

hiribili WALK FOR HEALTH

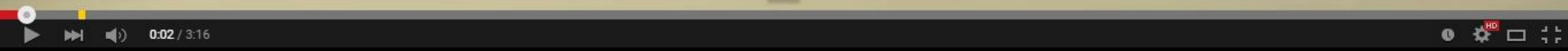
Circuitos saludables inteligentes para el fomento y la monitorización automática del senderismo urbano

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga



Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



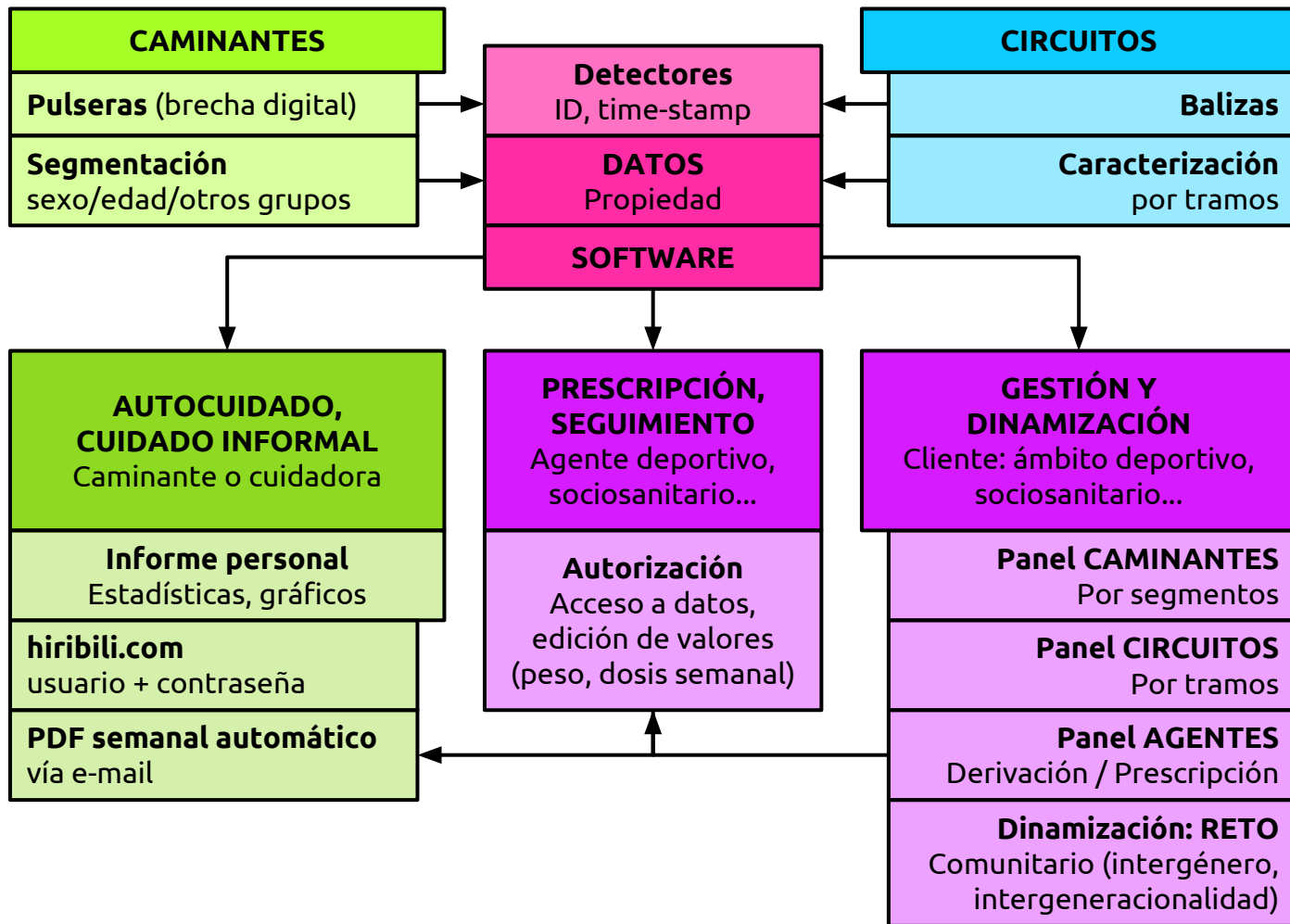
ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga

Herramienta para la identificación de los recorridos espontáneos y los hábitos de las personas caminantes



