

## ITINERARIOS SALUDABLES



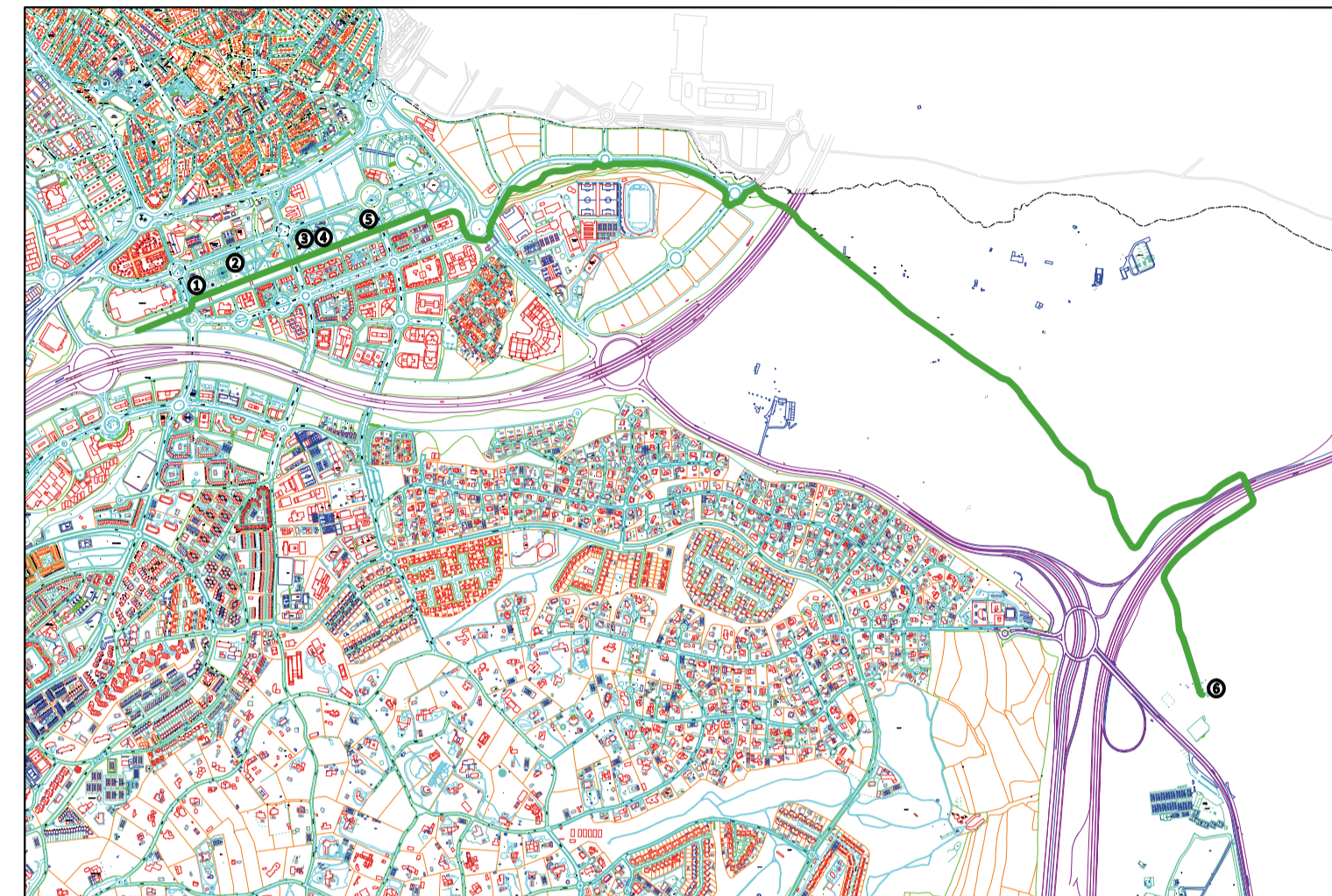
- LEYENDA**
- ITINERARIO 1. "THAO"
  - ITINERARIO 2
  - ITINERARIO 3
  - ITINERARIO 4
  - ITINERARIO 5

### 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 : 5,750 Km. Color Identificativo: VERDE**



### Descripción Itinerario

El Itinerario Saludable-4 discurre una parte por Parque, otra por distintas calles urbanas y la última por zona rural, empieza junto al canal del Arroyo de la Vega, continua por el Jardín de la Vega, cruza la Avenida de Barajas, continua por la Avenida de Rafael Nadal, se entra en el Camino de Escobares hasta llegar a la Ermita del Pinar de San Isidro. 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.

