



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 9. **VICALVARO**

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.....	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.



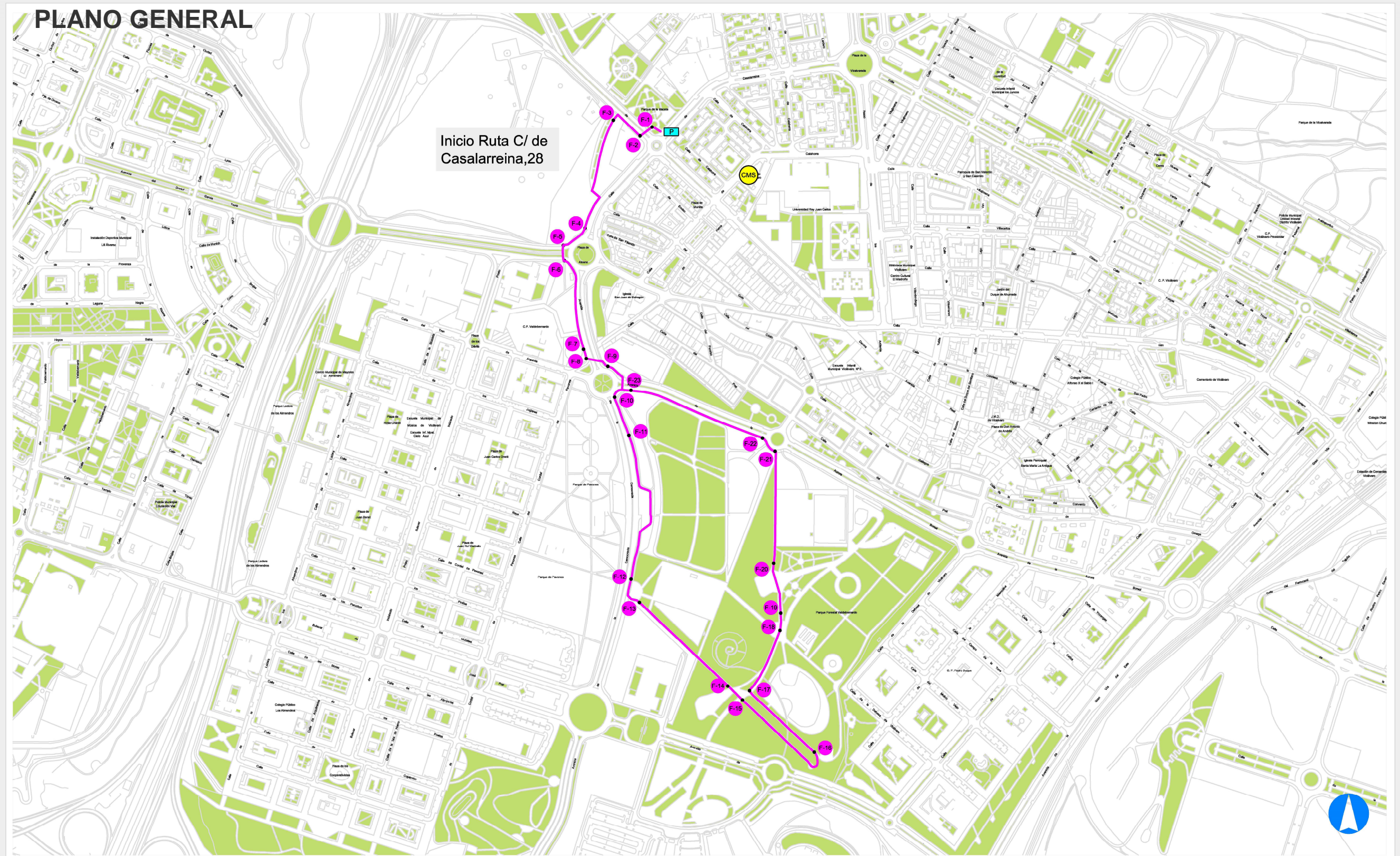
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **4.005 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Ciudad Lineal: **C/ Calahorra, 11B**

TLF.: 917 602 401

- La ruta comienza en la Plaza de la Maceta (F-1).
- Cruzamos la Avda. de Daroca, frente a la zona de carga y descarga del Ahorra Mas (F-2).
- Sigue por el camino detrás del Ahorra Más (F-3) que conduce a C/ Casalarreina (F-4).
- En la Plaza Alosno cruzamos la Calle Camino Viejo de Vicálvaro hasta Avda. de la Democracia (F-5, F-6).
- Seguimos hasta la siguiente rotonda (F-7, F-8, F-9, F-10).
- Continuamos por el lateral de Avda. de la Democracia (F-11), hasta la entrada al Parque de Valdebernardo (F-12).
- Recorremos la Senda del Agua y seguimos por la Senda de los Tilos hacia el campo de futbol que dejamos a la derecha para salir a la calle Aurora Boreal (F-13 a F-21).
- Giramos a la izquierda en dirección a la Avda. de la Democracia (F-22), donde volvemos por el mismo camino que a la ida (F-23), hasta finalizar la ruta Wap de Vicálvaro.



LEYENDA

-  SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
-  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
-  PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 4.005 Metros.



ÁREA DE GOBIERNO DE MEDIO AMBIENTE Y MOVILIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE INGENIERÍA AMBIENTAL Y GESTIÓN DEL AGUA
Subdirección General de Coordinación de Infraestructuras



ITINERARIOS PEATONALES-PROYECTO WAP 

RUTA: SALUDABLE VICÁLVARO

Enero 2014

FOTOS LOCALIZACIÓN



C/ Casalarreina, 28
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

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE ● ● ●

Vicálvaro

Tramo de control: 500 m ▬

Longitud ruta: 4.005 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.

TIEMPO tramo de control	EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
	10 minutos	15 minutos	10 minutos	15 minutos
3 km/h	18	27	18	27
3,5 km/h	14	21	14	21
4 km/h	12	18	12	18
4,5 km/h	10	15	10	15
5 km/h	9	14	9	14
5,5 km/h	8	12	8	12
6 km/h	7	11	7	11

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	84	78	77	83	88	86	102	108	115	124	134
3,5 km/h	79	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165
5 km/h	88	96	105	113	121	130	138	147	155	164	173
5,5 km/h	95	103	111	120	128	136	145	153	161	170	179
6 km/h	101	110	118	127	135	144	152	161	170	178	187

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 9

Vicálvaro

Anverso

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 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...

Quando 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 ayudamos 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 recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra calzada 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 bebas, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 10 minutos y uno o dos más al terminar.

Protégase del sol, escoger 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

Reverso