



# ‘DISEÑO Y DINAMIZACIÓN DE RUTAS SALUDABLES’



Ayuntamiento de  
**FRESNO DE TOROTE**

C/ La Higuera 2, Serracines. CP: 28815. Madrid. Tfno. 918791550.

registro@fresnodelotorote.es / www.fresnodelotorote.org



## 1. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

El proyecto **Rutas Saludables de Fresno de Torote** se desarrolla en el **término municipal de Fresno de Torote**, utilizando caminos rurales, sendas naturales y espacios de alto valor ambiental y paisajístico del municipio.

El ámbito de actuación es **local**, con impacto directo sobre la población residente y visitantes, y se centra en:

- Caminos tradicionales y zonas naturales de uso público
- Entornos accesibles para el paseo y la actividad física
- Espacios periurbanos de interés ambiental y paisajístico

Las rutas han sido diseñadas para un uso **seguro, señalizado e inclusivo**, favoreciendo la convivencia entre diferentes perfiles de población y el respeto por el entorno natural.

## 2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La creación de las Rutas Saludables responde a la necesidad de **fomentar hábitos de vida saludables**, combatir el sedentarismo y mejorar el bienestar físico y emocional de la población mediante la actividad física al aire libre.

El proyecto tiene un carácter **inclusivo, intergeneracional y no discriminatorio**, beneficiando a los siguientes colectivos:

### **Mujeres y hombres**

- Facilita la práctica regular de ejercicio físico.
- Garantiza el uso equitativo del espacio público.
- Promueve la salud física y mental sin distinción de género.



## Familias

- Ofrece itinerarios seguros para el ocio familiar.
- Favorece la convivencia y el disfrute conjunto del entorno natural.
- Potencia la educación en valores saludables desde edades tempranas.

## Personas mayores

- Proporciona recorridos adecuados para el paseo y la marcha saludable.
- Contribuye al envejecimiento activo y a la prevención del aislamiento social.
- Mejora la autonomía personal y la calidad de vida.

## Jóvenes y población infantil

- Fomenta el contacto con la naturaleza.
- Incentiva hábitos saludables frente al sedentarismo.
- Ofrece alternativas de ocio activo y educativo.

El proyecto contribuye asimismo a la **cohesión social**, la **puesta en valor del patrimonio natural** y la creación de un municipio más saludable y sostenible.

## 3. ACTUACIONES REALIZADAS

Las actuaciones desarrolladas dentro del proyecto han sido las siguientes:

### 1. Diseño y creación de tres rutas saludables:

- o Ruta La Dehesa
- o Ruta Laguna
- o Ruta Mirador

### 2. Definición y trazado de los recorridos, seleccionando caminos seguros, accesibles y de interés natural.



### **3. Señalización completa de las rutas, garantizando:**

- o Continuidad del recorrido
- o Correcta orientación de las personas usuarias
- o Seguridad durante el tránsito

### **4. Instalación de elementos de señalización, incluyendo:**

- o Paneles informativos
- o Postes, flechas, balizas y placas de dirección

### **5. Uso de materiales sostenibles, fabricados con envases brik reciclados, en color marrón imitación madera, integrados en el entorno.**

### **6. Señalización mediante waypoints (WP), asegurando el correcto seguimiento de cada ruta y la compatibilidad entre tramos compartidos.**

### **7. Clasificación de las rutas mediante el sistema MIDE, facilitando información clara sobre dificultad y esfuerzo.**

## **4. DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LAS RUTAS Y SEÑALIZACIÓN**

### **4.1 Red de rutas**

Se han creado **tres rutas saludables**, con una longitud total de **12,4 km (ida y vuelta)**.

- Ruta La Dehesa
- Ruta Laguna
- Ruta Mirador

Algunos tramos y waypoints son compartidos entre rutas, optimizando la señalización y garantizando la continuidad de los itinerarios.



## 4.2 Señalización instalada

A lo largo del conjunto de las rutas se han instalado los siguientes elementos:

- 1 panel informativo con vinilo
- 1 panel informativo composite con vinilo
- 5 postes de dirección
- 10 flechas de dirección con soporte
- 11 balizas de dirección
- 16 placas de dirección

Todos los elementos han sido fabricados con **material reciclado procedente de envases brik**, reforzando el compromiso ambiental del proyecto.

## 4.3 Waypoints y seguimiento

Se han definido **waypoints específicos** en cada ruta donde se ha instalado la señalización necesaria para:

- Garantizar la orientación
- Evitar pérdidas o confusión
- Facilitar el uso autónomo de las rutas

Se incluyen mapas y fotografías de los WP antes y después de la actuación.

# 5. OBJETIVOS DEL PROYECTO

## 5.1 Objetivo General

Promover la **salud, el bienestar y la calidad de vida** de la población de Fresno de Torote mediante la creación de una red de rutas saludables, accesibles, señalizadas y sostenibles, que fomenten la actividad física al aire libre y el disfrute del entorno natural.



## 5.2 Objetivos Específicos

- Fomentar la actividad física regular en todas las edades.
- Reducir el sedentarismo y mejorar los hábitos de vida saludable.
- Garantizar espacios seguros y bien señalizados para el paseo.
- Impulsar el envejecimiento activo.
- Promover la igualdad de género en el uso del espacio público.
- Favorecer la convivencia familiar e intergeneracional.
- Poner en valor el entorno natural del municipio.
- Integrar criterios de sostenibilidad ambiental.

## 6. IMPACTO ESPERADO

La ejecución del proyecto generará los siguientes impactos positivos:

- **Impacto social:**

- Incremento del uso de espacios públicos.
- Mejora de la cohesión social y la convivencia vecinal.
- Mayor participación intergeneracional.

- **Impacto en la salud:**

- Aumento de la actividad física regular.
- Reducción del sedentarismo.
- Mejora del bienestar físico y emocional.

- **Impacto ambiental:**

- Puesta en valor del entorno natural.
- Uso de materiales reciclados y sostenibles.
- Sensibilización ambiental de la población.



- **Impacto territorial:**

- Mejora de la infraestructura de uso público.
- Creación de una red estable de itinerarios saludables.
- Atractivo para visitantes y turismo de naturaleza.

## 7. INDICADORES DE EVALUACIÓN

Para evaluar el grado de cumplimiento del proyecto se establecen los siguientes indicadores:

### Indicadores cuantitativos

- Número de rutas creadas: **3**
- Kilómetros señalizados: **12,4 km**
- Número de elementos de señalización instalados.
- Número de waypoints señalizados.
- Número de personas usuarias estimadas.

### Indicadores cualitativos

- Grado de satisfacción de las personas usuarias.
- Percepción de seguridad y facilidad de orientación.
- Uso intergeneracional de las rutas.
- Integración paisajística de la señalización.

### Indicadores de impacto

- Incremento del uso de los itinerarios.
- Continuidad del uso en el tiempo.
- Mantenimiento y conservación de las rutas.