Herramienta para la identificación de los recorridos espontáneos y los hábitos de las personas caminantes





GOITONDO BEHEKOA**(+)**

2015/10/13 tik

2015/10/20 ra

191 irakurketa

Emakumeak: 0.91

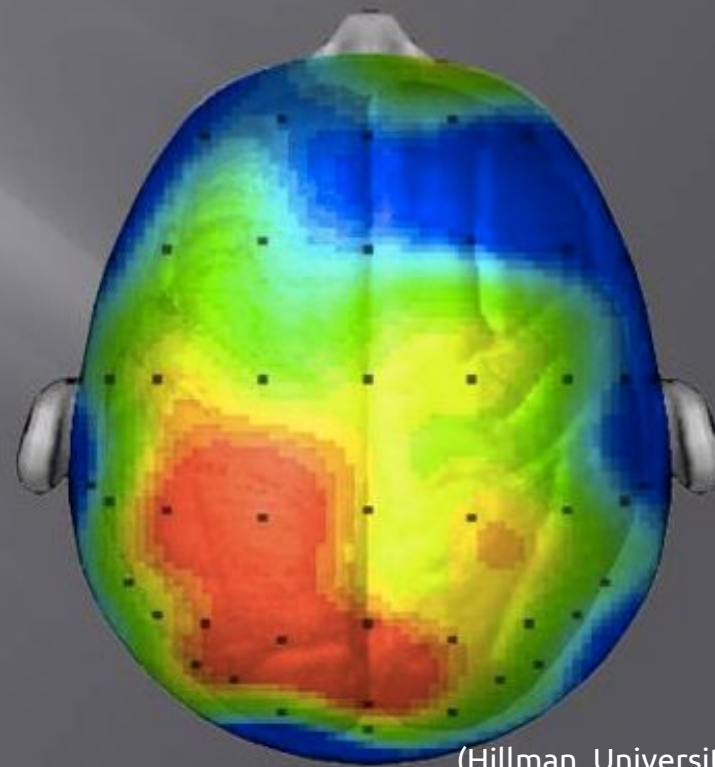
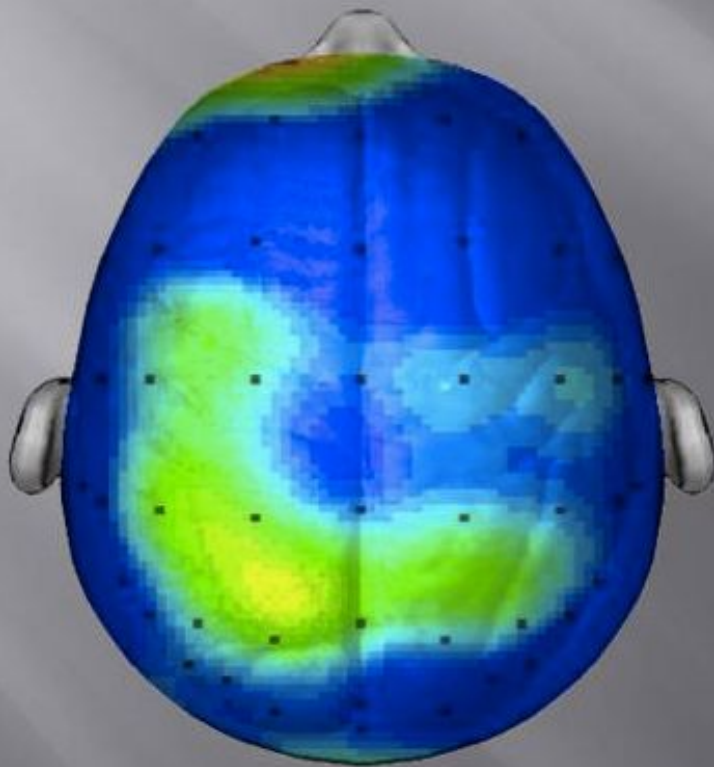
Gizonak: 1.09

<65: 1.13

>=65: 0.86

Max: 48 (2015/10/16, AZ)

Min: 16 (2015/10/19, IG)



(Hillman, University of Illinois)

AF y bienestar

Endorfinas y proteínas BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor):
en reposo (izquierda) y después de caminar durante 20 minutos (derecha).



De los hábitos de vida cardiosaludables...

