



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 13. FUENCARRAL- EL PARDO

enero 2019



ÁREA DE DESARROLLO URBANO SOSTENIBLE
DIRECCIÓN GENERAL DE ESPACIO PÚBLICO, OBRAS E
INFRAESTRUCTURAS

ÍNDICE

Introducción.....	3
Descripción de la ruta.....	4
Plano general.....	5
Fotos de localización de las Señales.....	6
Detalle vinilos en soportes de plano.....	8

PROYECTO EUROPEO WAP

INTRODUCCIÓN

Walking People o Gente que Camina es un proyecto europeo que tiene como objetivo promover la actividad física de la ciudadanía, 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 la Subdirección General de Prevención y Promoción de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 14 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.

Estas dieciséis rutas, que suman más de 82 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, el apoyo de las personas que participan en la caminata y afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde encontrar gente, esto aporta un sentimiento de seguridad. Caminar es un indicador de calidad de vida urbana.



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

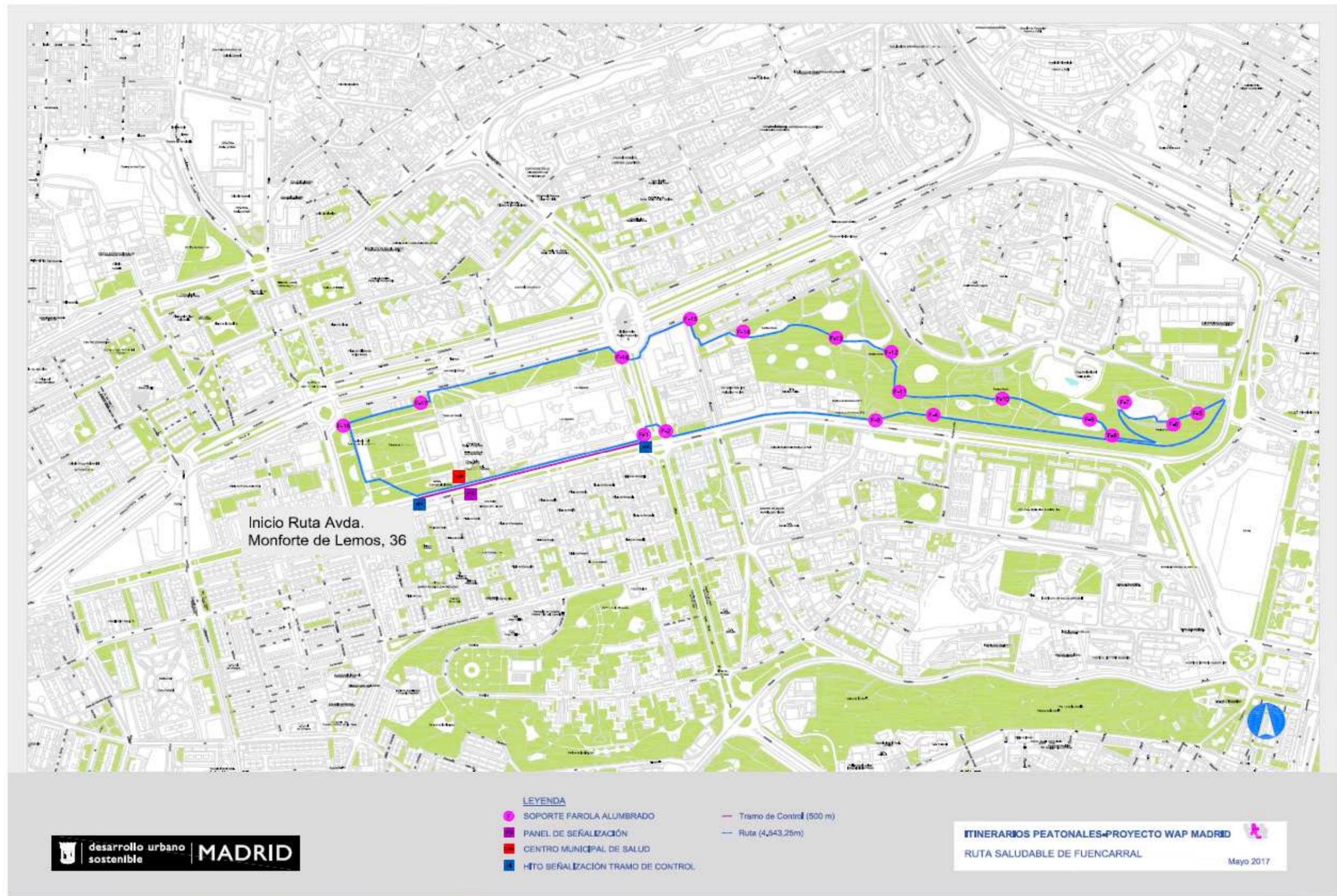
Longitud: **4.543 metros.**

CMS Centro Madrid Salud de Fuencarral: **Av. Monforte de Lemos, 38**

Teléfono: 915886871/73

- Salida de Avda. Monforte de Lemos, 38 y cruce de la calle Ginzo de Limia (Foto 1) .
- Recorremos 750 metros por la Avda. Monforte de Lemos (Foto 2 y Foto 3) hasta la entrada de Parque Norte (Foto 4).
- Seguimos por dentro del parque hasta llegar a la altura de la calle Pedro Rico.
- Giramos a la izquierda y seguimos por dentro del parque dejando a la derecha la calle Arzobispo Morcillo. (Foto 5, Foto 6 y Foto 7)
- Saldremos del parque y entraremos en la calle Antonio Aguado
- Giraremos a la derecha por la calle Finisterre y luego a izquierda por la izquierda por la calle Pedro Rico
- Continuaremos por la glorieta de las Reales Academias para continuar por el Paseo de la Vaguada (Foto 16).
- Continuamos por el Parque de la Vaguada unos 500 metros hasta llegar nuevamente hasta la Avda. Monforte de Lemos (Foto 17 y Foto 18)
- Seguimos hasta donde iniciamos el recorrido de nuevo en la Avda. Monforte de Lemos.

PLANO GENERAL



FOTOS LOCALIZACIÓN



Avda. Monforte de Lemos. 36
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



HI-1 (Inicio)



HI-2 (final)



SP Anverso



SP Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE

Fuencarral

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.543 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 SUAVE				EJERCICIO MODERADO			
10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,8 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	8 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	5 minutos tramo de control	3 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	6 km/h	

¿Cuántas calorías consumes?

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

VELOCIDAD	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3,5 km/h	52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	102	107
4 km/h	54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	104	109
4,5 km/h	56	61	66	71	76	81	86	91	96	101	106	111
5 km/h	58	63	68	73	78	83	88	93	98	103	108	113
5,5 km/h	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
6 km/h	62	67	72	77	82	87	92	97	102	107	112	117

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

Ruta Saludable 13
Fuencarral

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 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 catorce rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando paseemos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y flexible, y poco a poco se ajusta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de pendulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas.

Si apenas notario nos sentimos cómodos al caminar con ropa sencilla, tejidos que transpiren y calzado cómodo y flexible.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más agradables para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor. Inevitablemente habrá zonas que quepan, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

Protegerse del sol, escoger una gama con viento, unas gafas de sol adecuadas y una crema 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

Reverso