



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 11. HORTALEZA

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.



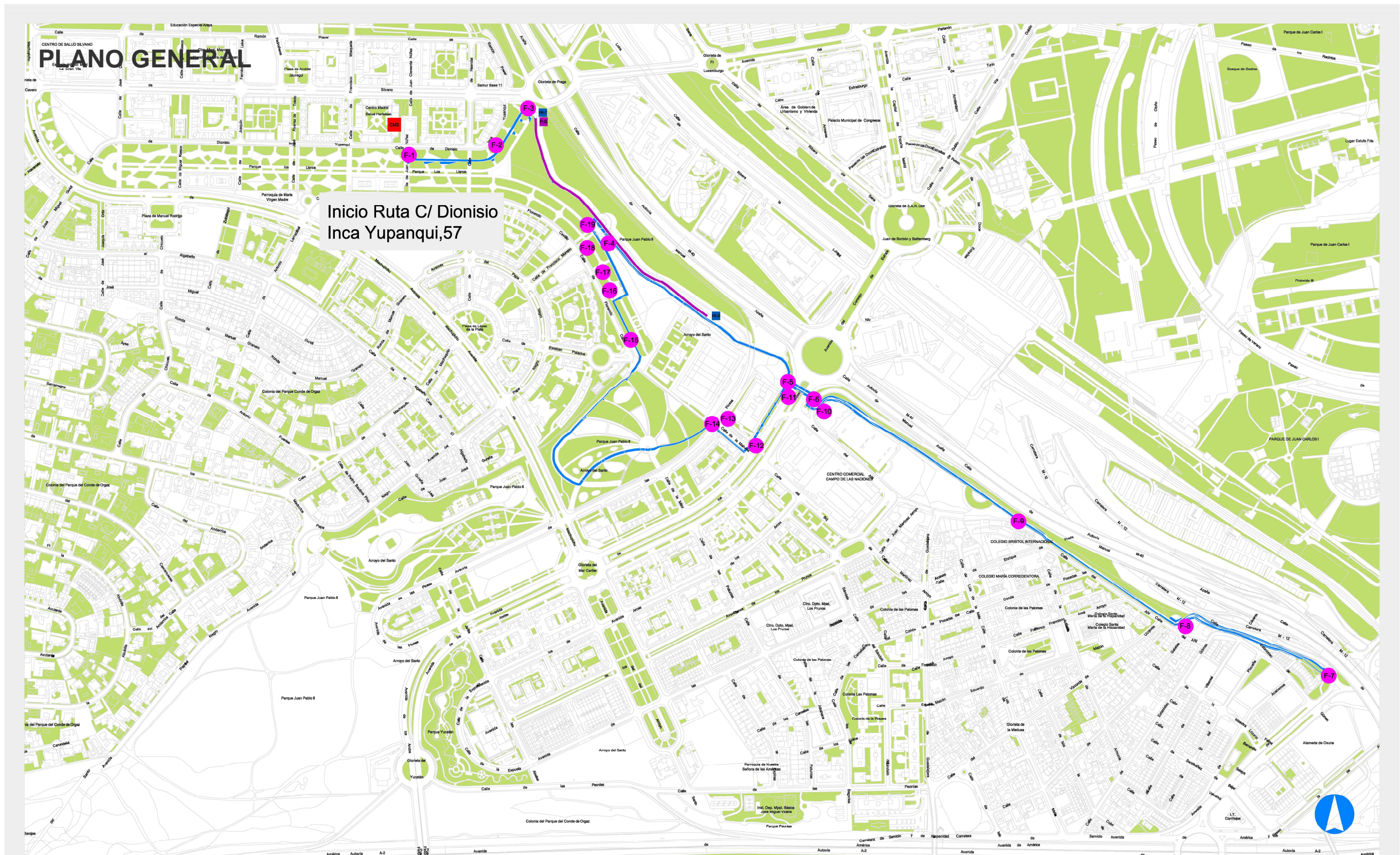
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **5.236 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Hortaleza: **C/ Juan Clemente Núñez, 3**