1. Actividad física.
2. Alimentación.
3. Tabaco, alcohol y otras drogas.
4. Calidad del sueño.
5. Manejo del estrés.



...a los hábitos de vida cardio**SALUDABLES**

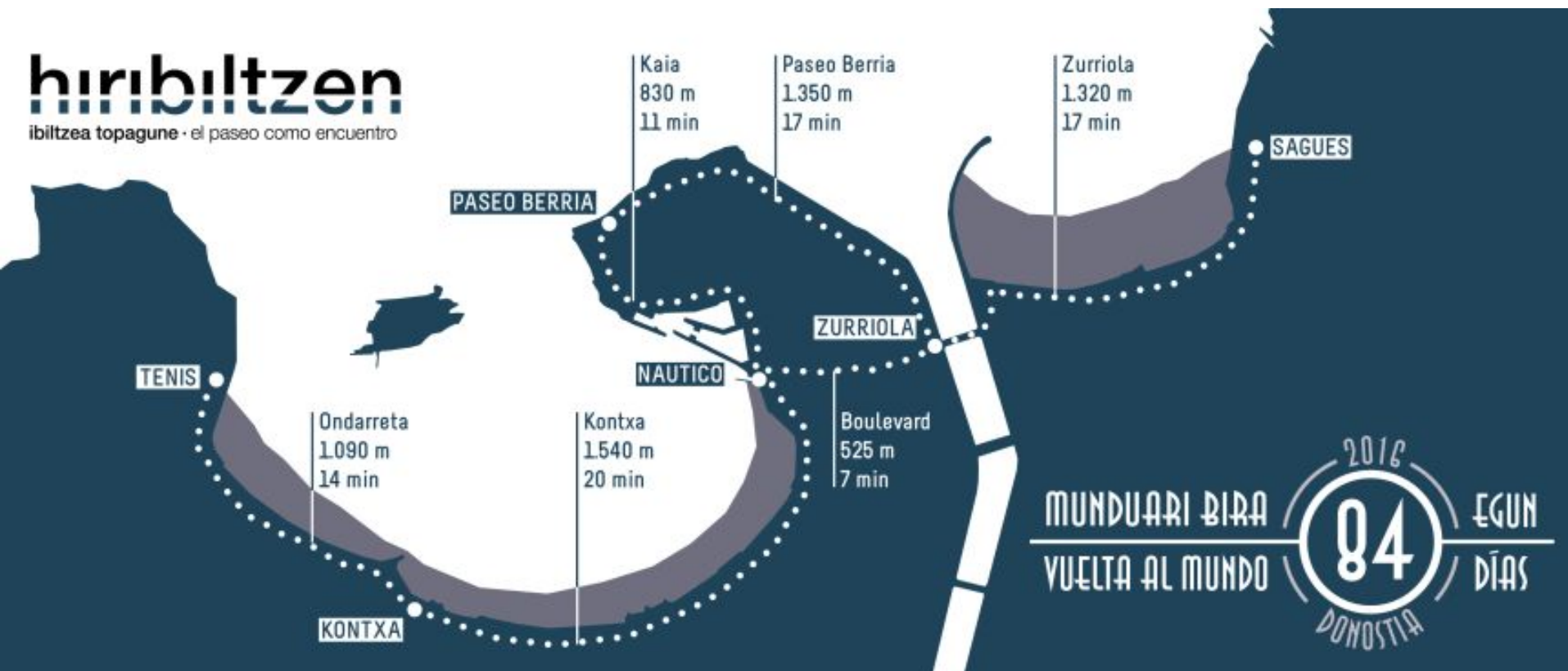
1. Actividad física.
2. Alimentación.
3. Tabaco, alcohol y otras drogas.
4. Calidad del sueño.
5. Manejo del estrés.
6. **Interacciones y redes sociales.**

HIRIBILTZEN

El paseo como encuentro

hiribiltzen

ibiltzea topagune · el paseo como encuentro



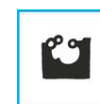
Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
 Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
 Aldundia
 Diputación
 Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
 pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga

Convocatoria "Puntos de encuentro"



DONOSTIA / SAN SEBASTIÁN 2016
EUROPAKO KULTUR HIRIBURUA
CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga

El paseo como encuentro



hiribiltzen

ibiltzea topagune · el paseo como encuentro

Apirilak 6 Abril > Ekainak 29 Junio

Objetivos de la experiencia:

1. Reconocer y fomentar la práctica habitual de la caminata urbana en compañía como fuente de bienestar físico, emocional y social.
2. Provocar miles de encuentros, paseos y conversaciones entre “diferentes”.

