3.795 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 SUAVE		EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO		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	5 minutos tramo de control	4 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	6 km/h	6 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PESO											
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	54	75	77	83	88	96	102	108	115	121	128	134
4 km/h	70	77	86	91	98	102	112	119	126	133	140	147
5 km/h	78	84	91	99	103	114	122	130	137	146	153	160
6 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173
7 km/h	89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	186
8 km/h	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200
9 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213

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

www.madridsalud.es

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




Ruta Saludable 3

Arganzuela



Anverso




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 seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y siete 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 flexible, y poco a poco se ajusta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos agitamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de pendulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo todo y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas. Sin apenas notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos que transpiren y calzados cómodos y flexibles.


Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más agradables para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor.

Imprescindible beber siempre agua que pienes, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

Protegerse del sol, escoger una gorra con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora.


Dirige 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



Reverso