TLF.: 917 489 197 / 917 489 207

- La ruta comienza en el parque de enfrente del CMS C/ Dionisio Inca Yupanqui, 57 (F-1).
- Caminamos por el Parque de los Llanos (F-2) hacia el tótem de inicio que está situado cerca de la rotonda de la M.-40 con C/ Silvano (F-3).
- Seguimos por el Anillo Verde Ciclista y nos dirigimos al Hipercor del Campo de las Naciones (F-5).
- Cruzamos la Avda. de los Andes y en el cruce nos encontramos con una señalización en una farola, una pegatina bidireccional nos indica la dirección a seguir por el carril bici (F-6).
- Continuamos por el carril bici, caminando en paralelo a la M-40, dejando a la derecha el Colegio Bristol Internacional.
- Nos dirigimos hacia la Avenida de Logroño y a la altura de la señal F-7, hacemos un cambio de sentido.
- Volvemos a recorrer el último tramo en sentido contrario (F-8), a la altura del Colegio Bristol se encuentra la señalización (F-9).
- Al llegar a la Avda. de los Andes (F-10), cruzamos y giramos a la izquierda por la misma Avenida (F-11).
- En la primera calle, Mahonia (F-12), giramos a la derecha hacia Avda. de las Piceas (F-13).
- Cruzamos la Avda. de las Piceas para adentrarnos en el Parque Juan Pablo II (F-14).
- Hacemos un recorrido por el parque y a la altura de la señal F-15 giramos a la izquierda para continuar paralelos a C/ de Florencio Castillo (F-16, F-17, F-18).
- A la altura de C/ Francisco Morejón (F-19) volvemos a recorrer un tramo en sentido contrario hacia el inicio de la ruta.
- Una vez llegados a C/ Dionisio Inca Yupanqui 57, enfrente del CMS, finaliza la ruta WAP de Hortaleza.



Inicio Ruta C/ Dionisio Inca Yupanqui, 57

LEYENDA

- F SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
- PS PANEL DE SEÑALIZACIÓN
- CS CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
- HI HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
- Tramo de Control (500 m)
- Ruta (5.167 m)

FOTOS LOCALIZACIÓN



C/ Dionisio Inca
Yupanqui, 57 F-1



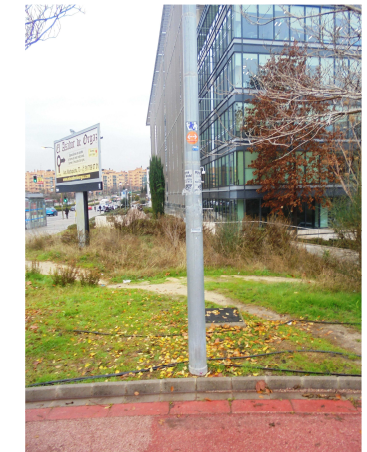
F-2



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-15



F-16



F-17



F-18



F-19



HI-1 (inicio)



HI-2 (final)



PS HORTALEZA
Anverso



PS-HORTALEZA
Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE

Hortaleza

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 5.236 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 MODERADO	
10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	84	79	77	83	89	96	102	108	115	124	133	142	151	160	169
3,5 km/h	76	72	69	75	81	88	95	102	109	118	127	136	145	154	163
4 km/h	70	66	63	69	75	82	89	96	103	111	119	127	135	143	151
4,5 km/h	63	60	57	63	69	75	82	89	96	104	112	120	128	136	144
5 km/h	58	55	52	58	64	70	77	84	91	99	107	115	123	131	139
5,5 km/h	53	50	47	53	59	65	72	79	86	94	102	110	118	126	134
6 km/h	49	46	43	49	55	61	68	75	82	90	98	106	114	122	130

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

Ruta Saludable 11
Hortaleza

madridsalud.es

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

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

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando 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 movemos 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 excepciones, ideas o metáforas.

Si apenas notamos 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 agradable para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor.

¡Imprescindible beber! Somos agua que piensa, un vaso 12 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

Protégese del sol, escoger 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.

Proyecto WAP
Gente que camina

madridsalud.es

Reverso