



‘DISEÑO Y DINAMIZACIÓN DE RUTAS SALUDABLES’



Ayuntamiento de
FRESNO DE TOROTE

C/ La Higuera 2, Serracines. CP: 28815. Madrid. Tfno. 918791550.
registro@fresnodedorote.es / www.fresnodedorote.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.

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

registro@fresnodetorote.es / www.fresnodetorote.org



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:**

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

- **Impacto en la salud:**

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

- **Impacto ambiental:**

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



- **Impacto territorial:**

- o Mejora de la infraestructura de uso público.
- o Creación de una red estable de itinerarios saludables.
- o 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.