

# Itinerario Saludable 6

### 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 en un entorno privilegiado.

**Dificultad:** media. **Trayecto :** lineal. **Longitud :** 4,308 km. **Color identificativo:** naranja



#### Descripción del itinerario

El *Itinerario Saludable 6* discurre por distintos parques y calles de la ciudad. Empieza en la Avenida de Bruselas, próximo a la calle Caléndula, y continúa por la peatonal junto a la A-1 atravesando los cruces de la Avenida de la Ermita, la calle Francisca Delgado y la calle Anabel Segura. En este último discurre por un tramo largo de escaleras, siguiendo por la peatonal junto a la A1 hasta enlazar con el camino junto la M-12, donde cruza por la pasarela para penetrar en el Camino de Burgos, donde finaliza. Durante el recorrido, además de disfrutar de los distintos tipos de vegetación que existen en los parques, podemos visitar los distintos puntos singulares jalonados a lo largo del *itinerario saludable* y que son los siguientes:

### PUNTOS SINGULARES



#### ① EDIFICIO 'ECOBEX', SEDE DE LA FUNDACIÓN METRÓPOLI

Periodo de construcción: años 2001-2003, con una superficie de 1.713 metros cuadrados, ubicado en la Avenida de Bruselas. Edificio experimental, obra del arquitecto Vicente Olmedilla Ramos, con instalaciones y componentes bioclimáticos inéditos hasta la fecha de construcción: refrigerado por energía solar sin aire acondicionado. Óptimo confort, salubridad y bajo consumo energético caracterizan el edificio. Responde a criterios de arquitectura bioclimática, de eficiencia y uso de energías renovables y se ha convertido en un referente de la edificación sostenible. Ha merecido un premio del Colegio de Arquitectos de Madrid y fue seleccionado junto con otros edificios como modelo de arquitectura sostenible para representar a España en la Exposición Universal de Japón de 2005.



#### ② VISTAS DESDE LA PASARELA PEATONAL SOBRE LA M-12

Desde la pasarela sobre la M-12 que cruza desde el camino peatonal al Camino de Burgos para llegar al Camino de Escobares, se puede disfrutar de unas vistas panorámicas del casco urbano del municipio de Alcobendas.



#### ③ ZONAS ANTIGUAS DE CULTIVOS TRADICIONALES

Metidos en el Camino de Burgos, en este punto se puede divisar la distribución de las parcelas que evidencian los antiguos usos agrícolas del municipio de Alcobendas, donde se cultivaba cebada y trigo, principalmente, aunque también se plantaban cultivos hortícolas, más próximos al arroyo, salpicados de viñas y almendros.