



# PROYECTO WAP

## Red de Itinerarios Urbanos

### RUTA SALUDABLE 19 **CHAMBERÍ**

julio 2021



## **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 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: **3967 metros.**

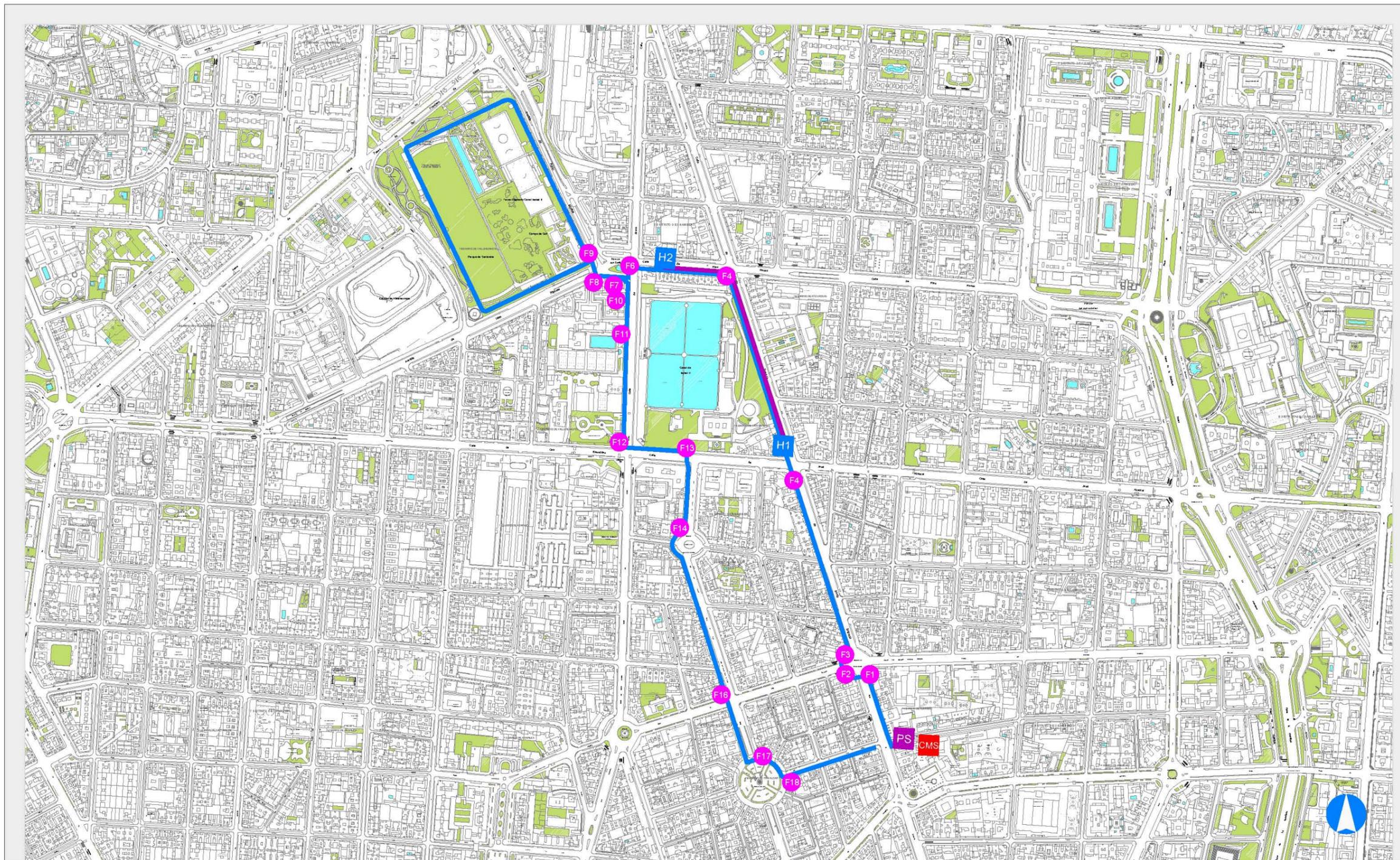
CMSc Centro Municipal de Salud Chamberí: **Calle de Rafael Calvo, 6**

