

# 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

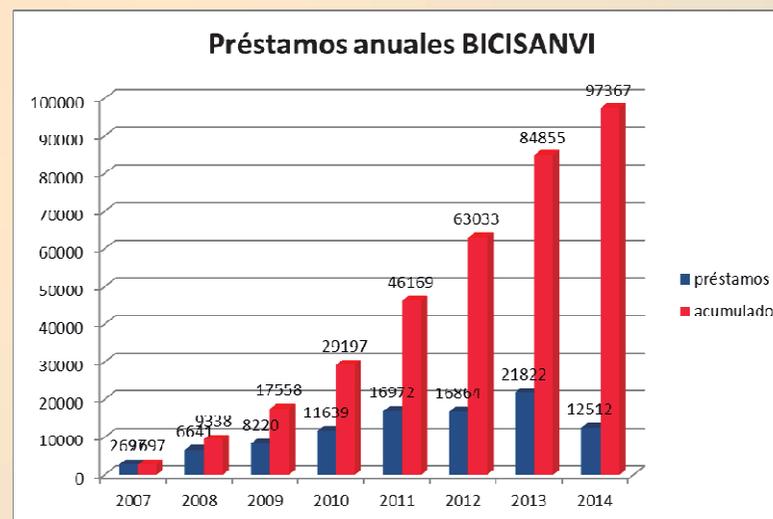
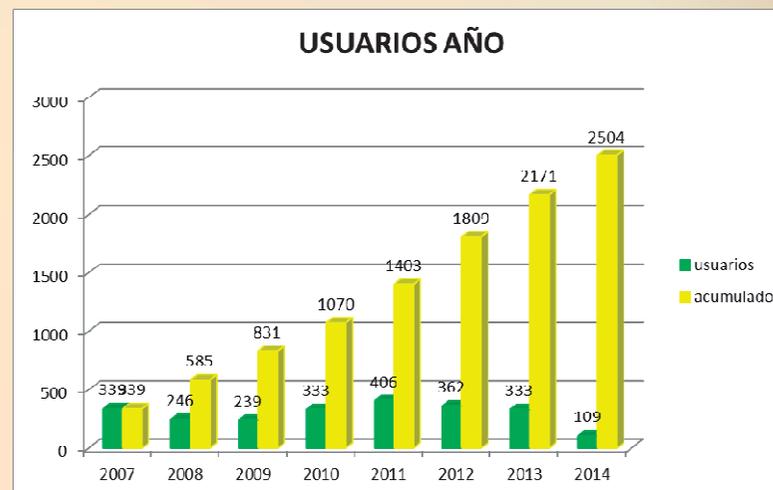
## Relacionado con la Bicicleta

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





# Servicio 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**

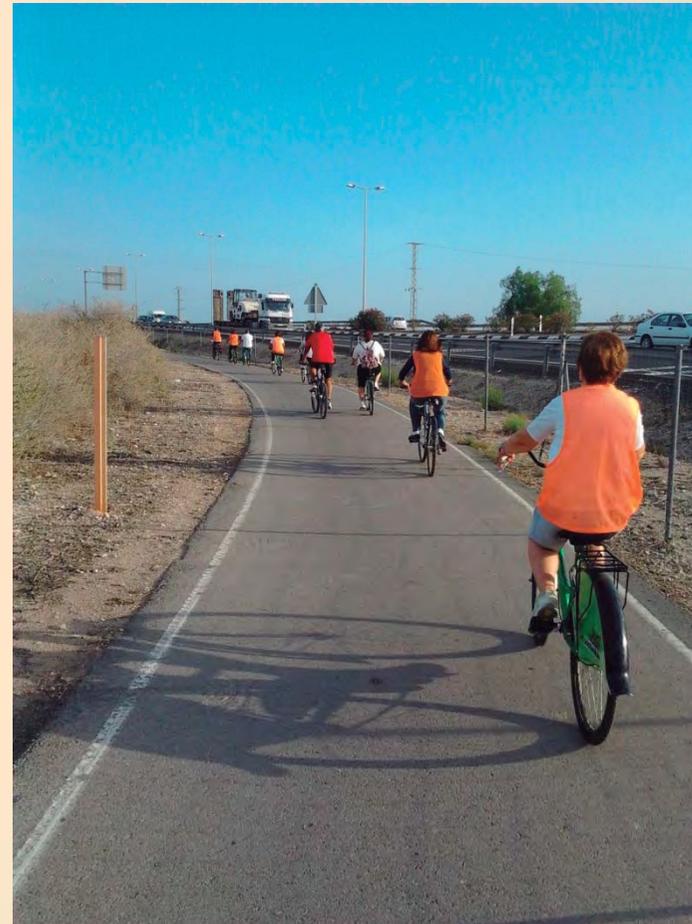
arse caer.

