



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 19 **CHAMBERÍ**

julio 2021



ÍNDICE

Introducción.....	3
Descripción de la ruta.....	4
Plano general.....	5
Fotos de localización de las Señales.....	6
Detalle vinilos en soportes de plano.....	9

PROYECTO EUROPEO WAP

INTRODUCCIÓN



Walking People o Gente que camina es un proyecto europeo que tiene como objetivo promover la actividad física de los ciudadanos, 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 Instituto de la Salud Pública de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 18 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, Salamanca-Retiro, Centro Moncloa-Aravaca, Barajas y Chamberí.

Estas veinte rutas, que suman más de 100 km. de paseos, han sido especialmente señalizadas y cada circuito cuenta con 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 y apoyo de los compañeros y afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde haya gente que les haga sentirse seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **3967 metros.**

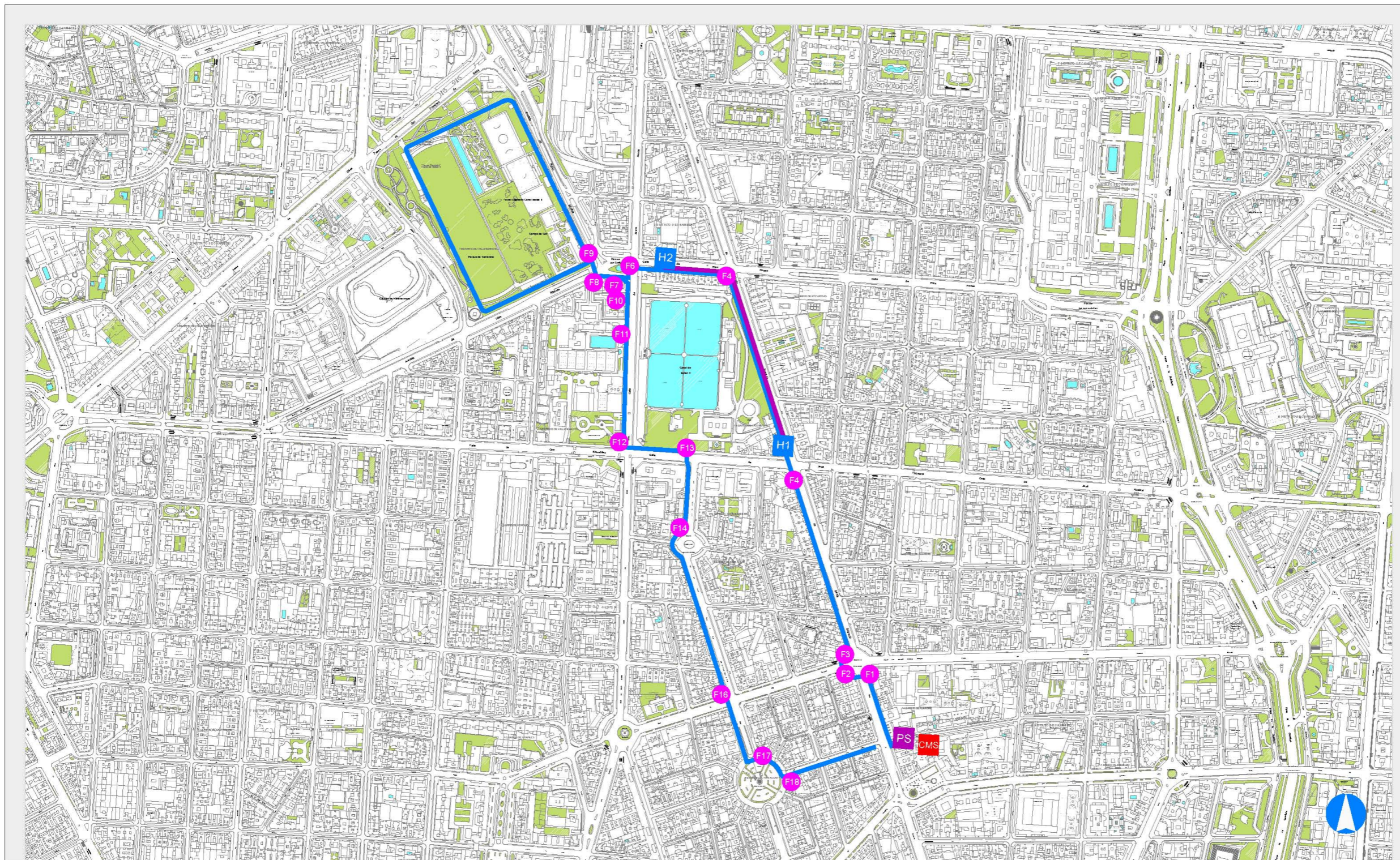
CMSc Centro Municipal de Salud Chamberí: **Calle de Rafael Calvo, 6**