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
 Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
 Aldundia
 Diputación
 Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
 pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga

Un reto colectivo



MUNDUARI BIRA
VUELTA AL MUNDO

2016
84
DONOSTIA

EGUN
DÍAS

hiribiltzen

ibiltzea topagune · el paseo como encuentro

Apirilak 6 Abril > Ekainak 29 Junio

La vuelta al mundo en 84 días
40.075 kms. en 2016 horas sin salir de Donostia, sumando las distancias recorridas en miles de paseos por parejas o grupos formados por “diferentes”.

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga



Daniela.
@itsdanniels



Siguiendo

pequeños grandes retos



RETWEET 1 ME GUSTA 3



20:25 - 22 abr. 2016



Responder a @itsdanniels

Un reto personal

Caminando en parejas o grupos

“Sumarás kms. al reto tocando las balizas del circuito con tu tarjeta HIRIBILTZEN. Para ello:

- No sumaremos las distancias que camines en solitario.
- En una pareja o grupo debe haber al menos una tarjeta diferente a las demás”.

Un reto personal



Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga

hiribiltzen

ibiltzea topagune · el paseo como encuentro

El paseo como encuentro

El objetivo de la iniciativa es doble. Por un lado, reconocer y fomentar la práctica habitual de la caminata urbana en compañía como fuente de bienestar físico, emocional y social. Por el otro, provocar miles de encuentros, paseos y conversaciones entre diferentes.

MUNDUARI BIRA
VUELTA AL MUNDO

2016

84

EGUN
DÍAS

DONOSTIA

6 Abril > 29 Junio

Un reto colectivo en Donostia. Dar la vuelta al mundo en 84 días sin salir de Donostia, sumando las distancias recorridas en miles de paseos por parejas o grupos formados por "diferentes".



8179,875 km

Hemos sumado un 20.41% de 40.075 km.
El reto terminará dentro de 20 días



El circuito

Para medir las distancias, instalaremos seis balizas detectoras en el recorrido entre el Tenis y Sagüés.



prev next



4 tarjetas diferentes

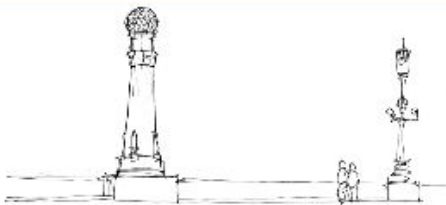
Elige tu tarjeta HIRIBILTZEN en función de tu vínculo con Donostia. Podrás conseguirla en IJENTEA KAFEA (junto al Náutico, 9:00-20:00): cuesta 2 euros y podrás usarla tantas veces como quieras.



En parejas o grupos

Sumarás kms al reto tocando las balizas del circuito con tu tarjeta HIRIBILTZEN. Para ello:

- No sumaremos las distancias que camines en solitario.
- En una pareja debéis tener tarjetas diferentes.
- En un grupo debe haber al menos una tarjeta diferente a las demás.



Ven a caminar

Cuanto más veces participes, mejor: tú decides cuándo, dónde y con quién.

Cuando no tengas compañía, te proponemos que te acerques a la baliza del Náutico en estas horas: 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00, 20:00.

Consulta nuestra agenda: tal vez encuentres a personas o asociaciones con las que te gustaría compartir un paseo.

Registra tu tarjeta

No necesitas registrar tu tarjeta para sumar kms, pero disfrutarás de una experiencia más completa si lo haces.

Puedes hacerlo aquí, o puedes rellenar uno de nuestros folletos y entregarlo en IJENTEA KAFAEA (junto al Náutico, 9:00-20:00).

No temas, no publicaremos ni cederemos a nadie tus datos.

Selecciona el idioma en el que te gustaría recibir nuestros e-mails

Comparte tu experiencia

Queremos crear un relato colectivo en torno a la experiencia: haz tu aportación cada vez que participes, mediante textos y fotos.

Puedes hacerlo aquí o en el grupo de Facebook, o usando #hiribiltzen en Twitter e Instagram.

