

# Acciones de promoción de la movilidad activa en San Vicente del Raspeig



AJUNTAMENT DE  
SANT VICENT DEL RASPEIG



# Ubicación Geográfica



Superficie: 39,97 km<sup>2</sup>  
Población: 55.781 habitantes

# Movilidad Sostenible: Actuaciones

## Relacionado con la Bicicleta

- Red de Vías ciclistas
- Servicio Bicisanvi
- Intermodalidad
- Con bici al Instituto
- Escolares, Seguridad Vial y Bicicleta
- Cursos Aprende a Montar en Bici

30 km de vías ciclistas



-  CARRIL BICI
-  ACERA BICI
-  CICLOCALLE
-  CALLES CENTRO HISTÓRICO
-  APARCABICILETAS
-  BICISANVI

100m. 200m. 300m. 400m. 500m. ESCALA 1:10.000

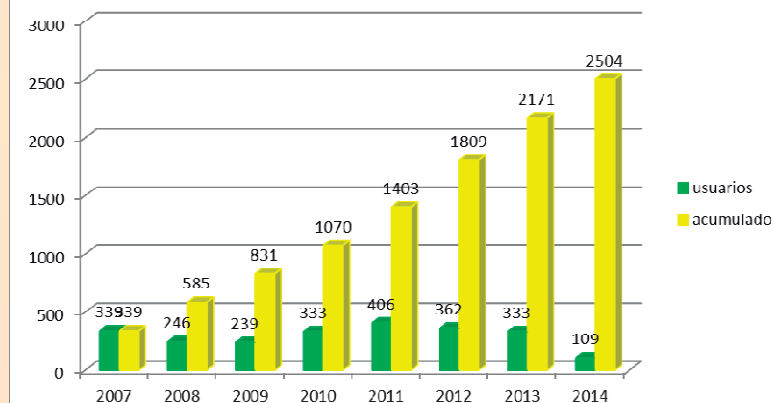
# RED DE VÍAS CICLISTAS



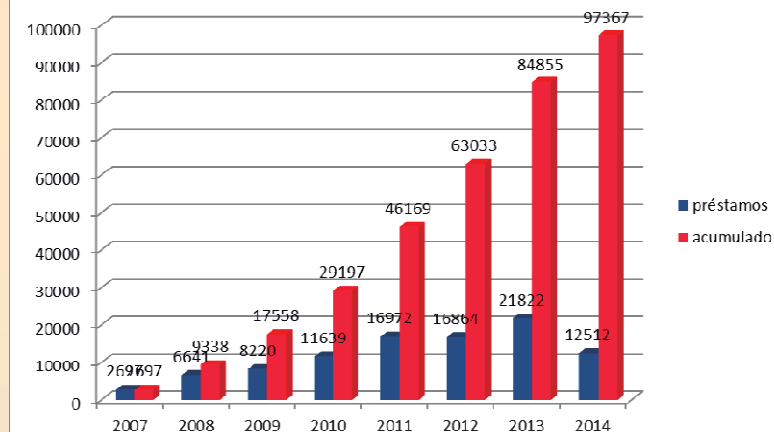
# Servicio Bicisanvi



### USUARIOS AÑO



### Préstamos anuales BICISANVI



# Intermodalidad TRAM



# Al Instituto en bici





# Al Instituto en bici



# Escolares, seguridad Vial y Bicicleta



# Cursos Aprende a montar en Bici



## El placer de aprender a ir en bici a los 70

► Un curso de cuatro días enseña a montar en bicicleta a personas que ya son abuelas y que nunca tuvieron una o dejaron de subir hace 50 años

### San Vicente del Raspeig

VICTORIA MORA

■ Nunca se olvida a montar en bici. Pero hay quien nunca aprendió y estos días está recuperando el tiempo perdido.

Aunque se carne ponga que ya ha superado los 70 años, Juan está disfrutando como un niño de la experiencia de subir en una bicicleta. Calle arriba, calle abajo, le da a los pedales cada vez con más decisión y seguridad. «La sensación es placentera. Totalmente. Estoy considerando la posibilidad de comprarme una bicicleta».

Hasta semana un grupo de ocho personas, algunos rozando los 60 y otros los 80, están aprendiendo a montar en bicicleta. Les enseñan cómo mantener el equilibrio, a frenar, a tener seguridad y a disfrutar de esta sensación de libertad. El área de Medio Ambiente del Ayuntamiento de San Vicente se puso manos a la obra por la inquietud de algunas personas que, viendo todas las iniciativas que el municipio realiza en torno a la bicicleta, lamentaban no saber manejarla. Y pusieron solución.

Para ello, se ha contactado una de las calles próximas a las piscinas cuenta una rampa ideal para de-



Pilar enseña a Rosana cómo debe frenar.

**Los monitores enseñan a los usuarios a mantener el equilibrio, a frenar y sobre todo a tener seguridad**

arse caer.

Pilar, la técnica de Medio Ambiente, le explica a Purificación, de 70 años, la mejor manera de frenar. La mujer reconoce que es muy activa y que sólo le faltaba aprender a ir en bici: «Se me había quedado la espinilla», cuenta, mientras

usa la perniquebrada fuerte al manejar.

Al acabar la clase Luis, el monitor que ayuda en la tarea a Pilar, realiza experimentos con los los (las) bicicletas. Por lo general todos se pisan muy lentos y sobre todo tienen en común el miedo a caerse. Luis tiene 68 años y cuenta que siempre ha querido aprender. No ha dicho nada a su familia para no perjudicarlos: «Hay cosas que no se deben dejar pendientes». La experiencia ha ido muy bien que en septiembre se repita.

