



# PROYECTO WAP

## Red de Itinerarios Urbanos

### RUTA SALUDABLE 7. **USERA**

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.....	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 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: **3.575 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Usera **C/ Avena, 3.**

**TLF.: 914 607 200.**

- Salida de la Avda. Rafaela Ybarra, 91 (F-1).
- Todo el recorrido de esta ruta discurre en el Parque de Pradolongo, en el que seguiremos las indicaciones de ruta de los vinilos de señalización instalados en las farolas (de F-2 a F-8).
- En (F-9), a la altura de la Calle de Hernández Requena, giramos para hacer un cambio de sentido y continuar por el Parque de Pradolongo (de F-9 a F-19) tal y como nos indica la señalización hasta llegar de nuevo al punto de salida en Avda. Ybarra, 91 (F-20). Donde finaliza el recorrido de la ruta WAP Usera.



Inicio Ruta Avda.  
Rafaela Ybarra,91

LEYENDA

-  SOPORTE FAROLA ALLUMBRADO
-  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
-  PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 3,675 Mts.



ÁREA DE GOBIERNO DE MEDIO AMBIENTE Y MOVILIDAD  
DIRECCIÓN GENERAL DE MOVILIDAD URBANA Y TRANSPORTE  
MADRID



ITINERARIOS PEATONALES-PROYECTO WAP  
RUTA: SALUDABLE USERA



Enero 2014

## FOTOS LOCALIZACIÓN



Avda. Rafaela Ibarra, 91  
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-14bis



F-15



F-16



F-17



F-18



F-19



F-19bis



F-20

Detalle vinilos en soportes de plano



**RUTA SALUDABLE**

**Usura**

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 3.575 m

**¿Cuál es tu Ritmo?**

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	6 minutos tramo de control	5,5 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?**

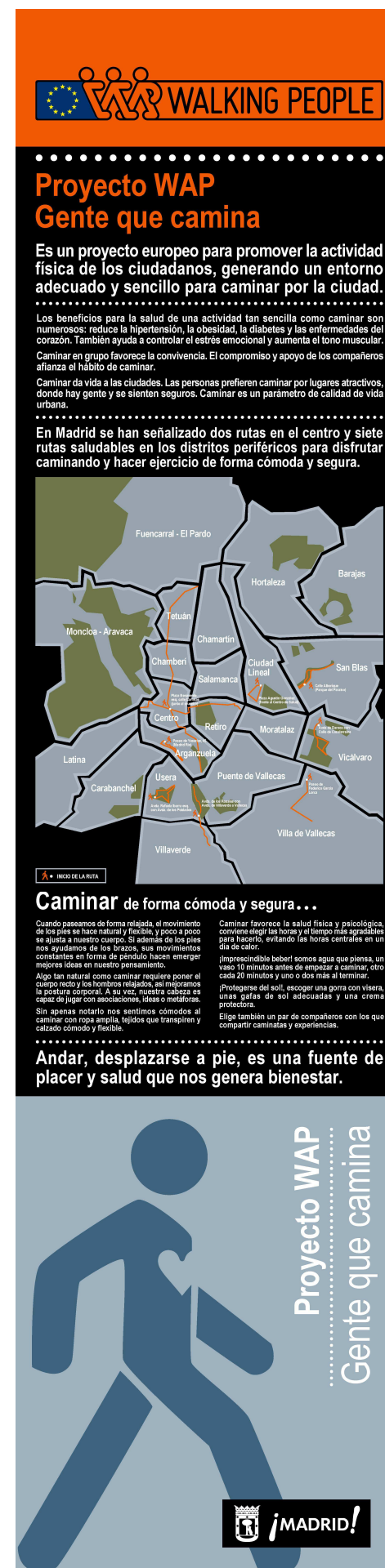
PERO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	84	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	161
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	148	157	165	173
5 km/h	88	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	188
5,5 km/h	95	105	114	123	132	141	150	159	168	177	186	195
6 km/h	101	111	120	129	138	147	156	165	174	183	192	201

www.madridsalud.es

**Ruta Saludable 7 Usura**

**MADRID!**

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.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay gente y se sientan 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 péndulo 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 notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos que transpiran 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! somos agua que piensa, 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.

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**

**MADRID!**

Reverso