Teléfono: 915 886784

Correo: cmschamberi@madrid.es

- Salida desde el cruce de la calle Santa Engracia con Rafael Calvo, en las proximidades del CMS Chamberí.
- Se continúa por la calle Santa Engracia en dirección Norte (foto 1).
- Cruzamos dicha calle a la altura de la Glorieta del Pintor Sorolla (fotos 2,3) y continuamos por la calle Santa Engracia hasta el cruce con la calle José Abascal (foto 4).
- Iniciamos el tramo de control de 500m (H1) y giramos hacia la calle de Ríos Rosas donde finalizamos dicho tramo (H2).
- El trazado continúa por la plaza de Juan Zorrilla en dirección al Centro de Ocio y Deporte Tercer Depósito (fotos 6,7,8 y 9).
- Nos introducimos por un circuito peatonal en dicho espacio verde para realizar un recorrido circular que nos devuelve a la calle de Bravo Murillo (foto 10).
- Desde allí comenzamos el retorno por la calle Bravo Murillo (fotos 11, 12) y calle José Abascal (foto13).
- Seguimos por la calle General Álvarez de Castro (fotos 14,15,16) en dirección a la Plaza de Olavide (foto 17), introduciéndonos finalmente en la calle Sta Feliciana (foto 18) y llegando al punto de partida.

PLANO GENERAL



LEYENDA

- SOPORTE FAROLA ALUMBRADO - HITO DE GRANITO
- PANEL DE SEÑALIZACIÓN
- CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
- HITO SEÑALIZACIÓN TRAMO DE CONTROL
- Tramo de Control(500 m)
- Ruta (3962,04 m)

FOTOS LOCALIZACIÓN



F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



F-6



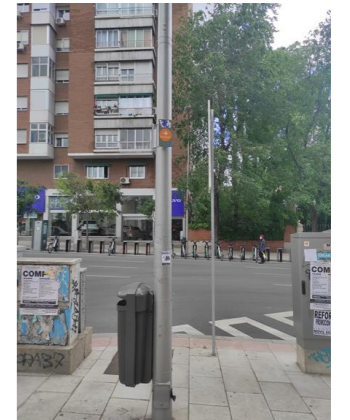
F-7



F-8



F-9



F-10



F-11



F-12



F-13



F-14



F-15



F-16



F-17



F-18



H-1 (500m)



H-2 (500m)



Panel Anverso



Panel Reverso

Detalle vinilos en soportes de plano

RUTA SALUDABLE

Chamberí

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 3.967 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 qué cuanto que variará la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

TIPO DE RITMO	ESFUERZO	ESFUERZO BUENO	ESFUERZO DESEMPEÑADO
1.5 km/h	0.5 minutos	1.5 minutos	3.0 minutos
2 km/h	3.5 km/h	4 km/h	4.5 km/h
			5 km/h
			5.5 km/h
			6 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

TIPO DE RITMO	ESFUERZO	ESFUERZO BUENO	ESFUERZO DESEMPEÑADO
1.5 km/h	0.5 minutos	1.5 minutos	3.0 minutos
2 km/h	3.5 km/h	4 km/h	4.5 km/h
			5 km/h
			5.5 km/h
			6 km/h

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

Ruta Saludable 19
Chamberí

madridsalud.es MADRID

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 de 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 señalizado dos rutas en el centro y dieciocho rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Camina siempre en la forma correcta: el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A la vez, mantenemos el torso de forma equilibrada, hacia el centro.

Elige también un par de zapatos con los que camines cómodo y seguro.

Proyecto WAP
Gente que camina

madridsalud.es MADRID

Reverso