



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 20 **BARAJAS**

diciembre 2020



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 18 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 y Chamberí.

Estas veinte 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.

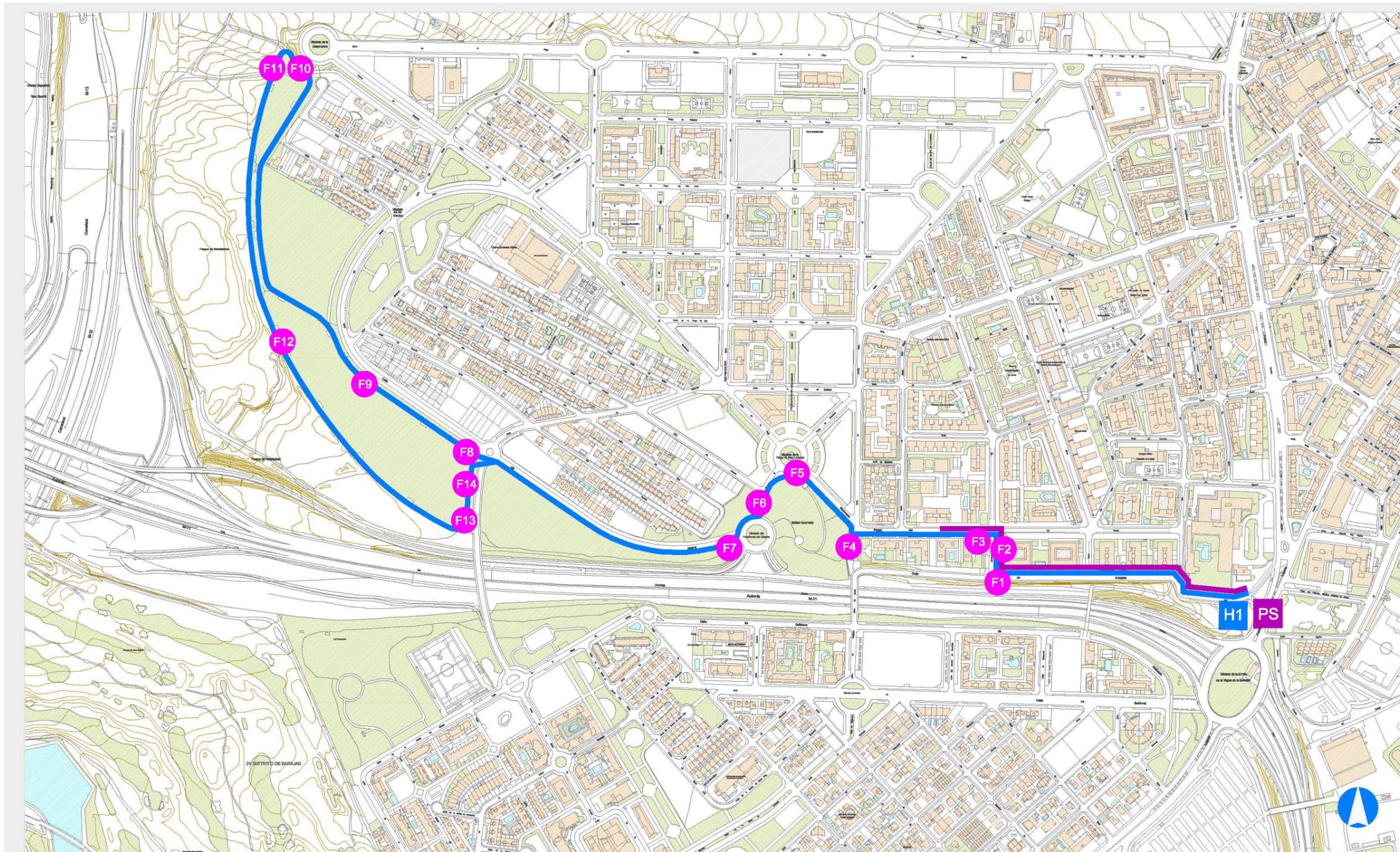


DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **4.400 metros.**

- Salida desde la avenida de Logroño esquina calle Alar del Rey.
- Se continúa por la calle Artenisa (foto 1) hasta el cruce con la calle del Muro (foto 2).
- Continuamos por el paseo del Zurrón (foto 3) hasta la intersección con la calle Alcañiz (foto 4).
- Bordeamos por la calle Playa de Barlovento hasta la glorieta Playa de San Lorenzo (foto 5).
- El trazado continúa por la calle Playa de Formentor (foto 6) y calle Mistral (foto 7), siguiendo por dicha calle hasta el parque denominado Bosque Urbano de Barajas (foto 8).
- Nos introducimos por un sendero en dicho parque para realizar un recorrido circular (fotos 9, 10, 11, 12, 13 y 14) que nos devuelve a la intersección de la calle Mistral con la calle Valhondo.
- Desde allí comenzamos el retorno por el mismo circuito hasta la avenida de Logroño.

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 (4.400)



FOTOS LOCALIZACIÓN



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



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE ●●●

Barajas

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.400 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. Marca el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa qué cuanto que variará la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

RITMO	EJERCICIO SUAVE			EJERCICIO INTERMEDIO			EJERCICIO AVANZADO		
	0-100 m	100-200 m	200-300 m	0-100 m	100-200 m	200-300 m	0-100 m	100-200 m	200-300 m
2 km/h	3.3 min	4 min	4.5 min	3 min	3.5 min	4 min	2.5 min	3 min	3.5 min

¿Cuántas calorías consumes?

RITMO	Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro podrás calcular cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.									
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg
2 km/h	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320
3 km/h	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340
4 km/h	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360
5 km/h	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380
6 km/h	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400

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

Ruta Saludable 20
Barajas

madridsalud.es MADRID

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 de día 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 señalizado dos rutas en el centro y dieciocho rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Controla siempre tu forma de caminar y el ritmo de caminata. Camina con el ritmo que te permita hablar y caminar a la vez sin que te falte el aliento. Marca el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa qué cuanto que variará la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

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.

Proyecto WAP
Gente que camina

madridsalud.es MADRID

Reverso