



# PROYECTO WAP

## Red de Itinerarios Urbanos

ENLACE **Ciudad Lineal-San Blas**

diciembre 2023



## **ÍNDICE**

<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Descripción de la ruta.....</b>	<b>5</b>
<b>Plano general.....</b>	<b>6</b>
<b>Fotos de localización de las señales.....</b>	<b>7</b>
<b>Detalle vinilos en soportes de plano.....</b>	<b>9</b>

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, 19 en los distritos periféricos, 1 ruta temática Camino de Santiago y 1 ruta de Enlace, 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 veintitrés rutas, que suman más de 122 km. de paseos, han sido especialmente señalizadas y cada circuito cuenta con paneles informativos.

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:

### Enlace Ciudad Lineal-San Blas:

Longitud: **2.250 metros.**

CMSc Centro Municipal de Salud Ciudad Lineal: **Plaza de Agustín González, 1**

**Teléfono: 914061578**

Correo: [cmsciudadlineal@madrid.es](mailto:cmsciudadlineal@madrid.es)

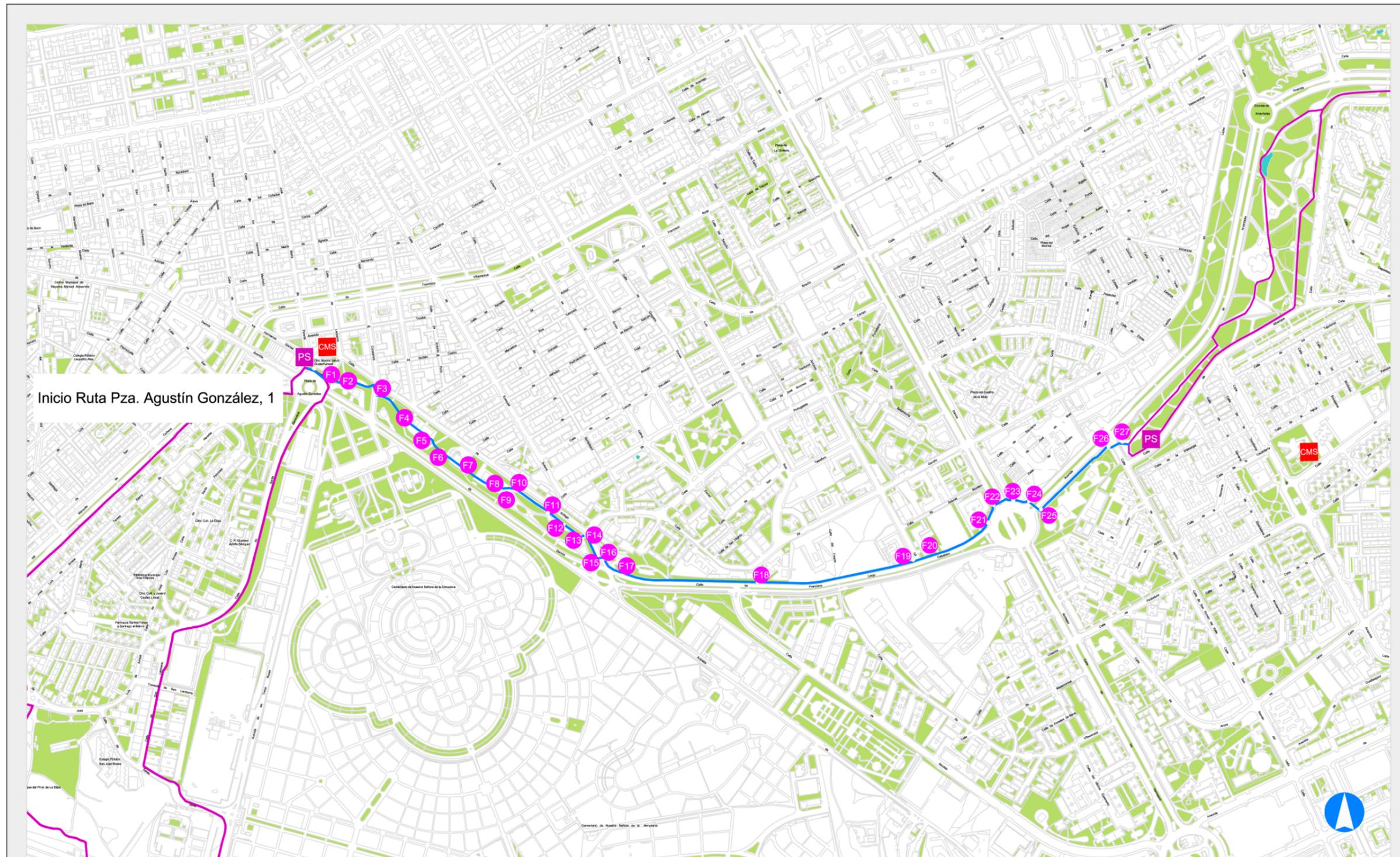
CMSc Centro Municipal de Salud San Blas: **Calle Pobladura del Valle, 13**

**Teléfono: 917609656**

Correo: [cmssanblas@madrid.es](mailto:cmssanblas@madrid.es)

- Salida desde la Plaza de Agustín González 1.
- Se cruza la calle de Ledesma y posteriormente la calle del Lago Constanza hasta alcanzar el parque de Arriaga en dirección Este (fotos 1, 2 y 3).
- Atravesamos el Parque de Arriaga (fotos 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13) hasta la calle de Arriaga (fotos 14,15 y 16).
- Seguimos por la calle Francisco Largo Caballero (fotos 17,18,19,20 y 21) hasta la intersección con la calle de los Hermanos García Noblejas (fotos 22,23 y 24).
- El trazado continúa cruzando la Avda de Arcentales (foto 25) y siguiendo por la misma hasta la calle de Ajofrín (foto 26)
- Continuamos por el Parque el Paraíso (foto 27) hasta que nos encontramos con el Totem2 de Enlace con la Ruta de San Blas.

