



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 21 **CHAMARTÍN**

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: **4089 metros.**

CMSc Centro Municipal de Salud Chamberí: **Calle de Rafael Calvo, 6**

Teléfono: 915 886784

Correo: cmschamberi@madrid.es

CMSc Centro Municipal de Salud Tetuán: **Calle de Aquileñas, 1**

Teléfono: 915 886675

Correo: cmstetuan@madrid.es

- Salida desde la calle de Marcenado 51. Iniciamos el tramo de control de 500m (H1).
- Se continúa por la calle Marcenado en dirección Norte hasta la plaza Virgen Guadalupeana (foto 1).
- Giramos a la izquierda por la avda de Ramón y Cajal hasta la calle Príncipe de Vergara (foto 2) y finalizamos el tramo de control en dicha calle (H2).
- Seguimos en la calle Príncipe de Vergara hasta su intersección con la Plaza de Cataluña (foto 3). Cruzamos la calzada para alcanzar la calle Dr. Arce (fotos 4,5,6 y 7).
- El trazado continúa por la calle del Dr. Arce en dirección a la plaza de la República Argentina (fotos 8,9 y 10).
- Nos introducimos en la calle Joaquín Costa para llegar a la glorieta de López de Hoyos (fotos 11, 12 y 13).
- Desde allí, comenzamos el retorno por la calle López de Hoyos (foto 14) y Príncipe de Vergara dirección Norte (fotos 15, 16,17).
- Cruzamos la calle Pradillo (foto 18) para aproximarnos al parque de Berlín (foto 19).
- Nos introducimos en dicho espacio verde para realizar un recorrido por el mismo (fotos 20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30) hasta alcanzar la estatua del “Oso de Berlín” donde finaliza la ruta.

PLANO GENERAL



- LEYENDA**
- F SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
 - PS PANEL DE SEÑALIZACIÓN
 - CMS CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
 - H1 HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
 - H2 HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
 - Tramo de Control (500 m)
 - Ruta (4.089m.)

FOTOS LOCALIZACIÓN



F-1



F-2



F-3



F-4



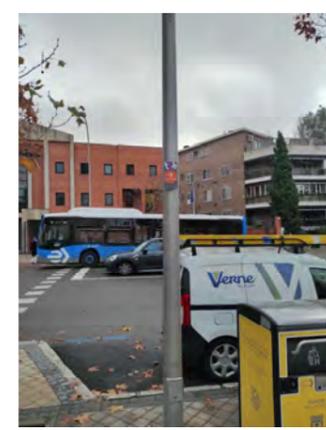
F-5



F-6



F-7



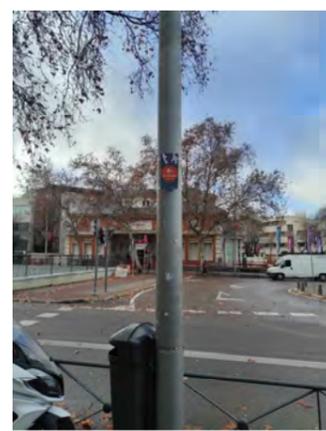
F-8



F-9



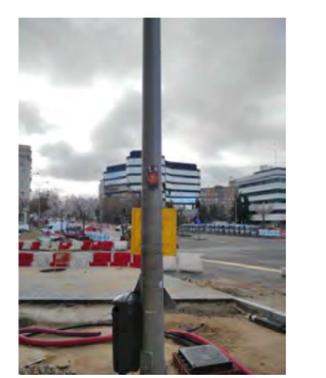
F-10



F-11



F-12



F-13



F-14



F-15



F-16



F-17



F-18



F-19



F-20



F-21



F-22



F-23



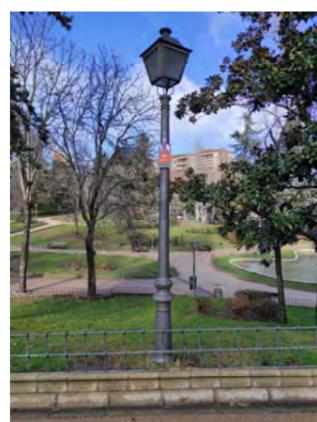
F-24



F-25



F-26



F-27



F-28



F-29



F-30



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

RUTA SALUDABLE

Chamartin

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.089 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 intensidad según el tiempo tardado en caminar (500 m).

TIEMPO	Intensidad
3 min	3.3 min
4 min	4.3 min
5 min	5.3 min
6 min	6.3 min

¿Cuántas calorías consumes?

Con la velocidad y la pesada, en el siguiente cuadro podrás calcular cuántas calorías consumes en 20 minutos de caminata.

Velocidad	30 kg	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
3.3 min	100	130	160	190	220	250	280	310
4.3 min	110	140	170	200	230	260	290	320
5.3 min	120	150	180	210	240	270	300	330
6.3 min	130	160	190	220	250	280	310	340

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

Ruta Saludable 21 Chamartin

madridsalud.es MADRID

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 señalizado 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 paseamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y fluido, y para a partir de aquí se genera energía. Los movimientos corporales en forma de pequeños pasos, siempre dirigidos en nuestra dirección, hacen avanzar nuestro cuerpo de forma natural.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo en movimiento y hacer un esfuerzo físico. La energía necesaria para mover el cuerpo se genera a través de la respiración y el bombeo de la sangre.

Si quieres mejorar tus sensaciones al caminar, camina con ritmo ligero, levanta los pies y avanza cómodamente.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más adecuados para hacerlo, hacerlo con frecuencia, caminar en compañía, hidratarse bien, beber agua que permita un paso de 20 minutos de caminata a un ritmo cómodo y en un día más al terminar.

Preferencia de cam. escoger una zona con viento, una galleta de sol adecuada y una chaqueta protectora.

Consejo: caminar en grupo con compañeros con los que nos será cómodo y divertido.

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

Proyecto WAP Gente que camina

madridsalud.es MADRID

Detalle vinilos en soportes de planos