

ARAVACA  
INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE  
*Presupuestos participativos 2019*



Propuesta conjunta de  
AVV Osa Mayor de Aravaca y Baloncesto ACROLA



# PRESENTACIÓN DE LAS PROPUESTAS

El presente proyecto tiene como objetivo mejorar, renovar y ampliar las instalaciones deportivas al aire libre del barrio de Aravaca. El plan se compone de varias intervenciones agrupadas en tres propuestas:

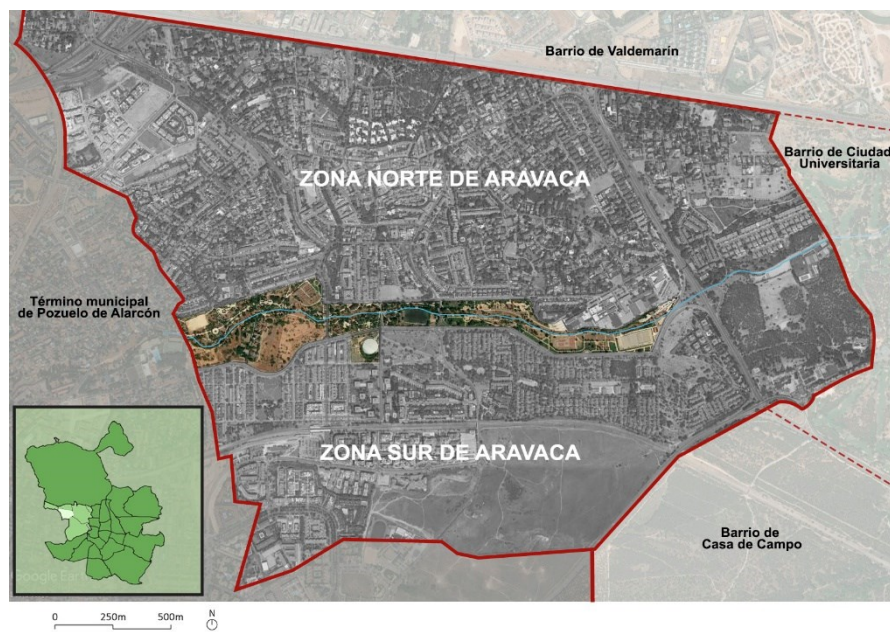
## **Instalaciones deportivas al aire libre I – Rocódromo**

## **Instalaciones deportivas al aire libre II –Calistenia y circuito americano**

## **Instalaciones deportivas al aire libre III- Pistas deportivas**

Estas propuestas, aunque están separadas y se votan de manera independiente, están coordinadas entre sí y son complementarias. Todas obedecen a la idea de mejorar el *Corredor Deportivo Aravaca*, un eje inaugurado hace

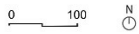
15 años en torno a los márgenes del Arroyo Pozuelo. Consideramos que se trata de un lugar idóneo para la práctica del deporte al estar rodeado de un entorno natural como es el parque Arroyo Pozuelo. Además consideramos que goza



de una excelente ubicación geográfica, al ser un lugar cercano para todas las zonas de Aravaca<sup>1</sup> y un lugar fácilmente accesible para el resto de vecinos de Madrid<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> El Arroyo Pozuelo que atraviesa Aravaca de oeste a este, separa el barrio de manera natural en las dos vertientes de su pequeño valle. Por un lado la vertiente norte, donde se encuentra el casco antiguo de Aravaca y las colonias; y por otro lado la vertiente sur, donde se encuentra la zona de la estación y la urbanización Rosa Luxemburgo. Al estar en el centro, el parque que atraviesa se vuelve un lugar cercano para todos los vecinos.

<sup>2</sup> Se puede acceder mediante transporte público por las líneas de autobuses urbanas 160 y 161 interurbanas 658; Renfe-Cercanías líneas C7 y C10; y Metro Ligerero ML2. Y mediante transporte privado por la red de carreteras que conectan el barrio: Carretera de A Coruña (A-6); Carretera de Castilla (M-500) y eje Pinar (M503) y Carreteras de circunvalación (M30 y M40).



