



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 8. **VILLAVERDE**

febrero 2017



ÁREA DE DESARROLLO URBANO SOSTENIBLE
DIRECCIÓN GENERAL DE ESPACIO PÚBLICO, OBRAS E
INFRAESTRUCTURAS

ÍNDICE

Introducción.....	3
Descripción de la ruta.....	4
Plano parcial ruta Norte	5
Fotos de localización de las Señales	6
Descripción de la ruta.....	7
Plano parcial ruta Sur	8
Fotos de localización de las Señales	9
Detalle vinilos en soportes de plano.....	10

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.

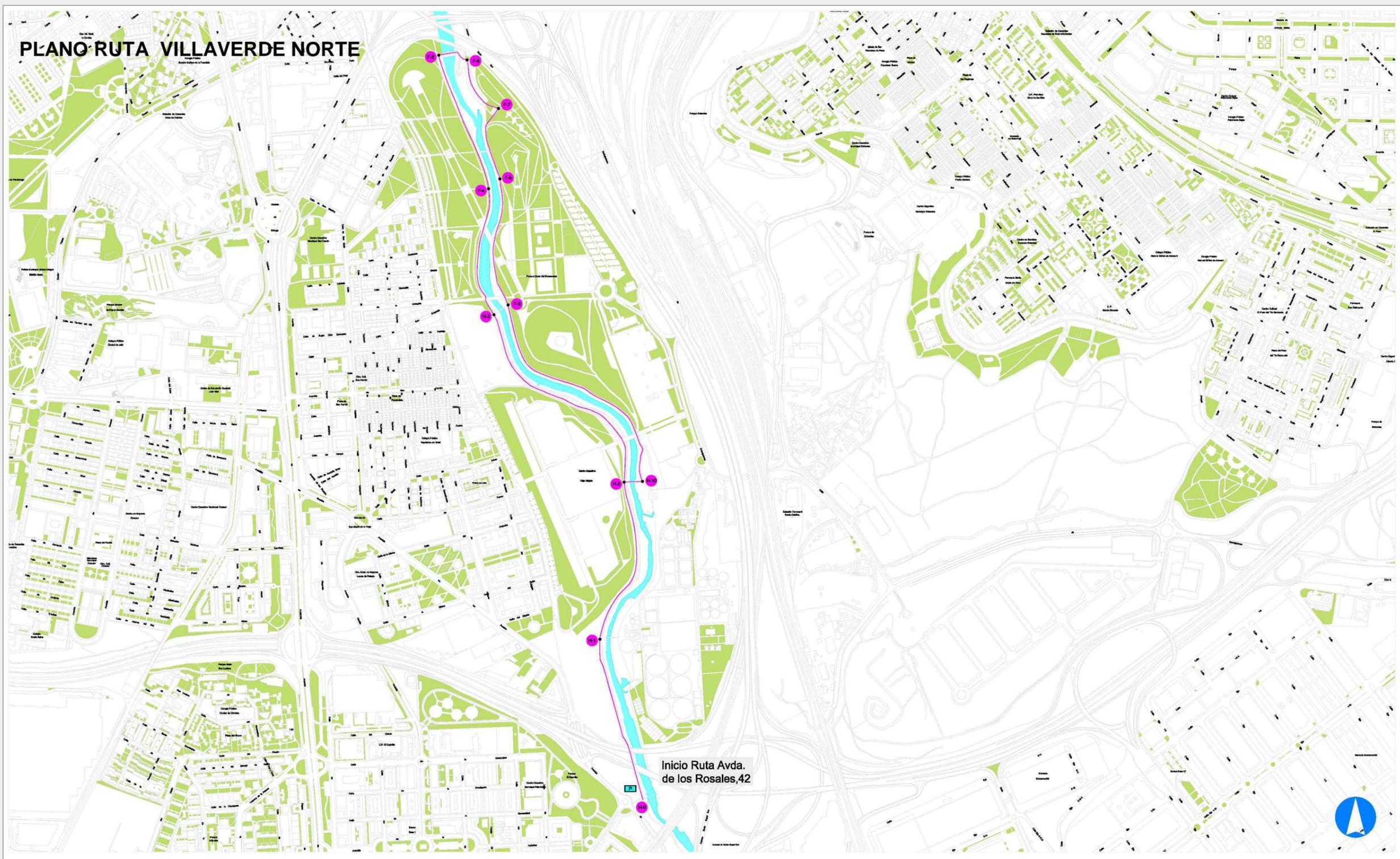


DESCRIPCIÓN DE LA RUTA NORTE:

Longitud: **5.260 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Villaverde : **Avda. Felicidad, 17**
TLF.: 914 804 939 / 915 889 260

- Salida de la Avda. de los Rosales, 42 (H-0) junto al Rio Manzanares dirección norte.
- Subimos paralelos al rio (H-1) pasando por delante de la Caja Mágica (H-2).
- Continuamos el recorrido por el parque (H-3, F-4) hasta llegar a la Plaza Verde del Parque Lineal del Manzanares (F-5).
- Cruzamos el río hacia el otro lado del Parque para hacer el recorrido de vuelta (F-6).
- Seguimos junto a la vereda del rio (F7, F-8, F-9) hasta H-10 donde cruzamos de nuevo a la otra orilla para enlazar en el punto H-2 del recorrido de salida.
- Terminamos en la señal inicial (H-0) del punto de salida donde finaliza el recorrido de la Ruta WAP Villaverde Norte.



PLANO RUTA VILLAVERDE NORTE

Inicio Ruta Avda. de los Rosales,42

LEYENDA

-  SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
-  PANEL DE SEÑALIZACIÓN

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 5.260 Metros.

 **ÁREA DE GOBIERNO DE MEDIO AMBIENTE Y MOVILIDAD**
 DIRECCIÓN GENERAL DE INGENIERÍA AMBIENTAL Y GESTIÓN DEL AGUA
 Subdirección General de Coordinación de Infraestructuras

 WALKING PEOPLE

ITINERARIOS PEATONALES-PROYECTO WAP 
 RUTA: SALUDABLE VILLAVERDE - NORTE
 Enero 2014

FOTOS LOCALIZACIÓN



Avda. de los Rosales, 42
H0 (500m)



H1 (500m)



H2



H3



F5



F6



F7



H10

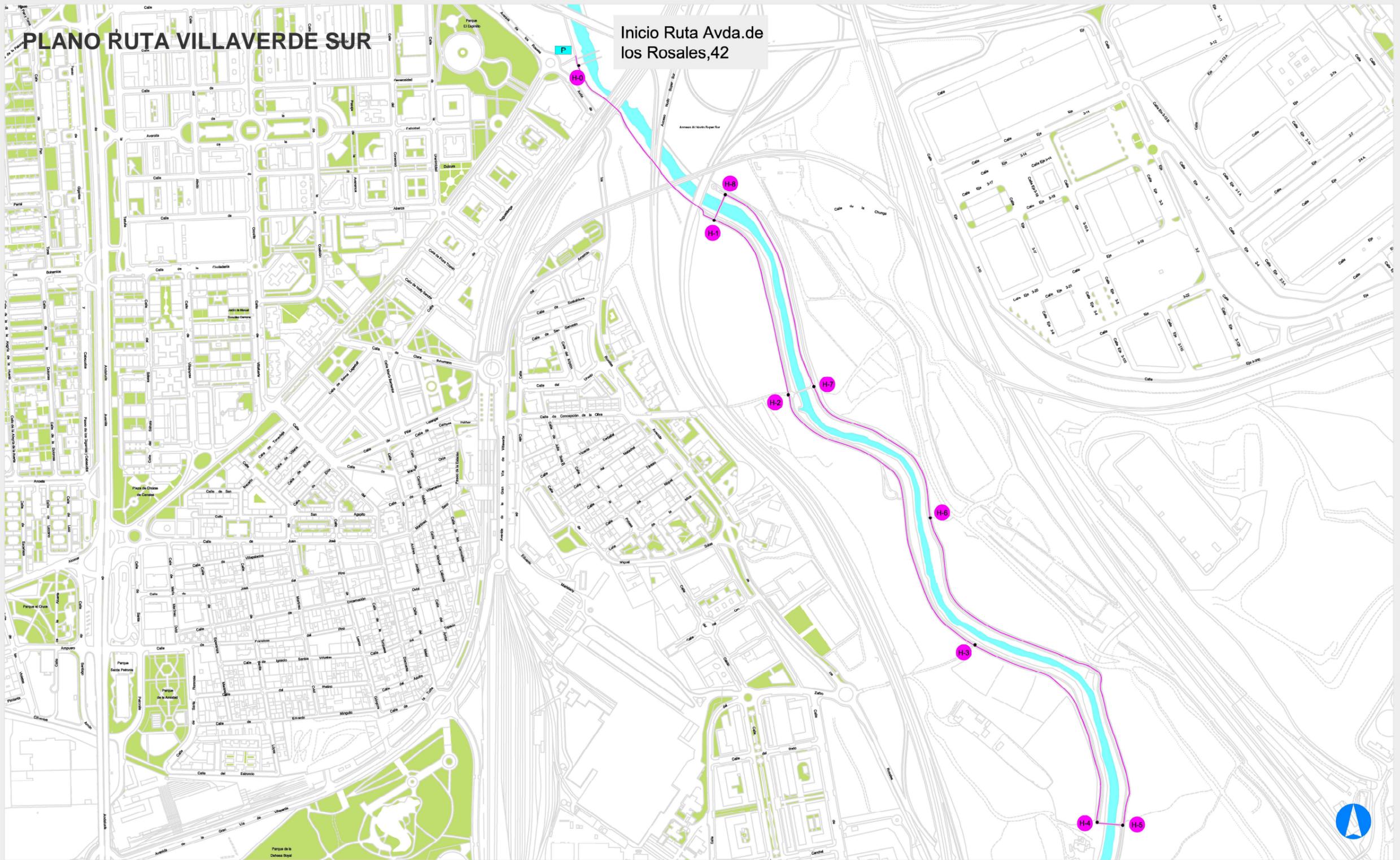
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA SUR:

