



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 16 TETUAN

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 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 dieciseis 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: **1.479,91 metros x 2 vueltas.**

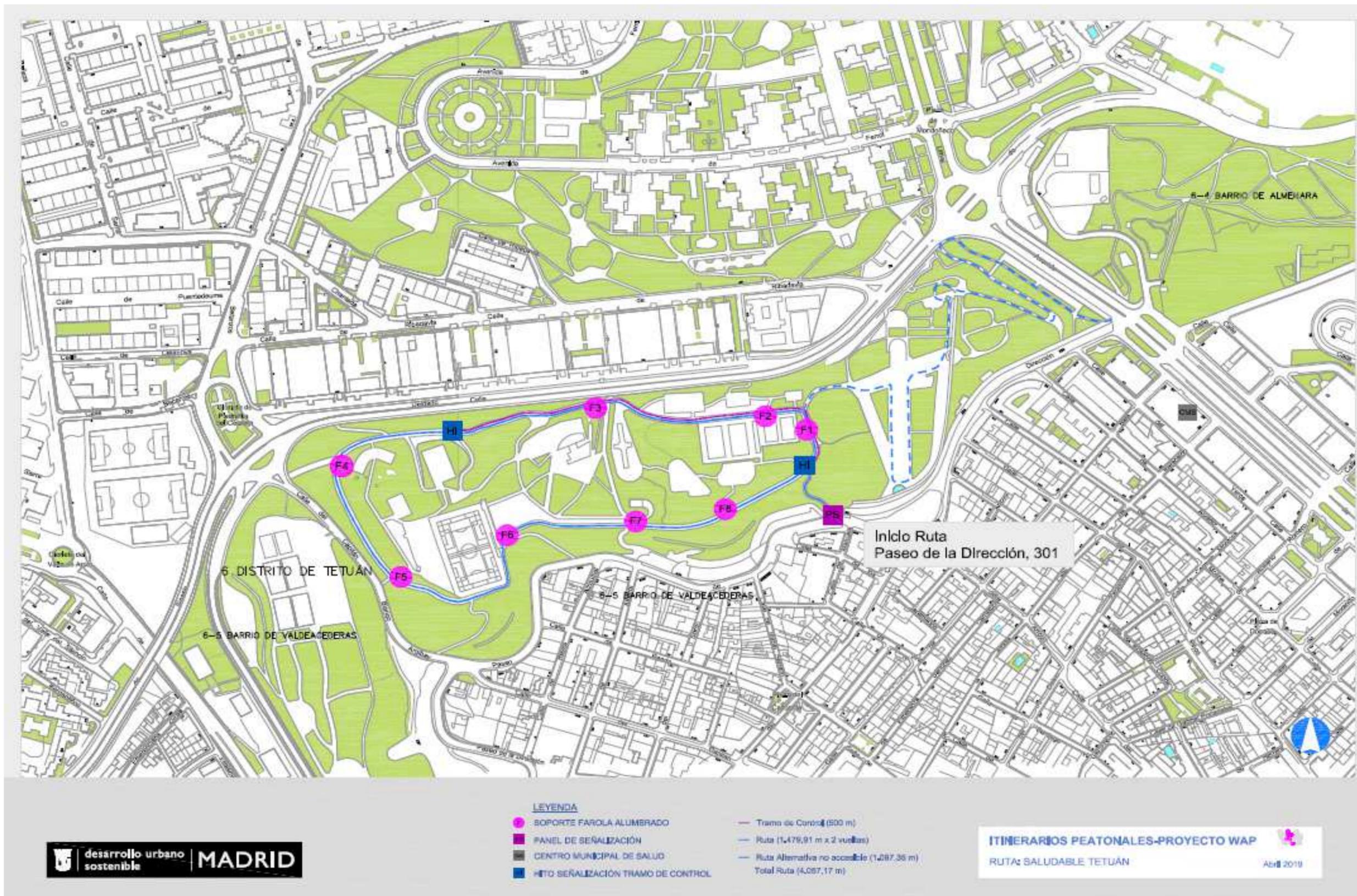
CMSc. Centro Municipal de Salud Comunitaria de Tetuán: **Calle Aguiléñas, 1**

Teléfonos: 915 886 675 / 915 886 689

Correo: cmstetuan@madrid.es

- Inicio de la ruta en el Paseo de la Dirección, 301 junto a la calle (un camino dentro del Parque de Rodríguez Sahagún) de Gregoria Morales (F1).
- Se continúa por la senda interior del Parque de Rodríguez Sahagún bordeando las canchas de Baloncesto (foto 2).
- Se sigue por la senda del Parque y tras pasar junto a unas pistas cubiertas se llega a una zona junto a la calle de Sinesio Delgado (foto 3) sin salirse de la senda.
- Continuamos bordeando el Parque de Rodríguez Sahagún a lo largo de la misma senda (fotos 4 y 5).
- Después de doblar un campo de fútbol 11 (foto 6) y siempre desde la misma senda llegamos hasta el cruce de un camino de acceso que viene desde el Paseo de la Dirección (foto 7).
- Siempre sin salir de la senda perimetral del parque (foto 8), llegamos a nuestro punto de inicio y realizamos una segunda vuelta al trazado para poder cumplir con la distancia recomendada.

PLANO GENERAL



FOTOS LOCALIZACIÓN



Paseo de la Dirección,
Nº 301 F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



F-6



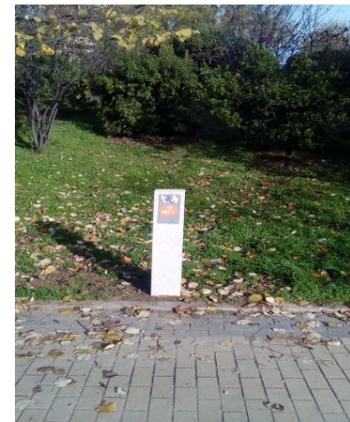
F-7



F-8



HI-1 Inicio



HI-2 Final



SP Anverso



SP Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE

Tetuán

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 1.480 m

Ruta alternativa: 1.097 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 tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control	5 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?

VELOCIDAD	PESO																
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
3 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182
4 km/h	78	86	94	102	110	118	126	134	142	150	158	166	174	182	190	198	206
4,5 km/h	83	91	99	107	115	123	131	139	147	155	163	171	179	187	195	203	211
5 km/h	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160	168	176	184	192	200	208	216
5,5 km/h	93	101	109	117	125	133	141	149	157	165	173	181	189	197	205	213	221
6 km/h	98	106	114	122	130	138	146	154	162	170	178	186	194	202	210	218	226

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

Ruta Saludable 16
Tetuán

madridsalud.es MADRID

Anverso

Projecto 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 los pies nos apoyamos de los talones, 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 las hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas.

Si apenas notamos nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, ligera que transpiren y calzados cómodos y flexibles.

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 fresca, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar!

Protégense del sol, escogen 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.

Projecto WAP
Gente que camina

madridsalud.es MADRID

Reverso