- |   |  |  |
|---|--|--|
| ① Campo de fútbol El Patatal              | ④ Instalación deportiva municipal básica Arroyo Pozuelo I      | I Propuesta de Instalaciones deportivas al aire libre I: Rocódromo                         |
| ② Polideportivo Alfredo Goyeneche         | ⑤ Instalación deportiva municipal básica Estanque de Tormentas | II Propuesta de Instalaciones deportivas al aire libre II: Calistenia y Circuito Americano |
| ③ Campo de fútbol N.º S.º del Buen Camino | — Cauce del Arroyo Pozuelo                                     | III Propuesta de Instalaciones deportivas al aire libre III: Pistas deportivas             |

### ***El corredor deportivo Aravaca y las nuevas intervenciones***

Las infraestructuras que actualmente componen el corredor son: *Campo de fútbol El Patatal*, *Polideportivo Alfredo Goyeneche*, *Campo de Fútbol N.º S.º del Buen Camino*, *Instalaciones deportivas básicas de Arroyo Pozuelo I y Estanque de Tormentas*. Nuestra propuesta busca mejorar estas dos últimas pistas, reformándolas para adecuar el pavimento y rediseñándolas para que puedan caber en ellas la práctica de más deportes como el baloncesto, el minibasket y el voleibol. También plantea crear dos zonas de calistenia, una frente a la *Instalación deportiva básica de Arroyo Pozuelo* y otra junto al nuevo rocódromo que se situaría en la zona de la nueva ampliación del parque. A continuación el documento especifica, más en detalle, cada una de estas intervenciones.

# INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE I

## ROCÓDROMO

### Introducción

En el 2016 el ayuntamiento culminó el proceso de adquisición de unos terrenos colindantes a la Colonia Sta. María, donde se encontraban los restos de una antigua casa abandonada. Los nuevos terrenos fueron inmediatamente incorporados al parque Arroyo Pozuelo, sin embargo excepto algunos senderos, a día de hoy no se ha hecho ninguna intervención en ellos.

La propuesta que presentamos trata de dar una funcionalidad a esta nueva parte del parque, ampliando así el denominado *Corredor deportivo Aravaca* y permitiendo a los vecinos la práctica de un deporte del que no hay ninguna instalación abierta en el barrio: la escalada<sup>3</sup>. Se trata de un deporte completo (recientemente aprobado como deporte olímpico), en el cual se trabaja con el propio peso del cuerpo, se fomenta el trabajo en equipo y sirve como acercamiento, cuando este se practica en entornos naturales, a una toma de conciencia medioambiental. Consciente de estas ventajas, en los últimos años se han extendido los rocódromos de uso libre en Madrid. Solo en los tres últimos presupuestos participativos se han aprobado la construcción de cuatro rocódromos.

### Ubicación

Entre los casi 35.000m<sup>2</sup> que tiene la nueva zona del parque, proponemos para la ubicación del rocódromo la zona colindante a la calle Arroyo Pozuelo. Consideramos que es un lugar adecuado al encontrarse separado por dos colinas y un muro de contención de la carretera, por ser llano y por contar ya con un sendero accesible a la zona. En total se ocuparía una superficie aproximada de 300m<sup>2</sup>



<sup>3</sup> El actual rocódromo del polideportivo Alfredo Goyeneche se encuentra en un estado de completo abandono. Para su uso se exige estar federado, sus agarres no están fijados y su suelo está muy deteriorado. Los vecinos que no están familiarizados con este deporte no se acercan a él debido al requisito de estar federados, y los que los practican, conociendo las condiciones en las que está, se ven obligados a desplazarse, ya sea a la sierra y otros puntos de escalada natural (*La Pedriza, El Vellón, Pontón de la Oliva (Patones), El Escorial, etc.*) o a otros rocódromos abiertos de Madrid (Parque Roma (Sainz de Baranda), Manoterías, Ciudad Universitaria, etc.).



