



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 14 **PUENTE DE VALLECAS**

enero 2019



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 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 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 dieciséis rutas, que suman más de 82 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 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: **5.224 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Puente de Vallecas: **C/ Concordia, 15**

TLF.: 915886016 / 915133025

- La ruta comienza en la avenida de Entrevías, esquina estación de cercanías “Asamblea de Madrid-entrevías”.
- Caminamos por la avenida de Entrevías (F-1, F-2, F-3) desde el tótem de inicio que está situado cerca del comienzo de la ruta (H1) hacia la estación de Cercanías de “EL Pozo” (F-4).
- Seguimos por el Anillo Verde Ciclista, cruzando la Avda de Entrevías y nos dirigimos al Parque Garrigues Walker (F-8, F-9).
- Seguimos por la acera izquierda de la Avenida Joaquín Garrigues Walker.
- Continuamos por la Ronda del Sur (F-11, F-12, F13) hasta el cruce con la calle de Santa Rafaela María del Sagrado Corazón
- Nos dirigimos de nuevo hacia el punto de partida (PS) a lo largo de la calle de Santa Rafaela María del Sagrado Corazón (F-15, F16, F-17).
- Una vez llegados a la avenida de Entrevías, finaliza la ruta WAP de Puente de Vallecas.

PLANO GENERAL



Inicio Ruta
Avda. de Entrevías

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 (5.223,09m.)

FOTOS LOCALIZACIÓN



Avda de Entrevías
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



H1 (inicio)



H2 (final)



PS P.VALLECAS
Anverso



PS P.VALLECAS
Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE

Puente de Vallecas

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 5.100 m

¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata 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 MUY SUAVE			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	5 minutos tramo de control	4,5 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		

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PESO											
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3,5 km/h	64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134
4 km/h	70	76	82	88	94	100	106	112	118	124	130	136
4,5 km/h	76	82	88	94	100	106	112	118	124	130	136	142
5 km/h	82	88	94	100	106	112	118	124	130	136	142	148
5,5 km/h	88	94	100	106	112	118	124	130	136	142	148	154
6 km/h	94	100	106	112	118	124	130	136	142	148	154	160

Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabrás 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 14
Puente de Vallecas

madridsalud.es

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 catorce rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando presentemos de forma relajada, el movimiento de los pies de forma 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 péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Agotar vestirse como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra califica el espacio de jugar con asociaciones, ideas o metáforas.

Si apenas notaríamos los sentimientos cómodos al caminar con ropa amplia, zapatos 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 refresca, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

Previene de sufrir recoger una gema con viento, 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

madridsalud.es