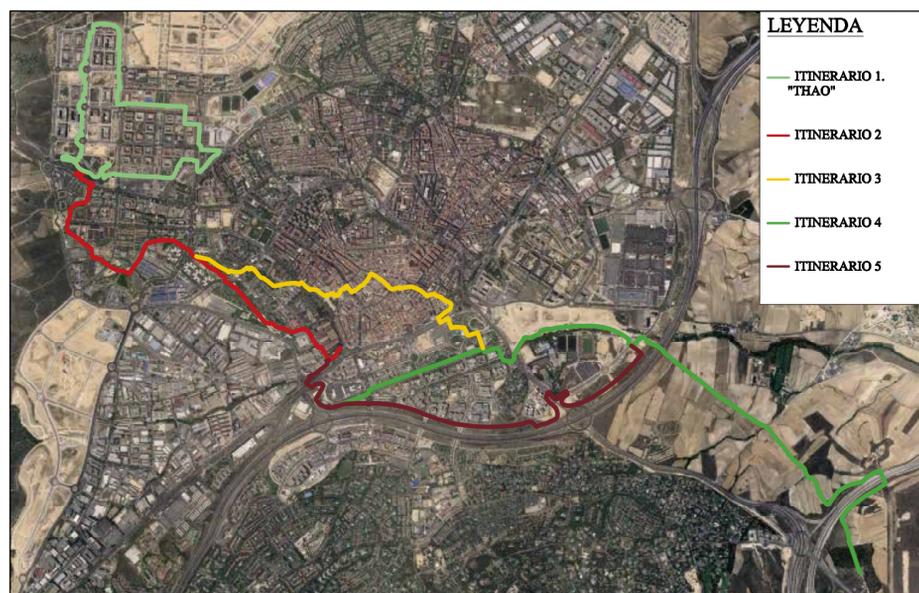


# Itinerario Saludable - 2

### ITINERARIOS SALUDABLES

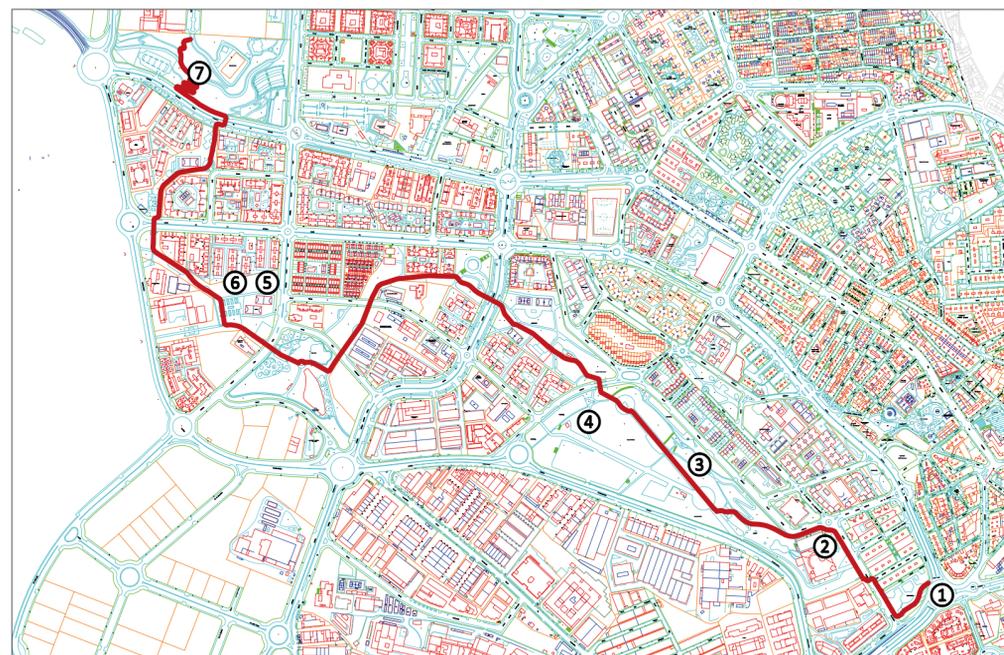


#### Consejos para los Itinerarios Saludables

- Hidrátate antes, durante y después de hacer ejercicio físico.
- No salgas a caminar sin desayunar.
- El ejercicio físico es saludable a cualquier edad.
- La actividad física es un pilar importante de la salud corporal.
- Alimentación sana + ejercicio físico = SALUD.
- Disfruta del ejercicio físico, ¡pásalo en grande!
- Quiérete: haz deporte.

Alcobendas, una de las ciudades más vitales del norte de Madrid, apuesta por los hábitos saludables, el deporte y la vida sana. Es el escenario natural donde discurren los Itinerarios Saludables diseñados por el Ayuntamiento de Alcobendas, en los que poder realizar actividades físicas moderadas dentro de un entorno privilegiado.

**Dificultad:** Baja. **Trayecto:** Lineal. **Longitud:** 3,565 Km. **Color Identificativo:** ROJO



#### Descripción Itinerario

El Itinerario Saludable-2 discurre principalmente por distintos Parques de la ciudad. Empieza en el Parque Víctimas del Terrorismo continuando por los parques Andalucía, Castilla La Mancha, Galicia y el parque Fuente Lucha. Durante el recorrido, además de disfrutar, tanto de los distintos tipos de vegetación, como de los lagos y cascadas que existen en los parques, podemos visitar los distintos puntos singulares jalonados a lo largo del itinerario saludable.