## Características técnicas del rocódromo

El rocódromo debe contar con superficie total escalable suficiente para permitir el uso simultáneo de la instalación por entre 8 y 12 personas. Para ello es necesario contar con una zona para escalada de vías verticales y otra *Boulder* (de escalada en bloque), estas dos zonas pueden ir juntas o separadas según el formato del rocódromo.

Como ejemplo podrían tomarse los rocódromos del polideportivo municipal *La Masó* y el instalado en el *parque Roma* (distrito retiro) o el nuevo rocódromo de *Villa de Vallecas*.



## Estimación de gasto

El coste de construcción de un rocódromo, según las estimaciones hechas por los técnicos del ayuntamiento en otros presupuestos participativos ganadores, oscila entre 150.000€ y 227.000€. Por el tipo de rocódromo que estamos pidiendo creemos que el presupuesto se aproxima más a esta última cifra. Según estas estimaciones los costes serían:

Proyecto de ejecución, certificados de instalación y homologaciones:	20.000€
Construcción de Rocódromo al exterior, con superficie escalable de aproximadamente 200-400 m <sup>2</sup> :	150.000€
Acondicionamientos perimetrales y del entorno (Vallados, señalización, enlace de pavimentos...):	56.000€
Mantenimiento para los 2 primeros años:	1000€
<b>Coste total:</b>	<b>227.000€</b>

*Proyecto 8717 seleccionado ganador en los Presupuestos Participativos 2018.*

# INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE II

## CALISTENIA Y CIRCUITO AMERICANO

### Introducción

La calistenia y el *workout* son deportes que se han expandido con fuerza en nuestra ciudad en los últimos años, especialmente entre la población más joven. Son deportes que emplean la propia fuerza del cuerpo y su propio peso apoyándose en barras fijas y otros instrumentales deportivos urbanos para ejercitar amplios conjuntos musculares. Son prácticas deportivas completamente adecuados para todas las edades y no requieren de grandes inversiones ni costes de mantenimiento por parte del ayuntamiento.



Por su parte los circuitos americanos o recorridos de obstáculos, son espacios de entrenamiento donde el ejercicio consiste en superar una serie de obstáculos (rampas, vallas, zigzag de neumáticos, etc.) en un determinado tiempo. Aquí también se emplea la propia fuerza del cuerpo, siendo un ejercicio de entrenamiento muy completo y dinámico. Es especialmente adecuado para el *Corredor Deportivo Aravaca* porque es necesario que se realice en zonas verdes o sin asfaltar.



La propuesta que presentamos busca potenciar la práctica de estos deportes, creando dos áreas de calistenia y un circuito americano. Estas instalaciones estarían agrupadas en dos emplazamientos diferentes, uno en la zona oeste del parque de Arroyo Pozuelo (donde estaría el nuevo Rocódromo si sale elegida la primera de nuestras propuestas) y otro junto a las *Instalación deportiva municipal básicas Arroyo Pozuelo I*. La primera zona contendría un circuito americano y un área de calistenia, mientras que la segunda únicamente de calistenia.

### Ubicaciones y características técnicas

#### Zona oeste del parque Arroyo Pozuelo

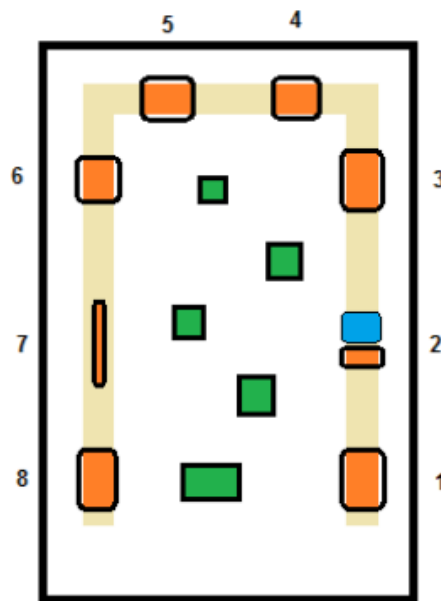
En esta zona se busca integrar un circuito americano con forma de U con una zona de calistenia y una «jaula» de entrenamiento. Se ubicará en una zona, con una superficie aproximada de 2700m<sup>2</sup> dividido en tres sectores sin ningún tipo de separación física entre ellos para favorecer su interconexión.



