



# PROYECTO WAP

## Red de Itinerarios Urbanos

### RUTA SALUDABLE 17 **CENTRO- MONCLOA-ARAVACA**

octubre 2019



## **ÍNDICE**

|  |          |
|--|----------|
| <b>Introducción.....</b>                         | <b>3</b> |
| <b>Descripción de la ruta.....</b>               | <b>4</b> |
| <b>Plano general.....</b>                        | <b>5</b> |
| <b>Fotos de localización de las Señales.....</b> | <b>6</b> |
| <b>Detalle vinilos en soportes de plano.....</b> | <b>8</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 3 rutas en el centro de la ciudad y 15 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 y Centro Moncloa-Aravaca.

Estas dieciocho rutas, que suman más de 92 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: **5.486,72 metros.**

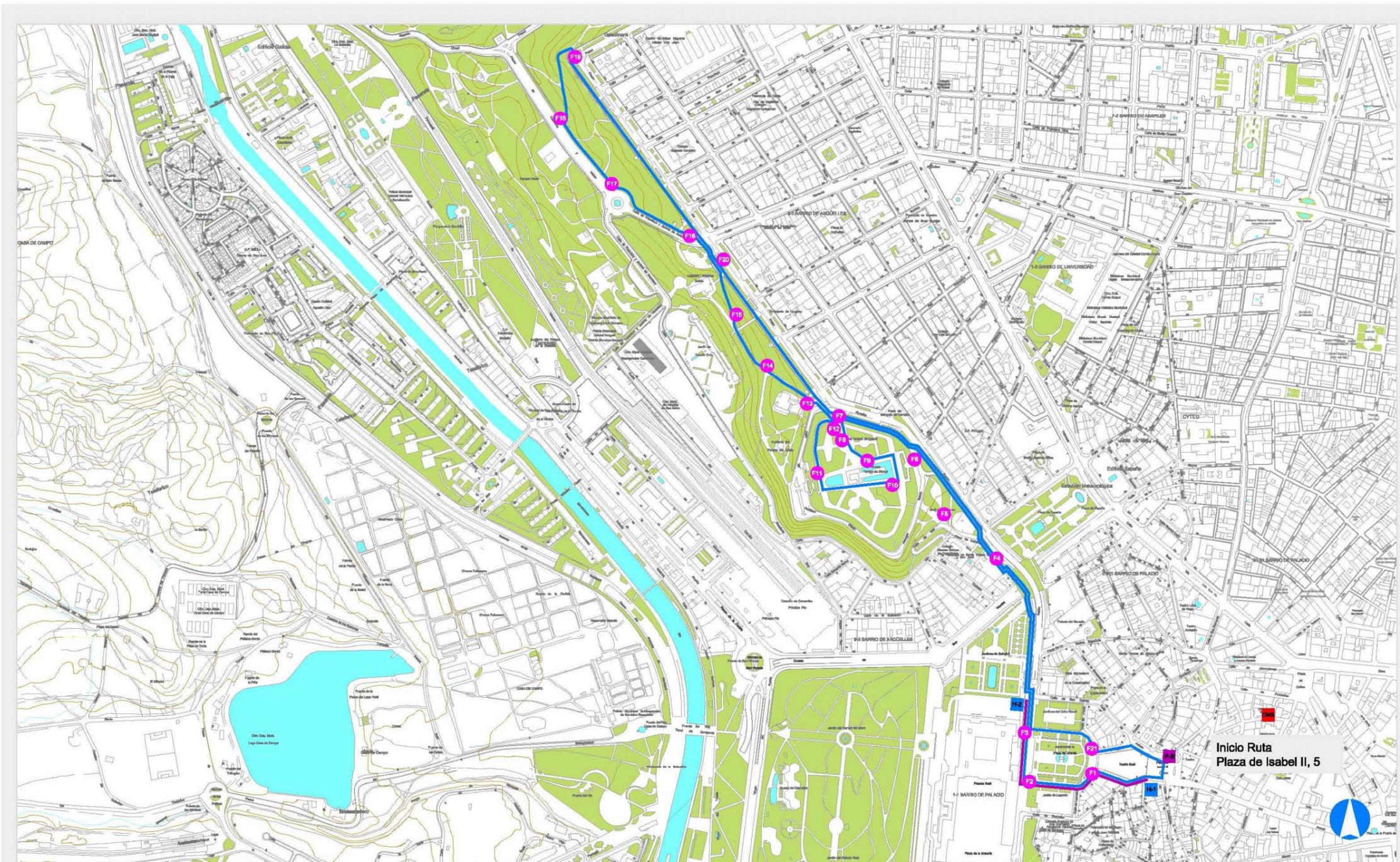
CMSc Centro Municipal de Salud Comunitaria Centro: **Calle Navas de Tolosa, 10**