### PUNTOS SINGULARES



#### ① Escultura La Menina - Autor Manolo Valdés - Bulevar Salvador Allende

El retrato de la Reina Mariana es una pintura que Valdés ha reinterpretado en numerosas ocasiones a lo largo de su trayectoria, desmitificándola, sacándola de contexto, y ofreciendo una nueva visión, actual y desenfadada de un icono artístico. La monumental reina reaparece simplificada, reducida a sus formas básicas, pero al mismo tiempo cargada de gran fuerza expresiva. La textura juega un papel muy importante para este artista y es un punto de conexión entre su faceta de pintor y de escultor. Una vez hecho el volumen, busca las manchas, los accidentes del material, y destaca sus grietas, sus imperfecciones. La escala se convierte también en un recurso expresivo que nos permite plantearnos nuevas perspectivas y puntos de vista de la obra.



#### ② MUNCYT - Museo Nacional de Ciencia y Tecnología - Calle Pintor Velázquez

La nueva sede del Museo Nacional de Ciencia y Tecnología en Alcobendas, MUNCYT Alcobendas es una propuesta que combina el museo de colecciones con la divulgación de la ciencia y la tecnología. Las salas que albergan la colección incluyen apartados relacionados con la microscopía, el cine, la fotografía, la medicina, los transportes, las comunicaciones, la tecnología de la vida cotidiana y la innovación española.



#### ③ Escultura Streaker Flat - Autor Anthony Caro - Parque de Andalucía

Anthony Caro rechazó las técnicas tradicionales de modelado y esculpido, así como el uso del pedestal. Al colocar las esculturas hechas de metal soldado directamente en el suelo, introdujo una perspectiva revolucionaria en el arte en tres dimensiones. Esta obra pertenece a la serie denominada, Flat, que explora el efecto plano de las formas a través de grandes y pesadas planchas metálicas con bordes afilados y curvos que multiplican los ángulos de visión de la escultura, y le aportan dinamismo. Anthony Caro emplea materiales industriales para aunar energía y armonía a través de la fuerza del acero y su textura oxidada, evocando tensión y balance, peso y ligereza.



#### ④ Escultura Braga Circle - Autor Richard Long - Parque de Andalucía

Las obras de Richard Long usan el paisaje y los materiales naturales más elementales como piedras, barro, hierba, algas... Se trata siempre de una intervención leve, sencilla, que huye de la monumentalidad y es, en muchos casos, efímera. No pretende provocar grandes cambios, sólo dejar una huella, una marca, una señal. Un círculo de piedras rojas marca el lugar escogido. El círculo es simple, neutral, abstracto, pero también poderoso, evocador de antiguos rituales, misteriosas huellas dejadas por nuestros antepasados y nos invita a pensar sobre nuestra relación con la naturaleza, siempre frágil, siempre cambiante.



#### ⑤ Escultura Sin Título - Autor Rui Sanches - Parque de Galicia

Las finas láminas de acero se van acumulando para dar origen a las formas, hasta hacer aparecer, suavemente la figura. Cada lámina es diseñada y trabajada una a una, en un lento proceso de construcción, en el que la escultura se va levantando de abajo arriba siguiendo, en unos lados, el trazado geométrico y en otros, sinuosas formas orgánicas. El espectador es inducido a circular alrededor de las piezas para descubrir las diferencias de los distintos perfiles. Son dos módulos enfrentados, dialogando, que como señala Rui Sanches, viven de las relaciones que se establecen entre ellos, con el espacio en el que se encuentran y, lo más importante, con los espectadores.



#### ⑥ Zona Temática de Juegos Infantiles 'El Hormiguero Atómico' - Parque Galicia

Consiste en un área de juegos de 1600 m2, con un circuito compuesto por diversos montículos, depresiones y caminos donde la figura de la hormiga está presente por todo el parque mediante diferentes representaciones: dibujadas en el pavimento, señalando el recorrido, como figuras decorativas que ascienden estructuras, en forma de juegos de muelle... Se trata de un combinado de laberintos en altura para que los niños desarrollen sus habilidades y equilibrio, de tal forma que, a modo de juego, disfrutaran del parque. La atracción central, única en España y tercera de Europa, es un muro metálico que simula un hormiguero, el Wall Hola, y en cuyo interior los niños pueden jugar y divertirse. Alrededor, un entramado de caminos que imitan los que recorren las hormigas en su llegada al hormiguero.



#### ⑦ Escultura El Corazón de los Árboles - Autor Jaime Plensa - Parque Fuente Lucha

Formado por siete esculturas, siete cuerpos en bronce, tantas como las notas musicales, cada una abrazando un ciprés. La figura humana es la protagonista de su propuesta, cada una es única e irrepetible, pero forma parte de una sociedad, una cultura. La relación entre lo particular y lo general, el fragmento y el todo, lo pequeño y lo grande es la idea central de su trabajo. El cuerpo acaba siendo algo inerte que no cambia; sin embargo, el árbol seguirá creciendo, un día cubrirá la cara y desbordará la figura humana.