La «**jaula de entrenamientos**» se puede situar en cualquier punto cercano al circuito americano y al mobiliario de calistenia. Se deberá tener en cuenta la accesibilidad por caminos existentes y los espacios de sombra. Debe contar con barras que permitan hacer dominadas, estiramientos, etc. como se puede observar en la imagen.



El «**circuito americano**» y el **área de calistenia** ocupará la zona más grande, casi el 90% de la superficie total (2400m<sup>2</sup>). El circuito americano tendrá una disposición en forma de U invertida ocupando 60x40m aprovechando su interior para colocar el resto de mobiliario de calistenia. Entre este mobiliario debe haber, al menos, el siguiente: *barras de estiramientos, bancos de ejercicios, pórticos de anillas, bancos para abdominales, barras paralelas, pivotes de equilibrio, etc.* Por su parte, el circuito americano deberá contar con unas dimensiones tales que permita la actividad simultánea de 3-4 personas con el fin de poder organizar entrenamientos colectivos, carreras por tandas o realizar un ejercicio concreto sin impedir la utilización del circuito a otras personas. Debe contar con obstáculos que permitan desarrollar diferentes ejercicios de fuerza, resistencia y destreza física. Un catálogo de estos, así como de su disposición, podría ser: 1 – salto de vallas, 2 – escalada de red y charco, 3 – ascendente inclinada, 4 – campo de cuerdas/ neumáticos, 5 – pared vertical con cuerda, 6 – triángulo ascendente/ descendente, 7 – barras de equilibrio y 8 – escalera horizontal.



#### Zona aledaña a la Instalación deportiva Municipal Básica Arroyo Pozuelo I

Esta zona, cercana a las *pistas de Arroyo Pozuelo I*, es un lugar donde confluye mucha población joven, no solo por las pistas, sino también por su proximidad a la zona de colegios. Por este motivo se propone situar ahí la zona de calistenia, para fomentar este deporte entre los más jóvenes y ser de utilidad a los usuarios que ya emplean las pistas aledañas pudiendo emplearlas para complementar sus actividades con ejercicios de calentamiento, estiramiento, etc. El área reservada ocuparía un total de 800 m<sup>2</sup> y tendría el mismo mobiliario que el área de calistenia de la zona oeste incluyendo dentro una «jaula de entrenamientos» también.



#### **Estimación de gasto**

En los últimos presupuestos participativos han sido seleccionados al menos tres proyectos relacionados con la calistenia. Gracias a ellos podemos saber que la estimación de coste de cada parque de calistenia ronda entre los 40.000€ y los 50.000€. Teniendo en cuenta que van a ser dos áreas y que habrá gastos de contratación compartidos se estima que la propuesta rondará los **100.000€**



## PISTAS DEPORTIVAS

### Introducción

A finales de 1998, gracias a la movilización de los vecinos, el Ayuntamiento de Madrid accedió a convertir los terrenos colindantes al Arroyo Pozuelo en un parque público. A principios de los 2000 se terminó la obra y en el 2002 se creó un pequeño espacio deportivo con una cancha de baloncesto y otra de fútbol sala en las proximidades de la Telefónica. Esta instalación tuvo que ser desmantelada tan solo tres años después, al construirse en ese mismo lugar un estanque de aguas de tormentas. Se construyó una instalación igual frente al puente peatonal cercano a la zona de colegios y cuando se terminó de construir el estanque de tormentas se aprovechó el espacio de la cubierta y se construyeron ahí otras pistas: dos de balonmano/fútbol sala y una de fútbol siete.

