



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 5. SAN BLAS

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: **3.400 metros.**

CMS Centro Madrid Salud San Blas : **C/ Pobladura del Valle, 13B**

TLF.: 917 609 656 / 47

- Esta ruta se desarrolla dentro del parque El Paraíso.
- Salida de Calle Alberique, 18, esquina calle Amposta en dirección calle Albaida (F-1).
- Giramos a la izquierda para entrar en el Parque el Paraíso (F-2), esta parte del recorrido se hace paralelo a la C/ Albaida (F-3).
- A la altura de la Avda. de Canillejas a Vicálvaro (F-4) volvemos por el mismo recorrido hasta F-5, situado al lado de unos juegos infantiles del parque.
- Bajamos por el parque para dirigirnos hacia Avenida de Arcentales, donde se encuentra la señal F-6, al lado de una fuente decorativa del parque.
- Seguimos pasando por detrás del auditorio de San Blas (F-7, F-8).
- Llegamos a calle Ajofrín (F- 9), para regresar al tótem de señalización de ruta, donde finaliza el recorrido de la ruta WAP de San Blas.

PLANO GENERAL



Inicio Ruta C/
Alberique, 18

- LEYENDA
-  SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
 -  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
 -  PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 3.388 Metros.

FOTOS LOCALIZACIÓN



C/ Alberique, 18
F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



F-6



F-7



F-8



F-9

Detalle vinilos en soportes de plano



RUTA SALUDABLE ●●●

San Blas

Tramo de control: 500 m 

Longitud ruta: 3.400 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 MUY SUAVE		EJERCICIO SUAVE		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	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

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134	141
3,5 km/h	70	77	84	90	97	104	110	117	124	131	138	145	152
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	161	169
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173	182
5 km/h	88	98	107	116	124	133	142	151	160	169	178	188	197
5,5 km/h	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200	210
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213	223

www.madridsalud.es

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




Ruta Saludable 5

San Blas



Anverso



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.

Camina 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 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 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. Sin 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 agua que pierda, un vaso 15 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.

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



Reverso