



# PROYECTO WAP

## Red de Itinerarios Urbanos

### RUTA SALUDABLE 3. ARGANZUELA

febrero 2017



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 el Sub. G. Prevención y Promoción (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, Puente de Vallecas, Moratalaz y Tetuán.

Estas 16 rutas, que suman más de 80 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: **3.795 metros.**

CMS Centro Madrid Salud de Arganzuela: **C/ del Concejal Benito Martin Lozano, 1**  
**TLF.: 913 541 784 / 5.**

- Salida de Pº de las Yaserías, 45 (F-1).
- Entrando en Madrid Río (F-2, F-3), se hace un tramo del recorrido dejando el Río Manzanares a la derecha.
- Seguimos por el mismo Parque, pasando por debajo del paseo de Santa María de la Cabeza hacia Matadero (F-4 y F-5).
- Pasamos por debajo del Puente de Andalucía (F-6) y hacemos un cambio de sentido cruzando el río que sigue a nuestra derecha (F-7).
- Hacemos el recorrido de vuelta por la orilla opuesta paralelos a Avda. de Manzanares (F-8, F-9).
- En F-10, F-11 cruzamos el río por la Pasarela de Perrault.
- Continuamos por el Parque de la Arganzuela hasta Paseo de las Yaserías (F-12).
- Seguimos hasta (F-1) donde finaliza el recorrido de la ruta WAP Arganzuela.



**LEYENDA**  
 SOPORTE FAROLA ALUMBRADO  
 PANEL

FOTOS LOCALIZACIÓN



Pº Yaserías, 45  
F 1



F 2



F 3



F 4



F 5



F 6



F 7



F 8



F 9



F 10



F 11



F 12

Detalle vinilos en soportes de plano



**RUTA SALUDABLE** ●●●

**Arganzuela**

Tramo de control: 500 m 

Longitud ruta: 3.795 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 SUAVE		EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO		EJERCICIO MODERADO	
10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control	5 minutos tramo de control	4,5 minutos tramo de control	4 minutos tramo de control	3,5 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	6,5 km/h	7 km/h	7,5 km/h

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	PESO											
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	104	109
4 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
6 km/h	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
7 km/h	62	67	72	77	82	87	92	97	102	107	112	117
8 km/h	64	69	74	79	84	89	94	99	104	109	114	119
9 km/h	66	71	76	81	86	91	96	101	106	111	116	121
10 km/h	68	73	78	83	88	93	98	103	108	113	118	123
11 km/h	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
12 km/h	72	77	82	87	92	97	102	107	112	117	122	127
13 km/h	74	79	84	89	94	99	104	109	114	119	124	129
14 km/h	76	81	86	91	96	101	106	111	116	121	126	131
15 km/h	78	83	88	93	98	103	108	113	118	123	128	133
16 km/h	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
17 km/h	82	87	92	97	102	107	112	117	122	127	132	137
18 km/h	84	89	94	99	104	109	114	119	124	129	134	139
19 km/h	86	91	96	101	106	111	116	121	126	131	136	141
20 km/h	88	93	98	103	108	113	118	123	128	133	138	143
21 km/h	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145
22 km/h	92	97	102	107	112	117	122	127	132	137	142	147
23 km/h	94	99	104	109	114	119	124	129	134	139	144	149
24 km/h	96	101	106	111	116	121	126	131	136	141	146	151
25 km/h	98	103	108	113	118	123	128	133	138	143	148	153
26 km/h	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
27 km/h	102	107	112	117	122	127	132	137	142	147	152	157
28 km/h	104	109	114	119	124	129	134	139	144	149	154	159
29 km/h	106	111	116	121	126	131	136	141	146	151	156	161
30 km/h	108	113	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163

[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)

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 3

Arganzuela



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 seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

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



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

Quando paseamos 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 agitamos 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 todo y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas. Sin apenas notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos 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 pienes, 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 gorra con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora.

Diga 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



Reverso