El número de tu tarjeta

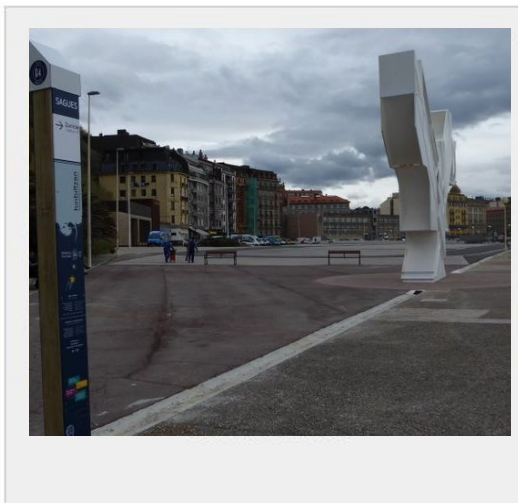
Escribe sobre tu última experiencia al caminar

Enviar

Grupo Social Bidegin, Donostia.

¿Qué opinas de HIRIBILTZEN?

Un precioso lugar de encuentro para cualquier Persona, Grupo o Asociación. Disfrutando de un paraje paradisiaco como lo es nuestra capital Donostia y de sus playas. Además como Grupo Social de Bidegin disfrutamos de la compañía de grandes amigos que nos hicieron el día muy ameno y lleno de vitalidad para todos los que estuvimos presentes, las personas que nos acompañaban desde el corazón y de los rayitos de sol que nos enviaban nuestras personas queridas. Zorionak por la iniciativa.



prev

next



prev

next



Te proponemos encuentros con personas, asociaciones, etc. Haz click para ver más datos, hora y el punto de encuentro.

Si perteneces a algún grupo o asociación y te gusta esta iniciativa, puedes contactarnos: donostia@hiribiltzen.eu

Abril Mayo Junio

lun.	mar.	mié.	jue.	vie.	sáb.	dom.
						
6	7	8	9	10	11	12
		 				
13	14	15	16	17	18	19
						



Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga

Hiribiltzen, o la caminata urbana entre diferentes

El proyecto de Donostia 2016 pretende dar la vuelta al mundo sin salir de la capital

Lunes, 11 de Abril de 2016 - Actualizado a las 06:12h

votos | comentar

Me gusta Compartir 0



Hiribiltzen invita a dar la vuelta al mundo mediante paseos colectivos por Donostia



La iniciativa, seleccionada por la Capitalidad Cultural, se desarrollará durante las 2.016 horas comprendidas entre el 6 de abril y el 29 de junio

ALBERTO HOYANO

SAN SEBASTIÁN. ¿Se pueden cubrir los 40.075 kilómetros que suman una vuelta al mundo mediante paseos en pareja o grupo, a través de un circuito donostiarra y durante 2.016 horas? Los arquitectos Patxi Galarraga y Miren Vives, miembros del estudio ProjeKta Urbes, responden de forma afirmativa y mediante el proyecto Hiribiltzen se han propuesto hacerlo realidad. Esta iniciativa es una de las subvencionadas por la Capitalidad Cultural con 20.160 euros, tras ser seleccionada por el colectivo ciudadano Andora dentro de la convocatoria extraordinaria Puntos de Encuentro.

La iniciativa se puso en marcha

- “Crónica de Euskadi”, Radio Euskadi, 2016/04/17
- munideporte.com, 2016/04/12
- UP Euskadi, 2016/04/12
- Noticias de Gipuzkoa, 2016/04/11
- españasemueve.es, 2016/04/12
- El Diario Vasco, 2016/04/11
- Barren, 2016/04/08
- Sustatu, 2016/04/08
- “Mezularia”, Euskadi Irratia, 2016/03/11
- “La tarde en Euskadi”, Onda Vasca, 2016/03/11
- “A vivir Euskadi”, Cadena SER, 2016/01/23
- Barren, 2016/01/21
- El Diario Vasco, 2016/01/16
- “Amaraura”, Euskadi Irratia, 2015/12/08
- El Diario Vasco, via Europa Press, 2015/12/04
- La Vanguardia, via Europa Press, 2015/12/04
- El Día, via Europa Press, 2015/12/04
- El Diario Vasco, 2015/12/04
- DSS2016EU, 2015/12/04
- DSS2016EU, 2015/12/04

