



# PROYECTO WAP

## Red de Itinerarios Urbanos

### RUTA SALUDABLE 18 SALAMANCA- RETIRO

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.



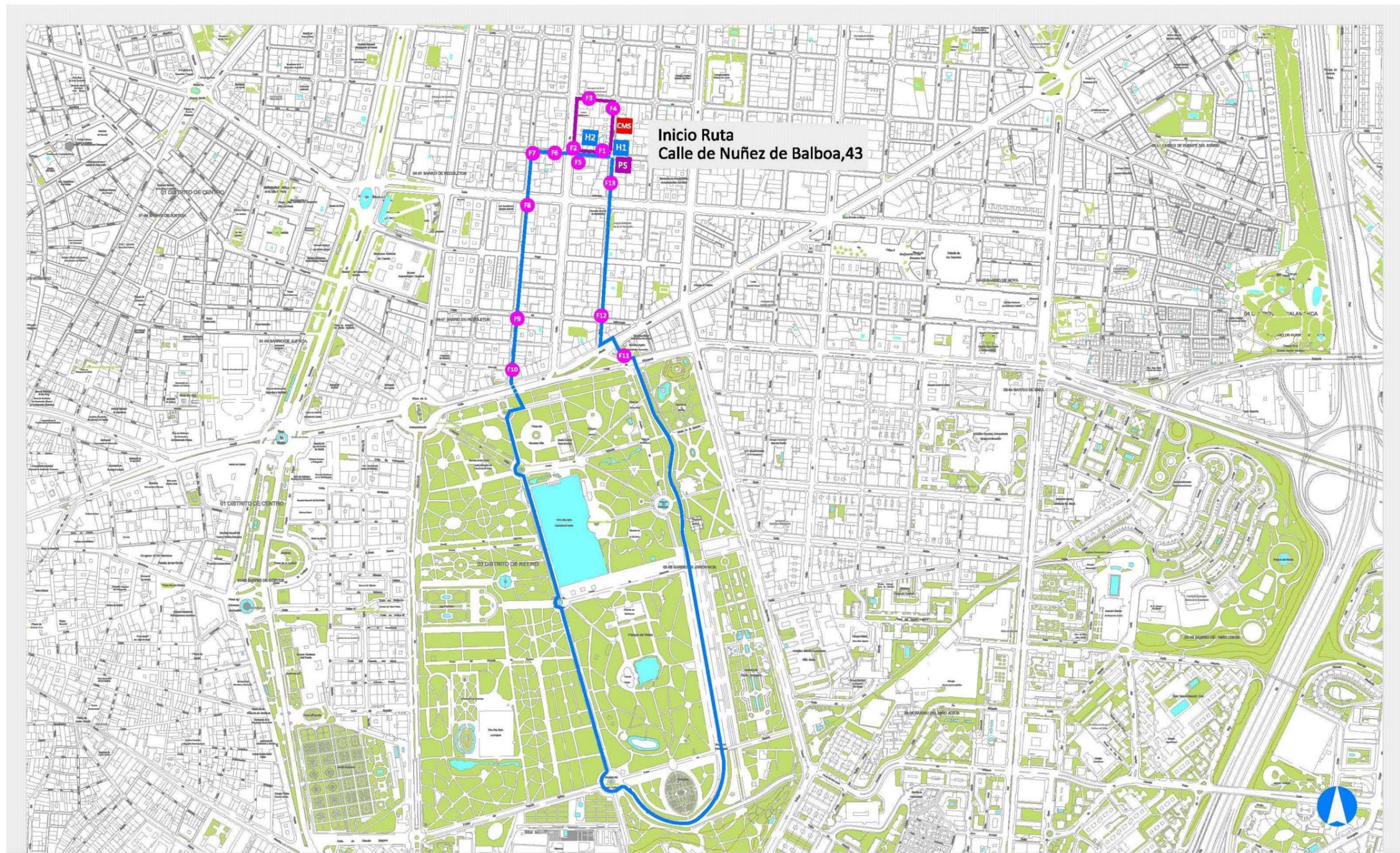
## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **4281,16 metros.**

CMSc: Centro Municipal de Salud Comunitaria Salamanca

- Salida desde la esquina de la calle Hermosilla con la calle Núñez de Balboa
- Se continúa bordeando la manzana comprendida por las Calles Hermosilla, Velázquez, Ayala y Núñez de Balboa (fotos 1,2,3 y 4)
- Seguimos por la calle Hermosilla hasta la calle Lagasca (fotos 5,6 y 7) y giramos con dirección al Retiro.
- Continuamos por la calle Lagasca hasta la calle Alcalá, y la atravesaremos mediante el túnel subterráneo que nos comunica con el Retiro (fotos 8,9 y 10)
- Una vez en el parque del Retiro nos dirigimos hacia la fuente del Ángel Caído pasando por la fuente de los Galápagos, la calle Nicaragua y el paseo de Cuba.
- Giramos por el paseo de Fernán Núñez y retornamos por el mismo hasta la calle O'Donnell (foto 11)
- Nos introducimos en la calle Núñez de Balboa hasta el punto de partida (fotos 12 y 13)

# 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 (4281,16m.)

FOTOS LOCALIZACIÓN



F-1



F-2



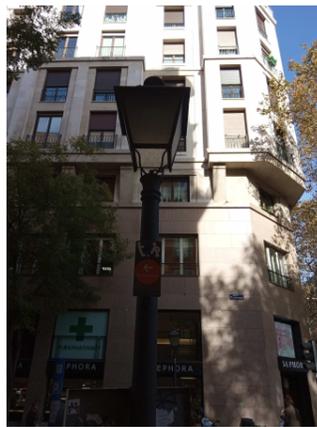
F-3



F-4



F-5



F-6



F-7



F-8



F-9



F-10



F-11



F-12



F-13



H1 (500m)



H2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

**RUTA SALUDABLE**

Salamanca - Retiro

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.281 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 velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO NO SUAVE		EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
8 minutos tramo de control	10 minutos tramo de control	14 minutos tramo de control	18 minutos tramo de control	22 minutos tramo de control	26 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h

**¿Cuántas calorías consumes?**

PESO	Con la velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
3 km/h	64	71	77	83	89	96	102	108	113	119	124
3,5 km/h	70	76	81	86	91	96	101	106	111	116	121
4 km/h	76	81	86	91	96	101	106	111	116	121	126
4,5 km/h	83	87	91	96	101	106	111	116	121	126	131
5 km/h	90	94	98	102	106	110	114	118	122	126	130
5,5 km/h	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136
6 km/h	103	107	111	115	119	123	127	131	135	139	143

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 18  
Salamanca - Retiro

madridsalud.es MADRID

Reverso

**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 alcanza 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.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y dieciséis 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 la pie se hace natural y flexible, y poco a poco se ajusta a nuestro campo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados; así respiramos la postura correcta. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con el equilibrio, como si flotara.

Los zapatos adecuados nos ayudan a controlar el caminar con pasos amplios, ligeros que trascienden y calzados cómodos y flexibles.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el terreno más apropiados para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor.

Algunos consejos: beber líquido según sea necesario, un tiempo de descanso antes de empezar a caminar, eno cada 20 minutos y cinco minutos al terminar.

Preferencia de vest: escoger una goma con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora.

Ejga 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

Anverso