

Itinerario Saludable - 5

Escultura de la Menina - Bosque Sigaus

ITINERARIOS SALUDABLES



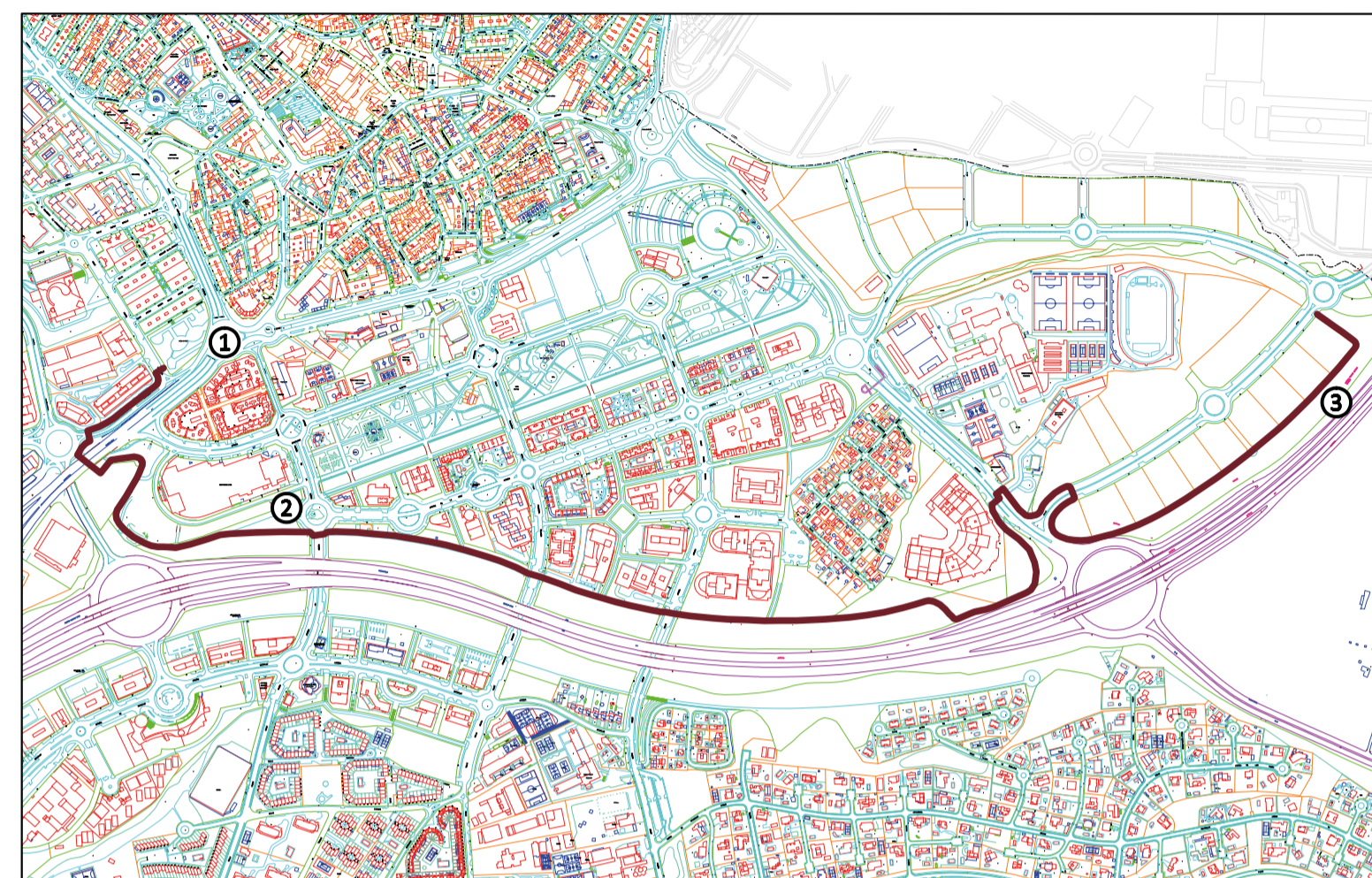
LEYENDA

- 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.

Dificultad: Baja. Trayecto : Lineal. Longitud : 3,630 Km. Color Identificativo: **BURDEOS**



Descripción Itinerario

El Itinerario Saludable-5 discurre principalmente por zona verde, empieza en la calle Pintor Velázquez, continua por la calle Cantabria y penetra en el Jardín de la Vega, para continua por el peatonal a lo largo de la Urbanización Arroyo de la Vega, se cruza la Avenida de Barajas y continua por el peatonal a lo largo de la Urbanización El Juncal y terminar en la Avenida Fernando Alonso. Durante el recorrido, además de disfrutar de los distintos tipos de vegetación, que existen en las zonas verdes por las que discurre, se puede 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 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 Huertos Urbanos

La parcela está situada en el Arroyo de la Vega, en la confluencia de la Avenida de la Ermita y la Avenida de la Vega y alberga 28 huertos urbanos de entre 30 y 78 m2. El Ayuntamiento pone a disposición de los adjudicatarios agua para el riego, almacén para herramientas, vestuario y materiales así como el cercado perimetral de la parcela. Los adjudicatarios deben cultivar únicamente hortalizas, flores y plantas aromáticas de manera respetuosa con el medio ambiente, sin utilizar herbicidas, plaguicidas y abonos químicos y reciclando los restos orgánicos derivados del cultivo de la parcela. Los productos de los huertos no podrán ser objeto de venta ya que están destinados sólo para el autoconsumo de las familias adjudicatarias.



③ Bosque Sigaus

El Bosque Sigaus se encuentra en una parcela de la Urbanización "El Juncal", de unos 33.000 m2 de superficie, en ella se han plantado 1.000 árboles y alberga 800 unidades de pino carrasco y 200 unidades de arce blanco. El pino carrasco o pino blanco es la especie que más cantidad de CO2 es capaz de absorber: hasta 50 toneladas en un año cuando es adulto. Es un árbol de tronco macizo y tortuoso, que puede alcanzar hasta 20 metros de altura. Son características sus hojas perennes en forma de agujas y su fruto: las piñas. Por lo general, crece a bajas cotas entre el nivel del mar y los 200 m, aunque en el sur de España puede alcanzar los 1.000 m. Es muy rico en resina y soporta muy bien la aridez y las altas temperaturas. El arce blanco o falso plátano es característico por sus grandes hojas (caducas) palmeadas, divididas hasta la mitad de la lámina en cinco lóbulos aovados y con bordes en forma de sierra. Puede alcanzar los 30 metros de altura, de copa amplia, densa y regular, con ramas abiertas y corteza lisa y grisácea. Su fruto es la sámara, de color amarillo-verdoso y de floración otoñal. Soporta muy bien el frío y, si está bien regado, también el calor. En su adultez absorbe 478 kg de CO2 al año.