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga



LA VIDA ENTRE CAPAZOS

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

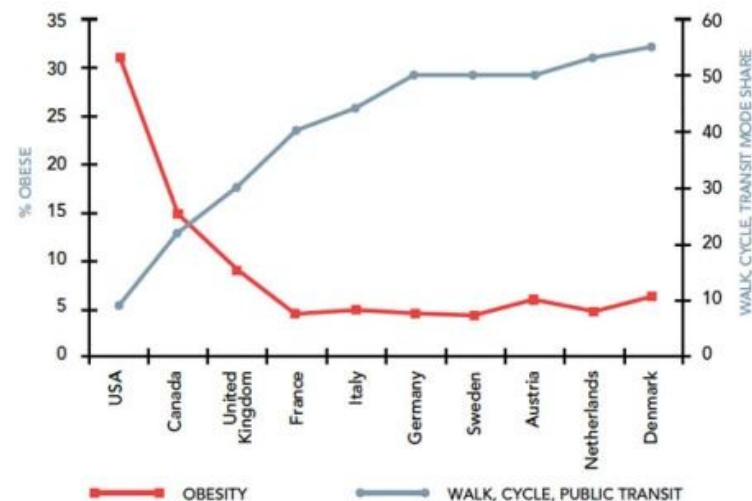
ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga

Nivel medio o alto de AF en los desplazamientos activos.

Nivel medio o alto de AF en el tiempo libre.

Asociación entre las características del entorno de residencia y la AF⁽¹⁾

- ■ ■ ■ Poco tráfico motorizado.
- ■ ■ ■ Muchas tiendas cerca (a pie).
- ■ ■ ■ Alta densidad residencial.
- ■ ■ ■ Paradas de transporte público a 10-15 min. de casa.
- ■ ■ ■ Abundantes aceras en el vecindario.
- ■ ■ ■ Hay mucha gente físicamente activa.
- ■ ■ ■ Poca delincuencia.
- ■ ■ ■ El vecindario es agradable.
- ■ ■ ■ Instalaciones de recreo de bajo coste.
- ■ ■ ■ Disponibilidad de infraestructuras para bicicleta.
- ■ ■ ■ *Interacción con el sexo.*



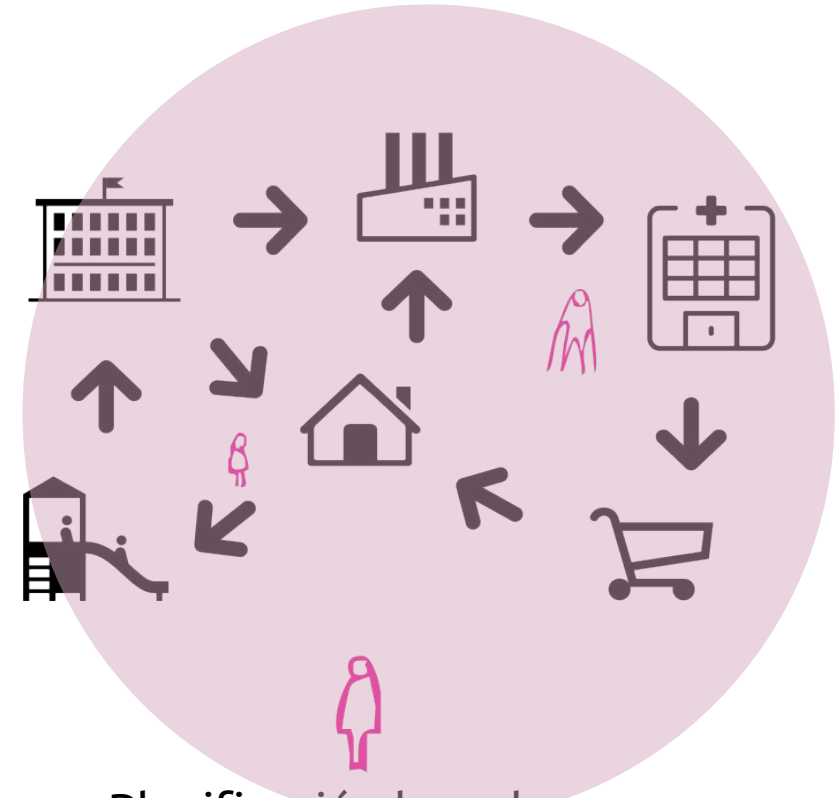
(1) Rodríguez-Romo et alii [\[link\]](#).

Pers. adultas región Madrid 2013, N=1500.

La “Vida Activa” como objetivo



Planificación basada en
oferta de actividades deportivas



Planificación basada en
oportunidades para una vida activa



 projekta
URBES

ACTIVEURBES
active cities, healthy people

 pgalarraga@projekta.es
 [@PatxiGalarraga](https://twitter.com/PatxiGalarraga)

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 [@PatxiGalarraga](https://twitter.com/PatxiGalarraga)