

[Escriba aquí]



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 12. CARABANCHEL

enero 2019



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 Góric (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 dieciséis rutas, que suman más de 82 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:

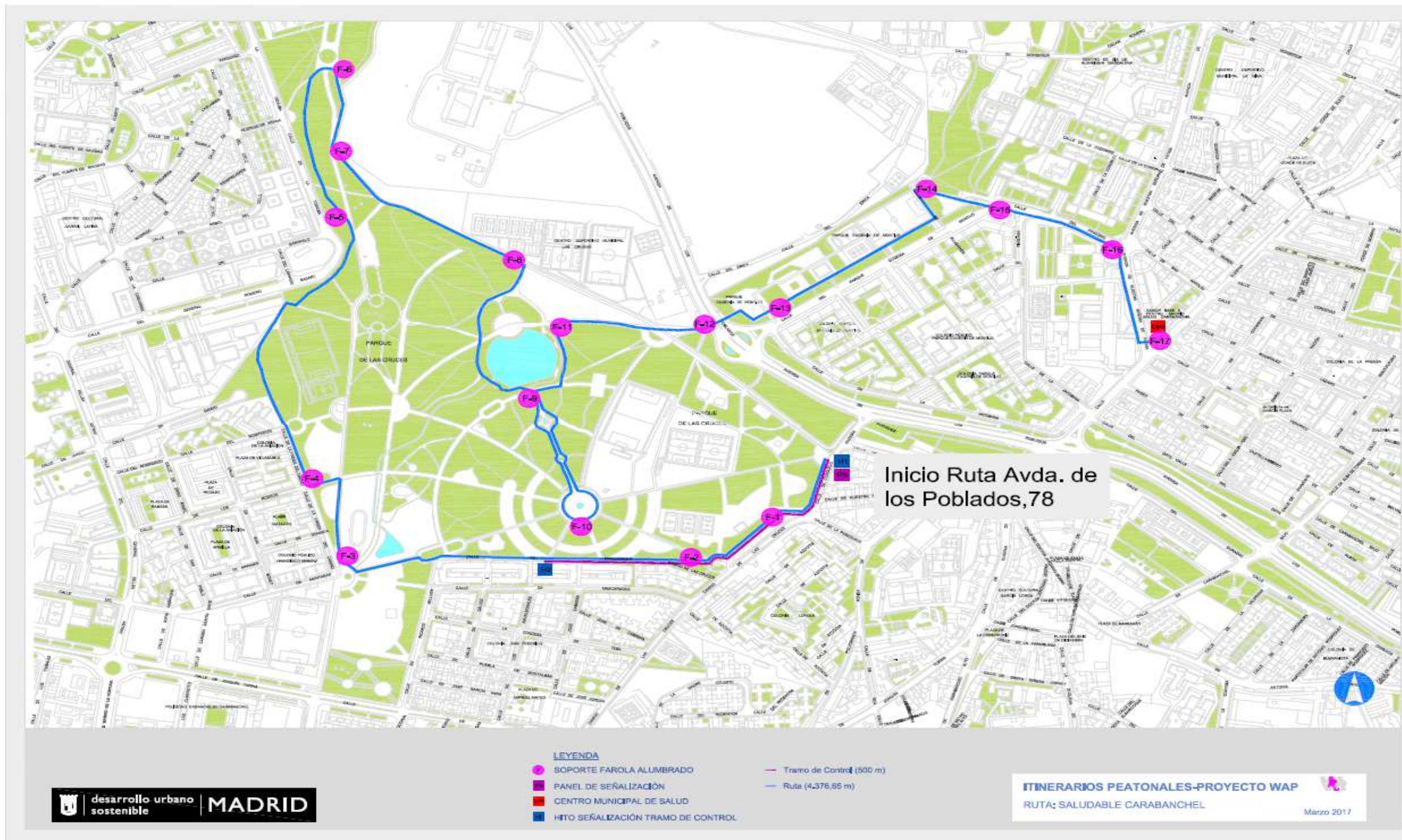
Longitud: **4.377 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Carabanchel : **Calle Eugenia de Montijo, 90**

