



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA S. 6 VILLA DE VALLECAS

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: **3.342 metros**.

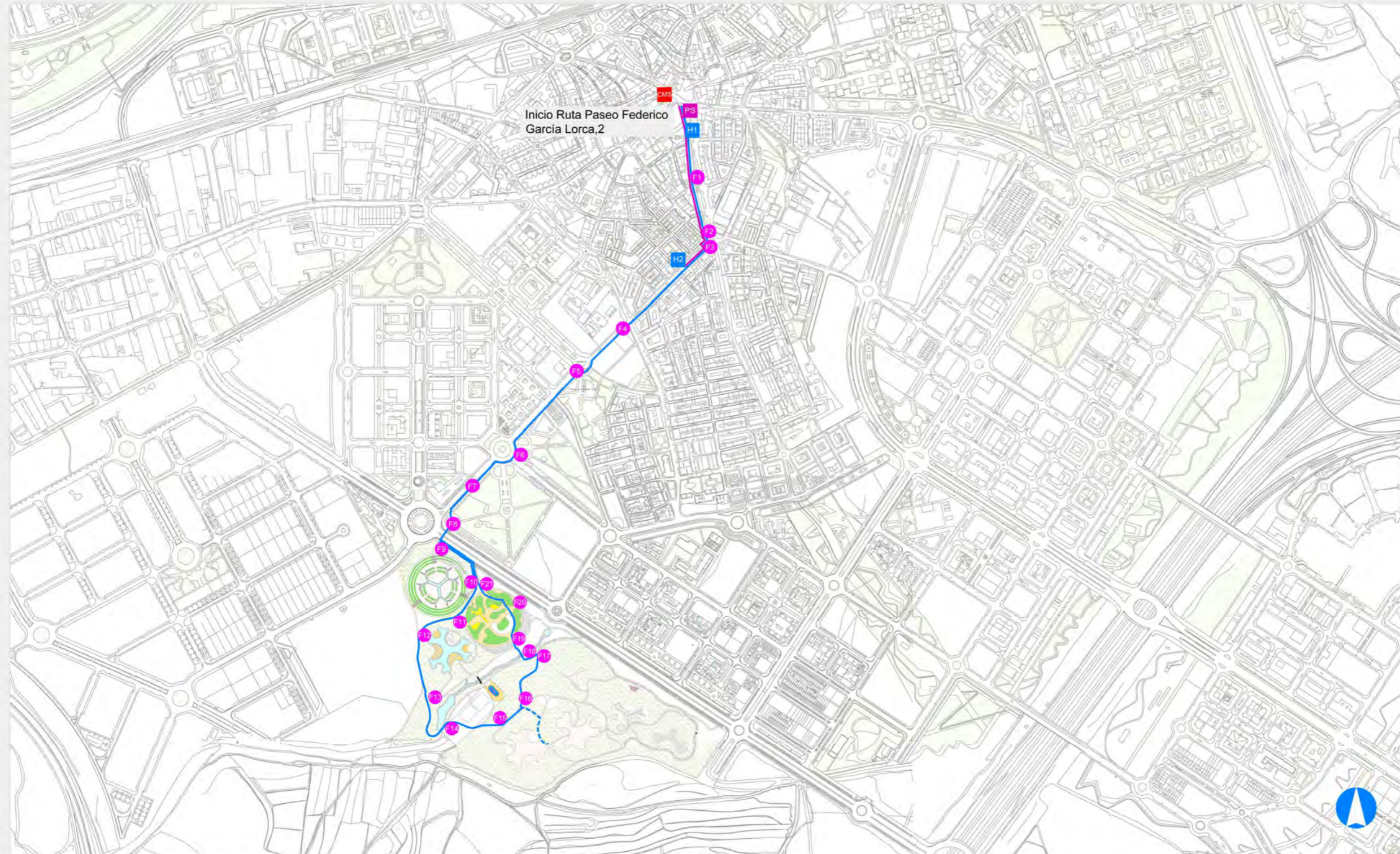
CMS Centro Madrid Salud Villa de Vallecas : **C/ Sierra de Gador, 68**