## PUNTOS SINGULARES



### 1 Rosaleda del Jardín de la Vega

El Jardín de la Vega es un parque lineal con una superficie de 180.000 m<sup>2</sup>., situado en la Urbanización Arroyo de la Vega. Empieza en la Rosaleda, zona donde la plantación exclusiva es de rosales de distintas variedades y colores, produciendo una explosión de color y olor en la época de floración. El Jardín cuenta con una gran variedad de ambientes e instalaciones, como son: el Aula de la Naturaleza, el Jardín Árabe, el Jardín Japonés, la Campana de la Paz Mundial, el Museo de Bonsáis así como fuentes ornamentales, áreas de juegos infantiles, grandes superficies de césped, gran variedad de árboles y un Jardín de Frutales con dos miradores que coronan las colinas.



### 2 Escultura Rosenthal: Pianista y Musa - Autor Ilya Kabakov - Jardín Árabe del Jardín de la Vega

De origen ucraniano y residente en Estados Unidos, es internacionalmente conocido por sus instalaciones que hablan de las condiciones de vida en la Rusia post-estalinista, donde ejerció como artista, no oficial, durante más de treinta años. Para realizar este proyecto escultórico, Kabakov recorrió los espacios públicos de Alcobendas, hasta elegir la fuente del Jardín de la Vega. La escultura nace a partir del espacio, de la musicalidad del agua, del aire romántico del entorno. Una pieza enormemente evocadora, quizás símbolo de la mezcla entre esperanza y miedo con la que un artista se enfrenta a su musa, a la inspiración, o quizás, al espectador.



### 3 Museo del Bonsai - Jardín de la Vega

El arte del bonsái se originó en China hace unos dos mil años, siendo los monjes taoístas quienes lo crearon basándose en principios íntimamente relacionados con la búsqueda del sentido de la vida y de la armonía interna. Para ellos el árbol era símbolo de eternidad y representaba un puente entre lo divino (el cielo) y lo humano (la tierra), y según la tradición, aquellos que podían conservar un árbol en maceta tenían asegurada la eternidad. Posteriormente fue llevado a Japón, donde se perfeccionó y evolucionó, ("Bonsai" es una palabra japonesa bon=bandeja + sai=naturaleza). En este Museo podemos encontrar "árboles en maceta" de distintas especies como por ejemplo, acebuches, pinos silvestres, boj, robles, encinas o enebros. Los bonsáis, a pesar de su pequeño tamaño, son plantas con las mismas características que el árbol de tamaño normal, solo que han sido tratados y sometidos a unas determinadas técnicas durante todo su crecimiento, lo que ocasiona que no lleguen a desarrollar su tamaño natural.



### 4 Campana de la Paz - Jardín de la Vega

La Campana de la Paz Mundial, reproduce una campana tradicional japonesa, cuyo original fue instalada en la sede de las Naciones Unidas, en Nueva York y fue construida en 1954 en homenaje a las víctimas de la Segunda Guerra Mundial, utilizándose para su fundición monedas recolectadas por niños de más de 60 países. La campana, pesa media tonelada, mide 1 m. de altura y tiene un diámetro de 50 cm., cuelga de una Pagoda construida por el Ayuntamiento y se replica dos veces al año, fue donada por la Asociación Mundial Campana de la Paz. El campanario combina los cinco elementos del Feng Shui: tierra, fuego, agua, metal y madera y los materiales utilizados son piedra de la sierra madrileña, y madera de pino de Valsain (Segovia). Se han realizado diversas réplicas que se han instalado en tres ciudades japonesas y en 14 países de los cinco continentes, entre los que está España con Alcobendas como ciudad que ha acogido esta Campana.



### 5 Zona Temática de juegos infantiles "Barco Pirata"

El área infantil situada en el Arroyo de la Vega mide 685 m<sup>2</sup>. Su elemento central es un barco de grandes dimensiones, con capacidad para 100 niños, y actividades lúdicas para pequeños de 6 a 12 años como escalada, habilidad manual, toboganes... Toda el área está inspirada en el ambiente marino e integra, además del barco, otros elementos que permiten el juego y la convivencia segura entre niños desde los 3 años. Es singular también el suelo de caucho continuo volumétrico que reproduce el oleaje del mar. El espacio cuenta con bancos integrados en la zona infantil y papeleras personalizadas en forma de delfín comunes a todas las zonas infantiles del municipio.



### 6 Ermita de San Isidro

La Ermita de San Isidro se encuentra en la zona Sureste del Municipio dentro de un Pinar conocido como Pinar de San Isidro siendo su inauguración en 1.995 y es donde se celebra la romería de San Isidro. Probablemente, se celebra desde hace siglos y está documentada desde 1918. Las fiestas isidriles son fiestas de misa y romería, de música de organillo y baile de chotis, de comida típica y familiar, de mantón de Manila y rosquillas, de feria y sobre todo, de mucha alegría.