



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 15 MORATALAZ

mayo 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.....	7

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 Góric (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: **3.772,80 metros.**

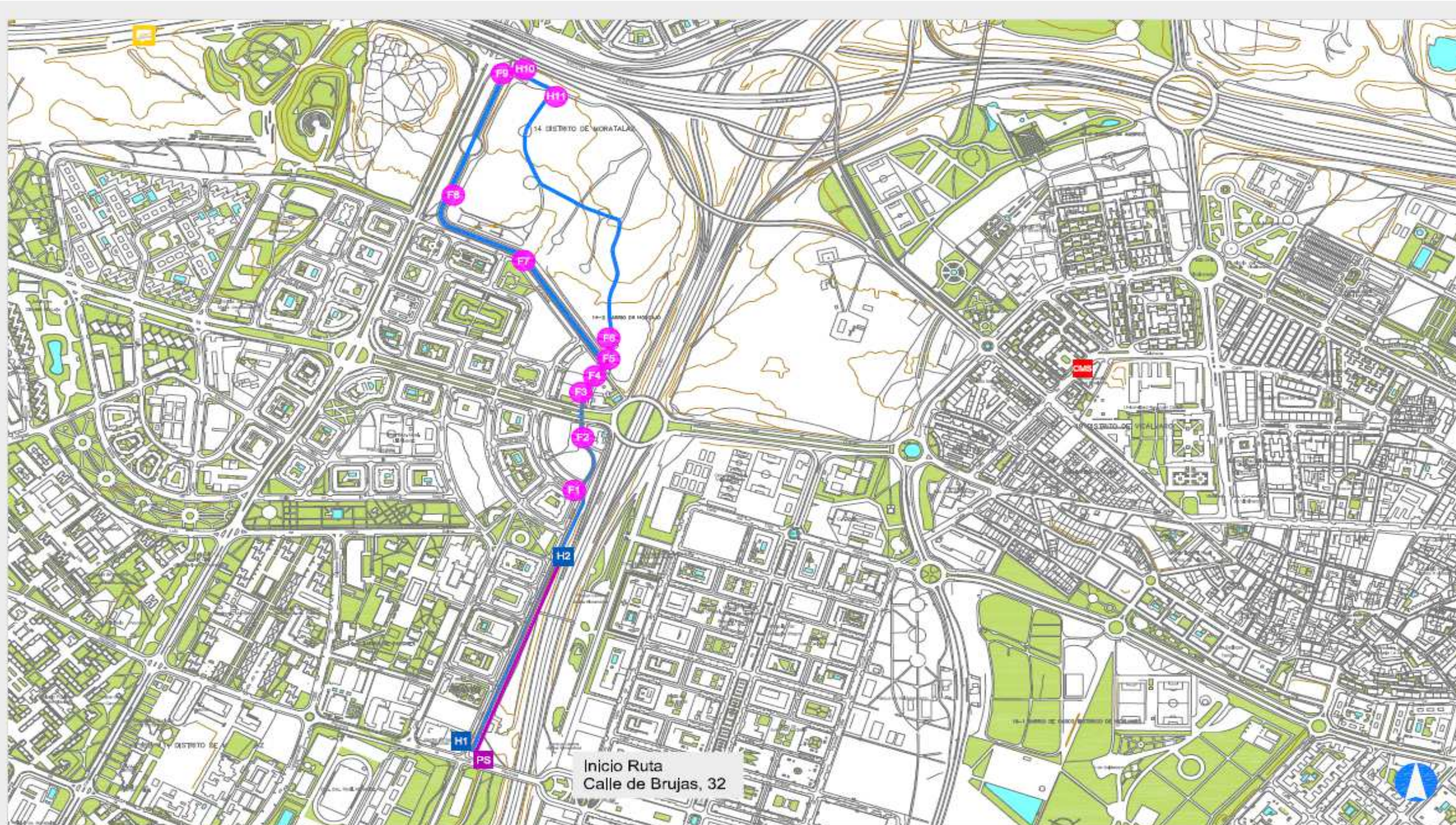
CMSc Centro Municipal de Salud Comunitaria de Vicálvaro: **Calle Calahorra, 11**

Teléfonos: 917 602 401 / 917 753 260 / 917 753 262

Correo: cmsvicalvaro@madrid.es

- Salida Desde la calle de Brujas, 32 junto a la calle de la Hacienda de Pavones.
- Se continúa en un tramo recto por el Anillo Verde Ciclista hasta donde este se separa de la calle de Brujas (foto 1).
- Se sigue por el Anillo Verde Ciclista ya separado de la calle de Brujas (foto 2) hasta la calle del Dr. García Tapia que se cruza por el paso de peatones.
- Continuamos por el Anillo Verde Ciclista (fotos 3, 4, 5 y 6)
- Seguimos por el Anillo Verde Ciclista en paralelo a la calle de la Ciudad Encantada (foto 7) hasta el cruce con la calle de la Fuente Carrantona.
- El trazado continúa por el Anillo Verde Ciclista en paralelo a la calle de la Fuente Carrantona (foto 8) en donde se pueden encontrar una zona de ejercicios hasta llegar a la zona antes del paso elevado de la carretera del Eje de O'donnell (foto 9). En ese punto nos adentramos dentro del Parque Horcajo (hitos de granito 10 y 11) discurrendo por los senderos del parque hasta volver a salir del Anillo Verde ciclista.
- Volvemos por el Anillo Verde Ciclista por el que hemos venido hasta el punto de Salida.

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 (3,772,80m.)

FOTOS LOCALIZACIÓN



C/ de Brujas, 12 F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



F-6



F-7



F-8



F-9



H-10



H-11



H-1 (500 m)



H-2 (500 m.)



Panel anverso



Panel reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE

Moratalaz

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 3.773 m

¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata 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 SUAVE		EJERCICIO MODERADO		
10 minutos	8,5 minutos	7,5 minutos	6,5 minutos	6 minutos	5,5 minutos	5 minutos
tramo de control	tramo de control	tramo de control	tramo de control	tramo de control	tramo de control	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?

PERO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
3 km/h	64	70	77	83	90	96	103	109	115	121	128	134	141
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	160	168
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	148	157	165	172	180
5 km/h	89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	187	196
5,5 km/h	96	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	199	209
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	202	212	223

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

Ruta Saludable 15
Moratalaz

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 pasamos 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 péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algunos rituales como caminar requieren poner el cuerpo por y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con resonancias, ideas o meditaciones.

Si apenas notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, 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.

Imprescindible beber siempre agua que pierda, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

¡Protegen de sol!, escoger una goma con visera, 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