**Teléfono: 915 886784**

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

- Salida desde el cruce de la calle Santa Engracia con Rafael Calvo, en las proximidades del CMS Chamberí.
- Se continúa por la calle Santa Engracia en dirección Norte (foto 1).
- Cruzamos dicha calle a la altura de la Glorieta del Pintor Sorolla (fotos 2,3) y continuamos por la calle Santa Engracia hasta el cruce con la calle José Abascal (foto 4).
- Iniciamos el tramo de control de 500m (H1) y giramos hacia la calle de Ríos Rosas donde finalizamos dicho tramo (H2).
- El trazado continúa por la plaza de Juan Zorrilla en dirección al Centro de Ocio y Deporte Tercer Depósito (fotos 6,7,8 y 9).
- Nos introducimos por un circuito peatonal en dicho espacio verde para realizar un recorrido circular que nos devuelve a la calle de Bravo Murillo (foto 10).
- Desde allí comenzamos el retorno por la calle Bravo Murillo (fotos 11, 12) y calle José Abascal (foto13).
- Seguimos por la calle General Álvarez de Castro (fotos 14,15,16) en dirección a la Plaza de Olavide (foto 17), introduciéndonos finalmente en la calle Sta Feliciana (foto 18) y llegando al punto de partida.

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 (3962,04 m)

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



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

**RUTA SALUDABLE** ● ● ●

**Chamberí**

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 3.967 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.

EJERCICIO FUERTE		EJERCICIO BUENO			EJERCICIO DECOMODIDAD		
10 minutos	15 minutos	1.5 personas	2.5 personas	4.5 personas	5.5 personas	6.5 personas	7.5 personas
2 km/h	3.3 km/h	4 km/h	4.5 km/h	5 km/h	5.5 km/h	6 km/h	6.5 km/h

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
1.5 km/h	14	28	42	56	70	84	98	112	126	140
2 km/h	19	38	57	76	95	114	133	152	171	190
2.5 km/h	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240
3 km/h	29	58	87	116	145	174	203	232	261	290
3.5 km/h	34	68	102	136	170	204	238	272	306	340
4 km/h	39	78	117	156	195	234	273	312	351	390
4.5 km/h	44	88	132	176	220	264	308	352	396	440
5 km/h	49	98	147	196	245	290	334	378	422	466
5.5 km/h	54	108	162	216	270	320	364	408	452	496
6 km/h	59	118	177	236	290	340	384	428	472	516
6.5 km/h	64	128	192	256	310	360	404	448	492	536
7 km/h	69	138	207	276	330	380	424	468	512	556
7.5 km/h	74	148	222	296	350	400	444	488	532	576
8 km/h	79	158	237	316	370	420	464	508	552	596
8.5 km/h	84	168	252	336	390	440	484	528	572	616
9 km/h	89	178	267	356	410	460	504	548	592	636
9.5 km/h	94	188	282	376	430	480	524	568	612	656
10 km/h	99	198	297	396	450	500	544	588	632	676

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 CO<sub>2</sub>.

**Ruta Saludable 19**  
Chamberí

madridsalud.es

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 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 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...**

Camina siempre en la forma correcta: el pie debe estar en el eje medio del cuerpo y el talón debe ser el primer punto de contacto con el suelo. Evita caminar con los pies muy juntos o muy separados. Procura caminar con los brazos ligeramente separados del cuerpo y con los hombros relajados. Procura caminar con la cabeza erguida y la mirada hacia adelante.

Protege del sol, elige una zona con sombra y evita caminar en horas de mucho calor. Elige también un par de zapatos con los que te sientas cómodo y seguro.

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

**Proyecto WAP**  
Gente que camina

madridsalud.es

Reverso