**Teléfonos: 915 889 661 / 915 889 660**

Correo: cmscentro@madrid.es

- Salida desde la plaza de Isabel II
- Se continúa bordeando el Teatro Real en su margen izquierda y continuando por los Jardines de la Plaza de Oriente (fotos 1 y 2).
- Se sigue delante de la explanada del Palacio Real en dirección a la plaza de España (foto 4) por el lado de los Jardines de Sabatini.
- Continuamos por la calle Pintor Rosales (foto 6) hasta la intersección que nos lleva al templo de Debod (foto 7)
- Bordeamos el templo de Debod y regresamos a la intersección con Pintor Rosales (foto 12)
- El trazado continúa por los senderos del parque del Oeste hasta la intersección con la calle Francisco y Jacinto Alcántara (foto 16), siguiendo por dicha calle hasta la Fuente de Juan de Villanueva (foto 17) y el Paseo de Camoes (foto18)
- Nos volvemos a introducir por un sendero del parque del Oeste para ascender al Paseo de Moret (foto19)
- Desde allí comenzamos el retorno por el Paseo del Pintor Rosales (foto 20)
- Llegamos de nuevo a los Jardines de la Plaza de Oriente (foto 21) y volvemos al punto de salida, esta vez por el margen derecho del Teatro Real.

# 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 (5.486,72 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



F-19



F-20



F-21



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

**RUTA SALUDABLE**

**Centro - Moncloa Aravaca**

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 5.487 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 aire. 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 SUAVE |            | EJERCICIO SUAVE |            | EJERCICIO INTERMEDIO |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------------|------------|
| 10 minutos      | 15 minutos | 15 minutos      | 20 minutos | 25 minutos           | 30 minutos |
| 3 km/h          | 3.5 km/h   | 4 km/h          | 4.5 km/h   | 5 km/h               | 5.5 km/h   |

**¿Cuántas calorías consumes?**

Con la velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabes cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

| VELOCIDAD | 50 kg | 60 kg | 70 kg | 80 kg | 90 kg | 100 kg |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 3 km/h    | 100   | 120   | 140   | 160   | 180   | 200    |
| 3.5 km/h  | 110   | 130   | 150   | 170   | 190   | 210    |
| 4 km/h    | 120   | 140   | 160   | 180   | 200   | 220    |
| 4.5 km/h  | 130   | 150   | 170   | 190   | 210   | 230    |
| 5 km/h    | 140   | 160   | 180   | 200   | 220   | 240    |
| 5.5 km/h  | 150   | 170   | 190   | 210   | 230   | 250    |

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 17  
Centro - Moncloa Aravaca

madridsalud.es MADRID

Anverso

**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 seguros. Caminar es un patrimonio de calidad de vida urbana.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y dieciséis rutas saludables en los distintos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

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

Cuando paseamos de buena voluntad, el movimiento de los pies se hace natural y flexible, y poco a poco se adapta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, los movimientos continuados en forma de pendulo hacen avanzar nuestro cuerpo en nuestro pensamiento.

Para un caminar cómodo conviene seguir el camino recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A la vez, conviene adoptar el hábito de jugar con inclinaciones, cuestas o pendientes.

No vamos nunca con zapatos incómodos ni caminar con ropa apretada, mejor que transpirar y caminar cómodo y flexible.

Caminar favorece la salud física y psicológica, consume energía, ahorra y el tiempo más agradable para hacerlo es cuando vamos caminando en un grupo de caminantes. Selecciona el camino que quieras seguir, pero asegúrate de tener un buen ritmo y de estar preparado para caminar, otro día de lluvia y otro día de sol.

Protégete del sol, escoge una gama con visera, una galleta de sol, una gorra 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 MADRID

Reverso