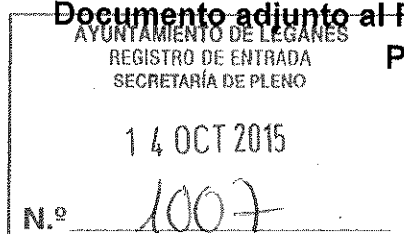


Documento adjunto al Ruego nº 6 presentado por el Grupo Municipal LEGANEMOS al Pleno Ordinario de 15 de octubre de 2015



PROYECTO RUNNING

El auge del running en los últimos años es un hecho. Cada vez son más las personas que practican este deporte bien sea por salud, ocio, para superar retos personales, etc. Además, la franja de edad de personas que practican el running es muy amplia en ambos sexos en nuestro municipio. Solo hay que salir a pasear por nuestros parques para comprobar que son muchas las personas que salen a correr, al menos, un par de días a la semana.

Son indudables los beneficios que tiene la práctica del running en los vecinos y vecinas de Leganés: mejora del estado de ánimo, el bienestar psicológico y la salud mental en general; disminuye el estrés y la ansiedad; favorece la socialización, al hacer deporte con grupos de amigos; evita conductas inapropiadas o antisociales, debido a los valores implícitos del deporte; fomenta el espíritu de superación, etc.

Por lo tanto, llevar a cabo medidas que fomenten la accesibilidad a la práctica deportiva es algo en lo que deberíamos trabajar todos los grupos municipales.

En este sentido, desde LEGANEMOS nos planteamos cómo mejorar las actividades de ocio y deporte en la ciudad. En esta ocasión, centrándonos en el mundo del running, tenemos varios proyectos pendientes en relación a este deporte. Aquí presentamos uno de ellos: la **creación de "vías runner"**.

Este proyecto consiste en el reconocimiento y señalización de "vías runner" para facilitar los entrenamientos o salidas deportivas de las vecinas y vecinos de leganés. Estas vías se situarían principalmente en los parques y sendas del municipio. Tendrían diferentes longitudes y estarían marcadas y señalizadas al igual que sus pasos intermedios. De esta manera los corredores y corredoras tendrían un control más exacto de las distancias que corren y las personas que entrenen realizando series de calidad no tendrían por qué bajar a la única pista de atletismo que tenemos en la ciudad. Además, pensamos que animaría a los vecinos y vecinas de la ciudad a que se iniciaran en la práctica de este deporte.

Además es importante decir también que la señalización de estas vías runner es una demanda de las corredoras y corredores de Leganés desde hace tiempo.



Por lo tanto el proyecto consiste básicamente en:

1. Reconocer, acondicionar y señalizar las "vías runner" que se consideren adecuadas. Lo ideal es que existan varias de distintas longitudes en cada barrio.
2. Acondicionar estas "vías runner". Simplemente serían necesarios unos cuantos camiones de arena, de unas características determinadas, para que drene bien el agua en zonas donde se encharque, cuando llueva. Y señalizar mínimamente su recorrido.
3. En cada "vía runner" iría un cartelito informando de qué número de "vía runner" se trata, su longitud y sus pasos intermedios (si es larga estarían marcados los pasos por cada 1.000 metros y si es corta cada 500 metros) También aparecería el desnivel. De esta manera, al comienzo de cada vía runner aparecería su código (iniciales del barrio), número de vía (dependiendo de las que existan en cada barrio), longitud y desnivel. Cuando existiesen varias en cada barrio, y compartiesen parte de su recorrido, se diferenciarían por colores en la señalización. Por ejemplo, una vía runner en el parque de "Los Frailes", podría ser: **LF 1** (letras en color verde y señalización de esa vía y puntos intermedios señalizados también en color verde), 2.000 metros y desnivel de 25 m).
4. Se realizará un díptico informando de estas "vías runners" que se difundirá por los clubes deportivos, gimnasios, centros educativos, etc.

PROPUESTA DE VÍAS RUNNER

En la propuesta que hacemos de "vías runner" incluimos varias en cada barrio. Además incluimos dos grandes vías de 10 km y 17 km respectivamente. A continuación se detalla el recorrido de las mismas. Si pinchas en cada enlace te aparece la vía en cuestión en un mapa, con la información del número de km y el desnivel. Serían las siguientes:

5. Zona del cementerio: dos vías. La primera de 1,17 km y la segunda de 480 metros.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809032>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10808995>

6. Polvoranca (1000 metros, 2 km, 6,5 km y otra intermedia de unos 2,26 km, 2,57 km).

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809234>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809324>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809341>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10823110>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10823156>

7. La Chopera (600 metros y 1 km).

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809345>



@leganemos



Info@leganemos



/cupleganemos

WWW

leganemos.org

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809354>

8. El Candil (2,2 km y 400 metros).

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809533>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809549>

9. Los Frailes: una corta de 500 metros, otra algo más larga de 750 metros, y otra larga de 2 km.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10808995>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809134>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809169>

10. La Fortuna (1 km y 3,75km)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809668>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809700>

11. Lago Butarque (1,3 km y 2,5 km)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809736>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10809807>

12. Bosque sur (2 km, 1 km y 4 km)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10816261>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10816279>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10816279>

13. Poza del agua + lago + pinar de la Fortuna (1,62 km, 5,65 km, 1 km, 3,54 km)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822858>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822858>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822916>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822947>

14. Leganés Norte (650 metros + 1,2 km, 1km)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822963>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822984>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10822991>

15. Parque de El Carrascal (800 metros + 2 km)



@leganemos



info@leganemos



/cupleganemos

WWW

leganemos.org

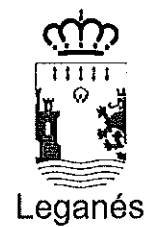


GRUPO MUNICIPAL LEGANEMOS

C/ Antonio Machado 4, 2ª planta 28911 Leganés

Teléfonos 91 248 97 08 | 91 248 89 38

leganemos@leganes.org



<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10823013>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10823036>

16. VÍAS LARGAS (10 km, 17 km)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10861769>

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=10861908>

Planteamos este proyecto al Gobierno Municipal porque creemos que es una mejora en la calidad de la práctica deportiva del municipio y que supone un coste mínimo para el Ayuntamiento por lo que creemos que se puede asumir perfectamente.

En cualquier caso nos ponemos a disposición del Gobierno y de su concejala-delegada de Deportes para ver posibles modificaciones del proyecto y ayudar a que salga esta iniciativa adelante.

Puedes ver las 32 rutas directamente en este enlace:

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/user.do?name=Javier+Blanco+Fern%C3%A1ndez&id=1726072>



@leganemos



info@leganemos



/cupleganemos

WWW

leganemos.org