Hoy casi tres lustros de aquello, se puede llegar a la conclusión de que la elección de diseñar una pista de fútbol siete en las pistas del estanque de tormentas no fue del todo acertada. El tipo de pavimento asfáltico sobre el que se encuentra impide la realización de este deporte, al ser altamente abrasivo si se cae en él a las velocidades que requiere el juego. Por su parte, el firme de la otra instalación tampoco está en óptimas condiciones. Al carecer el barrio de un skatepark se ha vuelto un lugar de encuentro para patinadores, estropeándose con los años el suelo por este uso. Por último también se ha podido ver en los últimos años la creciente demanda de pistas de vóley y de baloncesto, pues son muchos los usuarios que lo practican semanalmente allí, pero no disponen de las instalaciones básicas homologadas que requieren estos deportes. Ante este balance planteamos una serie de actuaciones en ambas instalaciones para dar solución a la situación actual.

### Ubicaciones y características técnicas

#### *Instalación deportiva Municipal Básica Arroyo Pozuelo*

Actualmente en sus aproximadamente 2.700m<sup>2</sup> hay dispuestas dos pistas y una cancha de tiro libre. Ninguna de las pistas cumple con las medidas reglamentarias: la de fútbol sala mide 19,5 por 37,5 metros (frente a los 40 por 20 oficiales); y la de baloncesto 23 por 13 metros (frente a los 28 por 15 oficiales). La canasta de tiro libre, por su parte, mide 9 por 12,5 metros. Además de esto, se debe señalar también que la falta de barreras físicas entre la cancha de fútbol sala y el resto del recinto entorpece el juego de los usuarios, generando intromisión entre los diferentes deportes o incluso accidentes.



Situación Actual

La intervención que proponemos aquí consta de tres elementos. En primer lugar la **adecuación del pavimento de las pistas**, cubriendo las imperfecciones que tiene y pintándolo de nuevo. En segundo lugar **el cercamiento de la pista de fútbol sala/balonmano**, con una malla simple de torsión preferentemente, dado que puede aguantar golpes. En tercer lugar se propone la **creación de una pista de voleibol** de medidas reglamentarias. Esto es, de 18 metros de largo por 9 metros de ancho en su terreno de juego (en rojo oscuro), más los tres metros mínimos de márgenes que exige la reglamentación (en rojo salmón), quedando en una superficie total de 15 metros de ancho por 24 de largo. Para que esta pista quepa se deberá eliminar la cancha de tiro libre, algo que no resulta especialmente gravoso contando que la propuesta que viene a continuación contempla la creación de seis canastas nuevas para practicar tiro libre.



Propuesta de rediseño

#### Instalación deportiva Municipal Básica Estanque de Tormentas

Actualmente en sus 5.400m<sup>2</sup> se encuentran dos pistas homologadas de fútbol sala/balonmano y otra de fútbol 7. La pintura está muy desgastada y las vallas que rodean las canchas tienen aperturas que dificultan el juego cuando se escapan balones.



Situación Actual

Nuestra propuesta pasa por eliminar la pista de fútbol siete y situar sobre ella las nuevas pistas, convenientemente valladas. Estas serían: **1 pista de fútbol sala/balonmano** de las mismas medidas que las otras dos; **1 pista de baloncesto** de 28 metros por 15 (medida homologada) con márgenes de dos metros que



Propuesta de rediseño

amplían el espacio hasta los 32 por 12 de terreno de juego más dos zonas de 6,5 metros detrás de las canastas para colocar bancos de descanso; **2 pistas de minibasket** de 22 metros por 12 (medida homologado) con márgenes de dos metros que amplían el espacio de juego hasta los 26 por 15 y un espacio extra de 3,25 a las bandas para colocar bancos de descanso.

#### **Estimación de gasto**

No hemos podido efectuar una estimación concreta del gasto, al proponer algo muy específico no tenemos precedentes con que comparar (no son pistas que se crean de nuevo, sino que se remodelan y rediseñan).