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 58 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	0:01	0:00	0:01	100
200m	0:02	0:00	0:02	200
300m	0:03	0:00	0:03	300
400m	0:04	0:00	0:04	400
500m	0:05	0:00	0:05	500
600m	0:06	0:00	0:06	600
700m	0:07	0:00	0:07	700
800m	0:08	0:00	0:08	800
900m	0:09	0:00	0:09	900
1000m	0:10	0:00	0:10	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 12 minutos el ritmo es de 12 minutos el km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
30min	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
45min	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450
1h	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600
1h30	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
2h	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900
3h	350	420	490	560	630	700	770	840	910	980	1050
4h	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200
5h	450	540	630	720	810	900	990	1080	1170	1260	1350

\* 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	0:01	0:00	0:01	100
200m	0:02	0:00	0:02	200
300m	0:03	0:00	0:03	300
400m	0:04	0:00	0:04	400
500m	0:05	0:00	0:05	500
600m	0:06	0:00	0:06	600
700m	0:07	0:00	0:07	700
800m	0:08	0:00	0:08	800
900m	0:09	0:00	0:09	900
1000m	0:10	0:00	0:10	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 12 minutos el ritmo es de 12 minutos el km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
30min	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
45min	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450
1h	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600
1h30	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
2h	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900
3h	350	420	490	560	630	700	770	840	910	980	1050
4h	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200
5h	450	540	630	720	810	900	990	1080	1170	1260	1350

\* 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	0:01	0:00	0:01	100
200m	0:02	0:00	0:02	200
300m	0:03	0:00	0:03	300
400m	0:04	0:00	0:04	400
500m	0:05	0:00	0:05	500
600m	0:06	0:00	0:06	600
700m	0:07	0:00	0:07	700
800m	0:08	0:00	0:08	800
900m	0:09	0:00	0:09	900
1000m	0:10	0:00	0:10	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 12 minutos el ritmo es de 12 minutos el km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
30min	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
45min	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450
1h	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600
1h30	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
2h	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900
3h	350	420	490	560	630	700	770	840	910	980	1050
4h	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200
5h	450	540	630	720	810	900	990	1080	1170	1260	1350

\* 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	0:01	0:00	0:01	100
200m	0:02	0:00	0:02	200
300m	0:03	0:00	0:03	300
400m	0:04	0:00	0:04	400
500m	0:05	0:00	0:05	500
600m	0:06	0:00	0:06	600
700m	0:07	0:00	0:07	700
800m	0:08	0:00	0:08	800
900m	0:09	0:00	0:09	900
1000m	0:10	0:00	0:10	1000

\* Ritmo en la que se tarda en hacer un km, por ejemplo si te tardas en un km 12 minutos el ritmo es de 12 minutos el km.

**¿Cuántas calorías consumes?**

VELOCIDAD	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
30min	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
45min	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450
1h	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600
1h30	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
2h	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900
3h	350	420	490	560	630	700	770	840	910	980	1050
4h	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200
5h	450	540	630	720	810	900	990	1080	1170	1260	1350

\* 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