# Cursos Aprende a montar en Bici



# Movilidad Sostenible: Actuaciones

## Relacionado con caminar

- Rutas a pie municipales
- Rutas a pie
- Bus a pie

# Rutas a pie municipales

**Ruta Urbana Biosaludable R1**

**Parque Juan XXIII**

Distancia: 3,29 Km

**¿Cuál es tu ritmo?**

CARRERA EN KM	CARRERA EN MINUTOS	CARRERA EN HORAS	CARRERA EN SEGUNDOS	CARRERA EN METROS
100m	1:50	0:01:50	100	100
200m	3:40	0:03:40	200	200
300m	5:30	0:05:30	300	300
400m	7:20	0:07:20	400	400
500m	9:10	0:09:10	500	500
600m	11:00	0:11:00	600	600
700m	12:50	0:12:50	700	700
800m	14:40	0:14:40	800	800
900m	16:30	0:16:30	900	900
1000m	18:20	0:18:20	1000	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 18 minutos es un ritmo de 18 minutos por km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100
30min	135	162	189	216	243	270
45min	202	243	284	325	366	407
1h	270	324	378	432	486	540
1h30	337	405	474	543	612	681
2h	450	540	630	720	810	900
3h	675	810	945	1080	1215	1350
4h	900	1080	1260	1440	1620	1800
5h	1125	1350	1575	1800	2025	2250

\* Consumo aproximado atendiendo a peso y velocidad en 60' de ejercicio.

AJUNTAMENT DE SANT VICENT DEL RASPEIG

**Ruta Urbana Biosaludable R2**

**Plaza del Pilar y José Ramon García Antón**

Distancia: 5,18 Km

**¿Cuál es tu ritmo?**

CARRERA EN KM	CARRERA EN MINUTOS	CARRERA EN HORAS	CARRERA EN SEGUNDOS	CARRERA EN METROS
100m	1:50	0:01:50	100	100
200m	3:40	0:03:40	200	200
300m	5:30	0:05:30	300	300
400m	7:20	0:07:20	400	400
500m	9:10	0:09:10	500	500
600m	11:00	0:11:00	600	600
700m	12:50	0:12:50	700	700
800m	14:40	0:14:40	800	800
900m	16:30	0:16:30	900	900
1000m	18:20	0:18:20	1000	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 18 minutos es un ritmo de 18 minutos por km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100
30min	135	162	189	216	243	270
45min	202	243	284	325	366	407
1h	270	324	378	432	486	540
1h30	337	405	474	543	612	681
2h	450	540	630	720	810	900
3h	675	810	945	1080	1215	1350
4h	900	1080	1260	1440	1620	1800
5h	1125	1350	1575	1800	2025	2250

\* Consumo aproximado atendiendo a peso y velocidad en 60' de ejercicio.

AJUNTAMENT DE SANT VICENT DEL RASPEIG

**Ruta Urbana Biosaludable R3**

**Plaza del Apeadero**

Distancia: 6,91 Km

**¿Cuál es tu ritmo?**

CARRERA EN KM	CARRERA EN MINUTOS	CARRERA EN HORAS	CARRERA EN SEGUNDOS	CARRERA EN METROS
100m	1:50	0:01:50	100	100
200m	3:40	0:03:40	200	200
300m	5:30	0:05:30	300	300
400m	7:20	0:07:20	400	400
500m	9:10	0:09:10	500	500
600m	11:00	0:11:00	600	600
700m	12:50	0:12:50	700	700
800m	14:40	0:14:40	800	800
900m	16:30	0:16:30	900	900
1000m	18:20	0:18:20	1000	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 18 minutos es un ritmo de 18 minutos por km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100
30min	135	162	189	216	243	270
45min	202	243	284	325	366	407
1h	270	324	378	432	486	540
1h30	337	405	474	543	612	681
2h	450	540	630	720	810	900
3h	675	810	945	1080	1215	1350
4h	900	1080	1260	1440	1620	1800
5h	1125	1350	1575	1800	2025	2250

\* Consumo aproximado atendiendo a peso y velocidad en 60' de ejercicio.

AJUNTAMENT DE SANT VICENT DEL RASPEIG

**Ruta Urbana Biosaludable R4**

**Parque Lo Torrent**

Distancia: Opción A: 9,42 Km  
Opción B: 5,40 Km

**¿Cuál es tu ritmo?**

CARRERA EN KM	CARRERA EN MINUTOS	CARRERA EN HORAS	CARRERA EN SEGUNDOS	CARRERA EN METROS
100m	1:50	0:01:50	100	100
200m	3:40	0:03:40	200	200
300m	5:30	0:05:30	300	300
400m	7:20	0:07:20	400	400
500m	9:10	0:09:10	500	500
600m	11:00	0:11:00	600	600
700m	12:50	0:12:50	700	700
800m	14:40	0:14:40	800	800
900m	16:30	0:16:30	900	900
1000m	18:20	0:18:20	1000	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 18 minutos es un ritmo de 18 minutos por km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100
30min	135	162	189	216	243	270
45min	202	243	284	325	366	407
1h	270	324	378	432	486	540
1h30	337	405	474	543	612	681
2h	450	540	630	720	810	900
3h	675	810	945	1080	1215	1350
4h	900	1080	1260	1440	1620	1800
5h	1125	1350	1575	1800	2025	2250

\* Consumo aproximado atendiendo a peso y velocidad en 60' de ejercicio.

AJUNTAMENT DE SANT VICENT DEL RASPEIG

# Rutas a pie



# Bus a pie





Gracias por la atención