TLF.: 913 602 200 / 913 696 072

- SALIDA: Avda. de los Poblados, nº 78/C/ Consuelo Guzmán, nº 13/
- Continúa por Camino de las cruces rodeando el parque. F1 (donde colocan el mercadillo)
- Entramos en calle Mascaraque (F2). Allí encontramos el tramo control del 500m.
- Seguimos rodeando el parque por calle de la Virgen del Camino (F3 y F4)
- Continuamos con el rodeo del parque por calle Vidauba hasta llegar a la torreta de Alta tensión. Ahí damos la vuelta y vamos bordeando las instalaciones del Centro Deportivo Municipal Las Cruces (F5,F6 y F7)
- Sin acabar de rodear las instalaciones nos desviamos en el estanque del chorro (F8). Subimos por las tres placitas hasta llegar a la más grande (donde se patina) F9 y F10. Rodeamos esta plaza grande y bajamos de nuevo hasta llegar a la fuente del chorro por el lado contrario (F11) terminando de bordear las instalaciones del Centro Deportivo Las Cruces hasta llegar a la Av. De Los Poblados. F12.
- Cruzamos esta Avenida dirección Parque Eugenia de Montijo. Bajamos el parque rodeando sus pistas y bajamos por calle Pingüino. F14, F15 y F-16
- Llegamos a Avenida Nuestra Señora de Fátima y cogemos en dirección a Calle Eugenia de Montijo. F17.
- Finaliza nuestra ruta WAP en la calle Eugenia de Montijo 90 (CENTRO MADRID SALUD CARABANCHEL)

PLANO GENERAL



FOTOS LOCALIZACIÓN



C/Avda, de los Poblados, 78
F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



F-6



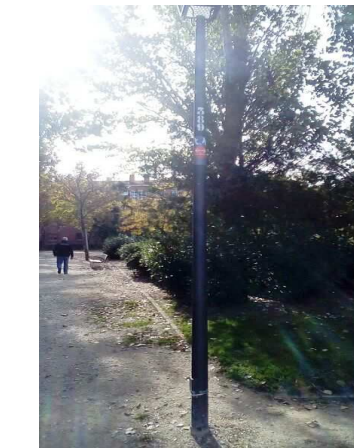
F-7



F-8



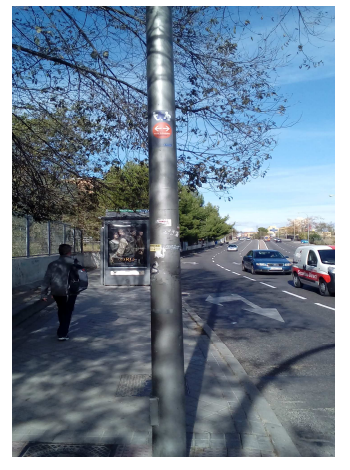
F-9



F-10



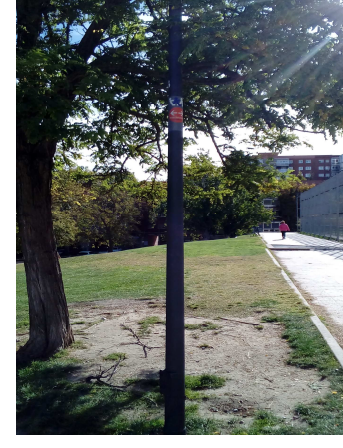
F-11



F-12



F-13



F-14



F-15

f



F-16



F-17



HI-1 (Inicio)



HI-2 (final)



SP anverso



SP reverso

Detalle vinilos en soportes de plano



RUTA SALUDABLE

Carabanchel

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 4.377 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 minutos tramo de control	4 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
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147
4 km/h	76	84	92	100	108	116	124	132	140	148	156	164
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	172
5 km/h	88	98	107	116	124	133	142	151	160	169	178	186
5,5 km/h	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200
6 km/h	101	111	121	131	142	152	162	172	182	192	203	213

Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.


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



Ruta Saludable 12
Carabanchel

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

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



Caminar de forma cómoda y segura...

Quando passamos de forma relaxada, 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 de hombros relajados, del pie al final de la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con inclinaciones, elevadas o bajas.

Si apenas notamos los entornos 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 de un día de calor.

Improbable beberíamos agua que pierda, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y otro o dos más al terminar.


Protegen del sol, escoger una gema 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  MADRID

Reverso