# PLANO GENERAL



Inicio Ruta Pza. Agustín González, 1

LEYENDA

-  SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
-  PANEL DE SEÑALIZACIÓN
-  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
-  HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
-  Rutas existentes
-  Ruta (2.250,00 m)

# FOTOS de LOCALIZACIÓN de las SEÑALES



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-25



Panel anverso1



Panel anverso2



F-22



F-26



Panel reverso1



Panel reverso2



F-23



F-27



F-24

Detalle vinilos en soportes de planos

**RUTA DE ENLACE** ●●●

**Ciudad Lineal - San Blas**

Longitud ruta: 2.250 m

Ruta Ciudad Lineal: 3.660 m

Ruta San Blas: 3.400 m

Esquema de la Ruta de Enlace entre las Rutas WAP de Ciudad Lineal y San Blas

**¿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. Mira el tiempo que tardas en recorrer el trayecto de control del circuito (300 m) y observa qué cuando que señala la velocidad según el tiempo tardado en recorrer 300 m.

VELOCIDAD	1 minuto	2 minutos	3 minutos	4 minutos	5 minutos	6 minutos	7 minutos	8 minutos
1.0 km/h	3:00	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00	21:00	24:00
1.5 km/h	2:00	4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00
2.0 km/h	1:30	3:00	4:30	6:00	7:30	9:00	10:30	12:00
2.5 km/h	1:15	2:30	3:45	5:00	6:15	7:30	8:45	10:00
3.0 km/h	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
3.5 km/h	0:50	1:40	2:30	3:20	4:10	5:00	5:50	6:40
4.0 km/h	0:45	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:15	6:00
4.5 km/h	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	4:40	5:20
5.0 km/h	0:36	1:12	1:44	2:16	2:48	3:20	3:52	4:24
5.5 km/h	0:33	1:06	1:39	2:12	2:45	3:18	3:51	4:24
6.0 km/h	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00

**¿Cuántas calorías consumes?**

PESO	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1 hora	344	397	450	503	556	609	662	715	768	821	874	927	980	1033	1086
2 horas	688	794	900	1006	1112	1218	1324	1430	1536	1642	1748	1854	1960	2066	2172
3 horas	1032	1191	1350	1509	1668	1827	1986	2145	2304	2463	2622	2781	2940	3100	3259
4 horas	1376	1584	1792	1999	2206	2414	2622	2830	3038	3246	3454	3662	3870	4078	4286
5 horas	1720	1977	2234	2491	2748	3005	3262	3519	3776	4033	4290	4547	4804	5061	5318
6 horas	2064	2384	2704	3024	3344	3664	3984	4304	4624	4944	5264	5584	5904	6224	6544
7 horas	2408	2788	3168	3548	3928	4308	4688	5068	5448	5828	6208	6588	6968	7348	7728
8 horas	2752	3184	3616	4048	4480	4912	5344	5776	6208	6640	7072	7504	7936	8368	8800
9 horas	3096	3584	4072	4560	5048	5536	6024	6512	7000	7488	7976	8464	8952	9440	9928

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

Algunos consejos para caminar seguros: evitar el calor excesivo y los horarios más calientes del día; llevar ropa adecuada, cómoda y sencilla; llevar agua; llevar un teléfono móvil; llevar un mapa de la zona; llevar un botiquín de primeros auxilios; llevar un móvil; llevar un mapa de la zona; llevar un botiquín de primeros auxilios; llevar un móvil.

Si quieres saber más sobre el proyecto de itinerarios urbanos, visita nuestra web: [www.walkingpeople.es](http://www.walkingpeople.es)

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO<sub>2</sub>.

Ruta de Enlace  
Ciudad Lineal - San Blas

**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.

**Caminar de forma cómoda y segura...**

Cuando paseemos por tierra llana, el movimiento de los pies es sencillo y cómodo, y poco a poco se adapta a nuestro cuerpo. Si además de los pies tenemos apoyo de los brazos, una herramienta que nos ayuda a caminar es el bastón. Este nos ayuda a mantener el equilibrio y a caminar de forma segura.

Algunos consejos para caminar seguros: evitar el calor excesivo y los horarios más calientes del día; llevar ropa adecuada, cómoda y sencilla; llevar agua; llevar un teléfono móvil; llevar un mapa de la zona; llevar un botiquín de primeros auxilios; llevar un móvil.

Si quieres saber más sobre el proyecto de itinerarios urbanos, visita nuestra web: [www.walkingpeople.es](http://www.walkingpeople.es)

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

Proyecto WAP  
Gente que camina