

Itinerario Saludable 7

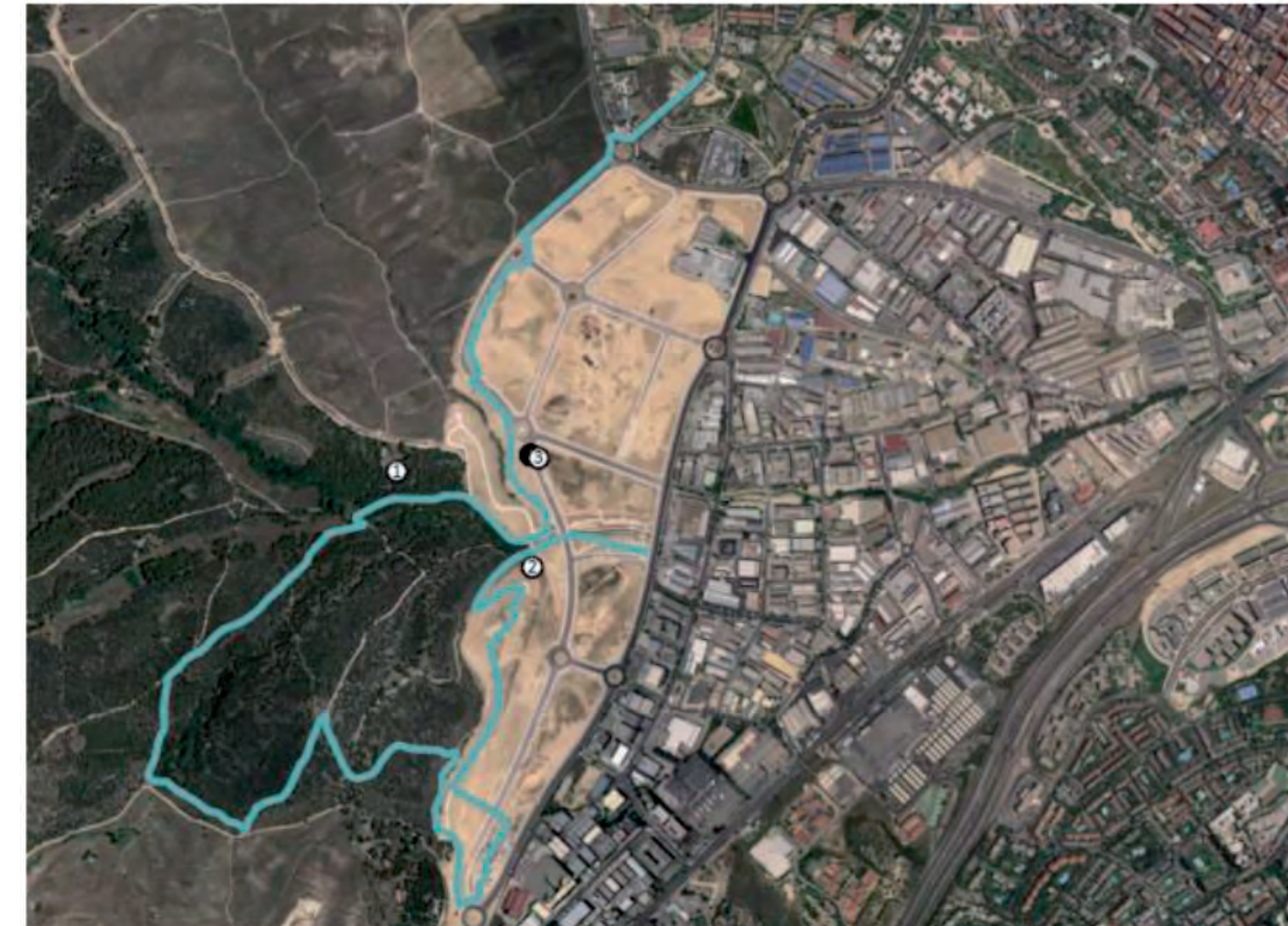
ITINERARIOS SALUDABLES



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: media. **Trayecto :** lineal. **Longitud :** 6,555 km. **Color identificativo:** turquesa



Descripción del itinerario

El *Itinerario Saludable 7* discurre por distintos parques y calles de la ciudad. Empieza en el Parque de Galicia, continuando por la calle Camilo José Cela hasta llegar a la Avenida de Valdelaparra, donde enlaza con la Avenida de Peñalara para llegar al parque y penetrar en el monte de Valdelatas, regresando al parque y finalizando en este a la altura de la Avenida del Monte de Valdelatas. 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:

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.

PUNTOS SINGULARES



① VISTAS AL MONTE DE VALDELATAS

El monte de Valdelatas, considerado como la continuación natural del monte de El Pardo, cuenta con una superficie de 290 hectáreas, de las que 89 pertenecen al término municipal de Alcobendas y el resto, a Madrid. Tiene una altitud media de 700 metros y un suave relieve.

En su origen, Valdelatas era un monte de encinas; la corta de leña sufrida durante muchos años, así como las posteriores repoblaciones con pino piñonero y la existencia de varios arroyos, ha permitido el desarrollo de otras formaciones vegetales: encinar (asociado al jaral), pinar de pino piñonero y vegetación de ribera.



② PUENTE DE MADERA SOBRE EL ARROYO DE LA VEGA

En el parque que da acceso al monte de Valdelatas se encuentra este puente de madera sobre el arroyo de la Vega, que se caracteriza por ser donde este inicia los primeros tramos de su recorrido, tras refundirse los arroyos tributarios de Valdecruya y Valdelacasa.



③ SEDE DE DOCALIA

Nuevo centro de procesos de datos de Docalia, con una superficie de 12.715 metros cuadrados, ubicado en el Parque Empresarial Valdelacasa. Obra de la arquitecta Laura Espejo Escorial, fue seleccionada en primera sesión de deliberaciones de los premios COAM 2014. El edificio se destina a un uso mixto, albergando tanto las instalaciones propias de un centro de proceso de datos CPD como el uso industrial de DOCALIA y el administrativo y de *call center* de RSI. El desarrollo estructural del edificio define los distintos usos. Se concibe como una gran estructura de pilares, losas y vigas postesadas de hormigón armado de grandes luces, pautada por la aparición de unos patios intermedios. La transición de la zona industrial a la zona de *call center* se produce mediante un cambio estructural, pilares metálicos que apoyan sobre la losa intermedia y definen una estructura más libre que facilita la configuración de una cubierta vegetal continua que genera distintas inclinaciones, rampas y circulaciones.