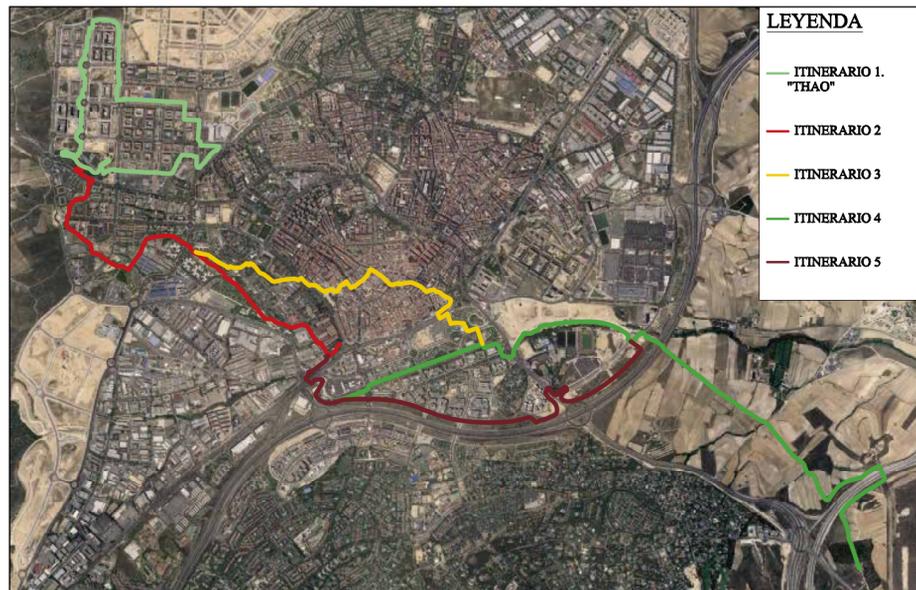


Itinerario Saludable - 3

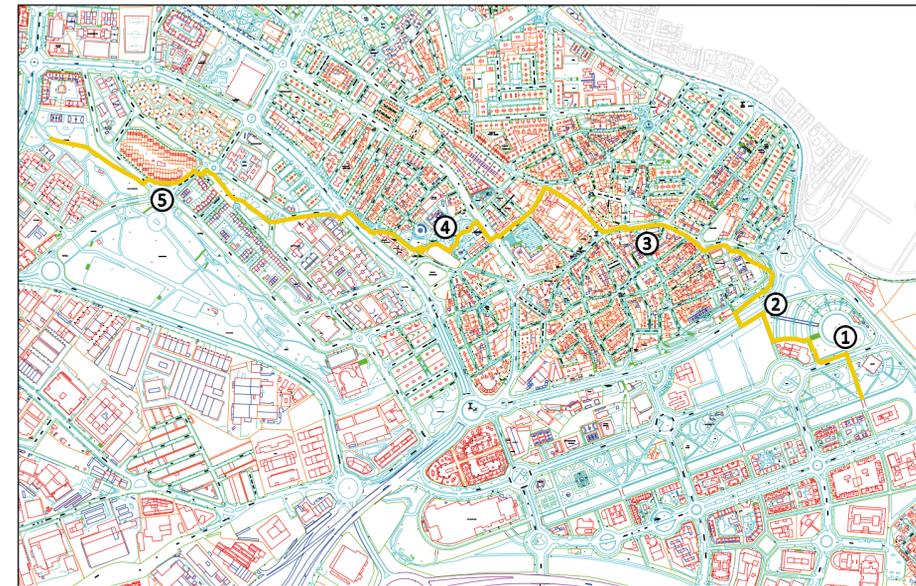
ITINERARIOS SALUDABLES



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.

Dificultad: Baja. Trayecto : Lineal. Longitud : 2,905 Km. Color Identificativo: **AMARILLO**



Descripción Itinerario
El Itinerario Saludable-3 discurre una parte por distintos Parques de la Ciudad y otra por distintas calles y plazas del Distrito Centro, para poder conectar entre sí dichos parques, empieza en el Jardín de La Vega cruza el Bulevar Salvador Allende para entrar en el Parque de Murcia, continua por diversas calles y plazas del Distrito Centro hasta el Parque Cataluña, discurre nuevamente por varias calles hasta el Parque Universidad y Parque Castilla La Mancha. Durante el recorrido, además de disfrutar, tanto de los distintos tipos de vegetación, como de los lagos y fuentes ornamentales que existen en los Parques, podemos visitar los distintos puntos singulares jalonados a lo largo del itinerario saludable.

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.