Longitud: **4.155 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Villaverde : **Avda. Felicidad, 17**

TLF.: 914 804 939 / 915 889 260

- Salida de la Avda. de los Rosales, 42 (H-0) junto al Rio Manzanares dirección sur.
- Hacemos un recorrido bajando junto a la vereda del rio (H-1) paralelos a Avda. de los Rosales (H-2, H-3) hasta H-4.
- A esta altura cruzamos a la otra orilla del rio (H-5) para hacer el camino de retorno.
- Seguimos las indicaciones del recorrido (H-6, H-7) paralelos al rio y al Camino del Malecón hasta H-8 donde cruzamos de nuevo a la otra orilla del rio (H-1).
- Retomamos el camino de vuelta al punto de salida (H-0) donde finaliza el recorrido de la Ruta WAP Villaverde Sur.



LEYENDA

-  HITO DE GRANITO
-  PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 4.155 Metros.

FOTOS LOCALIZACIÓN



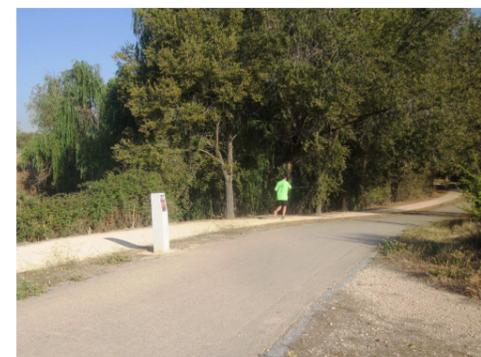
Avda. de los Rosales, 42
H0



H1



H2



H3



H4



H5



H6



H7



H8

Detalle vinilos en soportes de plano



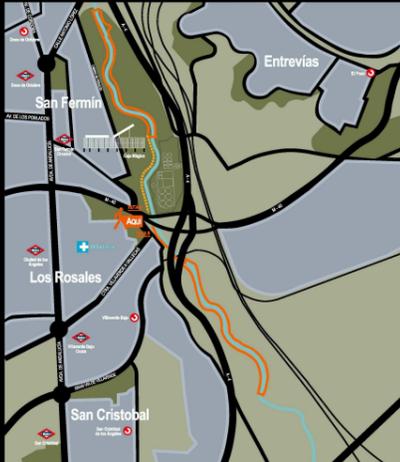
RUTA SALUDABLE ● ● ●

Villaverde 

Tramo de control: 500 m 

Longitud ruta N: 5.260 m

Longitud ruta S: 4.155 m



¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permita hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire. 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	
8 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	8 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	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	135	140	145
3 km/h	54	59	64	69	74	79	83	88	92	97	101	106	110	115	120	124	129	133	138	142
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203
4 km/h	78	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	161	169	177	185	193	201	209	217	225
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173	182	190	199	207	216	224	233	241
5 km/h	89	98	107	116	125	134	143	152	161	170	179	188	197	206	215	224	233	242	251	260
5,5 km/h	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200	209	219	228	238	247	257	266	275
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	202	212	222	232	242	252	262	272	282	292

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 8
Villaverde



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...

Cuando paseemos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y sencillo, 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 calidez 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 apropiados 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.

Protégase 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