TLF.: 913 807 910 / 917 791 312

cmsvallecasv@madrid.es

- La ruta comienza en el Paseo Federico García Lorca 1 (F-1).
- Bajamos por el Paseo Federico García Lorca, hasta la primera glorieta (F-2, F-3).
- En la glorieta giramos a la derecha y tomamos la Calle del Puerto de Porzuna (F-4).
- Avanzamos recto (F-5) cruzando la glorieta de la Cabeza Olmeca (F-6).
- Continuamos por la misma calle y pasamos por delante del Parque Mayorazgo, hasta la siguiente glorieta (F-7, F-8).
- Seguimos recto y nos introducimos en el Parque de la Gavia (F-9).
- Establecemos un posible recorrido dentro del Parque (F-10, F-11, F-12, F-13, F-14, F-15, F-16, F-17, F-18, F-19, F-20, F-21) y salimos por el punto por el que entramos al mismo.

PLANO GENERAL



LEYENDA

- SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
- PANEL DE SEÑALIZACIÓN
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
- HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
- Tramo de Control (500 m)
- Ruta (3.342,00 m)

FOTOS DE LOCALIZACIÓN



F-1



F-4



F-7



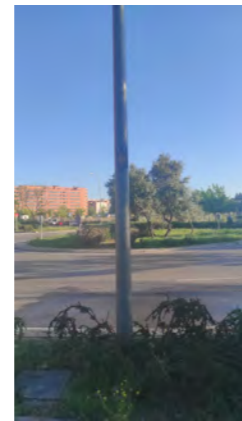
F-10



F-13



F-2



F-5



F-8



F-11



F-14



F-3



F-6



F-9



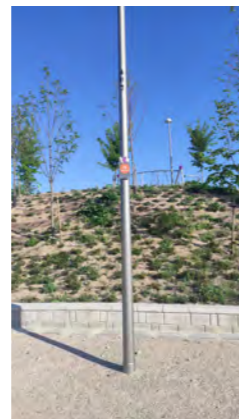
F-12



F-15



F-16



F-19



F-17



F-20



F-18



F-21



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

RUTA SALUDABLE

Villa de Vallecas

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 3.342 m

Ruta opcional: 150 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 aire. Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que indica la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

TIEMPO	3.0 minutos	3.5 minutos	4.0 minutos	4.5 minutos	5.0 minutos	5.5 minutos	6.0 minutos
Velocidad	10 km/h	9.1 km/h	8.3 km/h	7.6 km/h	7.0 km/h	6.5 km/h	6.0 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

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

TIEMPO	3.0 minutos	3.5 minutos	4.0 minutos	4.5 minutos	5.0 minutos	5.5 minutos	6.0 minutos
50 kg	100	110	120	130	140	150	160
60 kg	120	130	140	150	160	170	180
70 kg	140	150	160	170	180	190	200
80 kg	160	170	180	190	200	210	220
90 kg	180	190	200	210	220	230	240
100 kg	200	210	220	230	240	250	260

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

Ruta Saludable 6
Villa de Vallecas

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 seguros. 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 caminamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y sencillo, y poco a poco se hacen ritmos de forma sencilla en un día de caminar. En los momentos de cansancio, en forma de pequeños pasos, mejor elegir el ritmo que el tiempo de caminata.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo y los brazos en movimiento, de manera que permita respirar. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar un papel importante en el caminar.

En nuestro recorrido nos sentiremos cómodos al caminar con una ropa amplia, cómoda que transpire y adecuada al clima de la zona.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más adecuados para hacerlo, evitando los horas calientes de un día de calor. Preparación: tomar agua, usar zapatos cómodos, usar un protector solar antes de salir a caminar, usar calzado cómodo y una mochila ligera.

Profesores del WAP, encargar una guía con videos, una guía de los itinerarios y una crema protectora. Elige siempre un día de buen tiempo, con los que disfrutarás caminando y ejerciéndote.

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

Proyecto WAP
Gente que camina

Detalle vinilos en soportes de planos