PUNTOS SINGULARES



1 Jardín de la Vega - Zona de Colinas - Avenida Olímpica
El Jardín de la Vega, es un amplio parque lineal que discurre paralelo a un canal por el que discurre el falso Arroyo de la Vega, en su tramo final nos encontramos con 2 miradores situados sobre 2 colinas artificiales rodeadas de césped y un Jardín de Frutales, con un acceso empinado pero divertido y desde donde se aprecia una amplia vista de Alcobendas y la gran extensión del jardín.



2 Escultura Man Moving - Stephan Balkenhol - Bulevar Salvador Allende
El autor habla de su interés en reintroducir la figura humana en el arte contemporáneo. Balkenhol busca objetividad y neutralidad en la representación humana. Como él mismo apunta, son figuras bellas, calladas, que dicen mucho y nada al mismo tiempo. Como espectadores sentimos a este hombre, familiar y distante al mismo tiempo. El pedestal ayuda a mostrar la pieza a una cierta altura pero sin intención de aislamiento jerárquico. El artista nos propone el principio o un fragmento de una historia del hombre y la mujer contemporáneos de la que no nos cuenta el final, que nosotros, como espectadores, debemos completar.



3 Iglesia de San Pedro - Plaza Felipe Alvarez Gadea
La actual iglesia parroquial de San Pedro de Alcobendas es heredera de otra anterior desaparecida que ocupaba el mismo lugar. Existen indicios que en el lugar de la primitiva iglesia habría habido una mezquita musulmana, unos arcos de herradura de indudable factura musulmana en su ábside y una inscripción en árabe aparecieron en la última reforma de 1996. El 2 de Febrero de 1644, acogió la pública proclamación de la Virgen de la Paz como patrona de Alcobendas. El 12 de Mayo de 1843 el vicario eclesiástico de Madrid ordenó el cierre del templo ante la inminente ruina, solo cinco días después la torre se derrumbó, y con ella buena parte de la histórica iglesia. El 19 de Marzo de 1849 comenzaron las obras para la reedificación de la iglesia, mediante la colocación de la primera piedra, recibiendo apoyo económico de los alcobendeños residentes en Madrid y otros pueblos. El 18 de Diciembre de 1.849, se realizó la inauguración y bendición de la iglesia reedificada, pero las obras ejecutadas no fueron del todo satisfactorias y en 1.891 se realizaron obras de mejora y acondicionamiento. La iglesia consta de tres grandes naves y el presbiterio está separado del resto del templo por una barandilla de hierro y en la pila bautismal, de piedra berroqueña, está escrito el Credo, en caracteres góticos y en latín. En 1936, la iglesia fue objeto de actos vandálicos en los que, se destruyeron muchas imágenes y se prendió fuego al retablo que había sido importado, casi un siglo antes, de la pequeña iglesia del desaparecido Rejas. Con ello desaparecía buena parte de las pruebas históricas del pasado de la iglesia y de Alcobendas. En la posguerra se abordó una importante reforma que dotó del retablo mayor que hoy conocemos. Por último, en 1996 se realizaron las últimas obras de mejora.



4 Parque Cataluña - Calle Marques de la Valdavia - Paseo de la Chopera
Este parque público está situado en el distrito Centro, con accesos por la C/ Marques de la Valdavia, Pº de la Chopera, C/ Isla de Córcega y C/ de Navarra y tiene una superficie de 16.710 m2. El Parque de Cataluña ha sido remodelado recientemente debido a las obras de construcción de la estación de Metro Marques de la Valdavia y abrió de nuevo sus puertas en abril de 2.007. Su diseño intenta evocar el Parque Güell de Gaudí de Barcelona. Está equipado con Lagos, Fuentes ornamentales, Templete de música, Mirador y Juegos infantiles. Entre todos destaca la fuente dedicada a la Sardana, situada en la plaza superior, en la que esculturas enlazadas por las manos parecen moverse al ritmo de la tradicional música catalana



5 Zona Ajardinada Zen - Glorieta Pintor Murillo - Calle Adolfo Romero
El jardín zen, llamado también jardín seco es originario de Japón, sus elementos básicos son la arena, la grava o las piedras prescindiendo de las plantas, las flores y el color verde y su principal objetivo es favorecer la serenidad y la meditación. La belleza se basa en el minimalismo y la simbología. El significado de las ondulaciones de la grava y arena en este jardín es representar los campos arados de Castilla. Existen discrepancias en relación con la autenticidad de estos jardines. Mientras algunos sostienen que su origen data de muchos siglos atrás y que sus creadores fueron monjes que los usaban para meditar, hay quienes lo ven como una creación occidental basada en costumbres japonesas, ya que en realidad los monjes preferían meditar en espacios cerrados.