

ANEXO N° 05
PRESENTACION DE IDEA O PROYECTO

1	NOMBRE DEL PROYECTO / IDEA							
	FOOTING VECINAL							
2	ORGANIZACIÓN PROPONENTE							
	COORDINADORA VECINAL METROPOLITANA DEL PERÚ							
3	UBICACIÓN DE LA INVERSIÓN							
	EN LOS PARQUES DEL DISTRITO (GRANDES Y DE MENOR TAMAÑO)							
4	OBJETIVO ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL (MARCAR UNA SOLA OPCIÓN)							
	OEI.01- Fortalecer la seguridad ciudadana en la provincia.							
X	OEI.02- Mejorar la calidad de vida de la población.							
	OEI.03- Mejorar el ordenamiento territorial en la provincia.							
	OEI.04- Consolidar el desarrollo económico en la provincia.							
	OEI.05- Mejorar la movilidad en la provincia.							
	OEI.06- Reducir la vulnerabilidad ante riesgos de desastres.							
	OEI.07- Mejorar la calidad ambiental en la provincia.							
	OEI.08- Mejorar la calidad de la educación en la provincia.							
	OEI.09- Fortalecer la gobernanza del territorio.							
5	POBLACIÓN AFECTADA (NUMERO APROXIMADO DE BENEFICIARIOS DIRECTOS)							
	60 % DE LA POBLACION							
6	ESTADO DEL PROYECTO (MARCAR CON "X" EN EL RECUADRO CORRESPONDIENTE.							
	Idea	X	Proyecto de Inversión	IOARR	Expediente técnico vigente	Continuidad de Obra		
7	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA PRINCIPAL							
	INEXISTENCIA DE ESPACIO PARA REALIZAR FOOTING o CAMINATA DE CARACTER MEDICINAL NO COMPETITIVO							
8	SOLUCIÓN AL PROBLEMA							
	ANTIGUAMENTE EXISTIA EL REGADIO POR ACEQUIAS A LOS PARQUES HOY YA NO ES ASI Y GSE ESPACIO PERIMETRICO DE PARQUES EL PROYECTO YA QUE NO HAY INFRAESTRUCTURA URBANA QUE SIRVA PARA IMPIDA							
9	RESULTADO ESPERADO DE LA INTERVENCIÓN							
	CERCA DEL 60% DE LA POBLACION HARÁ USO SOBRE TODO LA POBLACION ADULTA							
10	ACCIÓN / PROYECTO							
	MONTO APROXIMADO DE LA INVERSIÓN				S/.100,000 PARA 20 PARQUES ADJUNTO PROYECTO (13 HOJAS)			

NOTA: VER FOOTING EN SAN ISIDRO Y COLOMBIA DESCRITO EN EL PROYECTO.

Firma del agente participante:

Nombres y Apellidos:

JORGE CERPEDES COLÁN
07236135



INFORMACION ADICIONAL - ANEXO N° 05

UBICACIÓN GEOGRAFICA

CROQUIS DE UBICACION
SE APLICARÁ EN HASTA 20 PARQUES DEL DISTRITO; EL CARMEN, AMERICA ETC.

RECURSOS

FOTOGRAFIAS ACTUALES - EVIDENCIAS	



PRESUPUESTO PARTICIPATIVO 2025
PROPUESTA DE PROYECTO DE INVERSIÓN
PRESENTADA POR
COORDINADORA VECINAL METROPOLITANA DEL PERÚ

TITULO
FOOTING VECINAL

PRESENTACIÓN

GENERAR ESPACIOS PÚBLICOS PARA EL DESARROLLO DE FOOTING, TROTE O RUNNING DE CARÁCTER MÉDICO DEPORTIVO PARA ELEVAR EL NIVEL DE VIDA DE LOS HABITANTES DEL DISTRITO.

INTRODUCCIÓN

El *running*, *footing*, correr o *jogging*, son algunos de los términos más usados en la actualidad para referirse a la carrera continua, el acto por el que alternativamente los pies tocan el suelo a una velocidad mayor que al andar. Esta disciplina, en principio, la puede practicar cualquier persona y se suele realizar al aire libre. En los últimos años ha aumentado considerablemente el número de personas que se ha sumado al *running* por los beneficios físicos y mentales que aporta al organismo.

Pueblo Libre es un distrito consolidado que ha dejado de crecer horizontalmente para hacerlo en forma vertical por carencia de terrenos a urbanizar, cerca del 90% son edificaciones multifamiliares de 20 pisos con viviendas cercana a 120 departamentos que ocasiona demanda por espacios públicos.

No contamos con espacios públicos para el desarrollo adecuada de práctica deportiva así, la práctica del footing o trote se realiza la muchas veces en las sendas o veredas de los parques que son muy angostas para albergar esta práctica y en simultaneo el paseo



peatonal; se carga también el tránsito de vecinos en sillas de ruedas de paseo en los parques ocupando prácticamente toda la vereda.

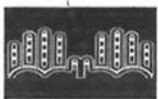
Otro inconveniente es el estacionamiento vehicular en el perímetro de los parques colindantes con las veredas aún cuando está prohibido, estas trabas no permiten tener un desarrollo deportivo-medicinal continuo si no que, se ve interrumpido para estar permanentemente saliéndose de las veredas hacia la calzada con el riesgo permanente de sufrir atropellos vehiculares ya que existen vehículos estacionados a toda hora del día y de la noche.

Otro inconveniente es que se desarrolla sobre superficies duras de concreto lo que repercute muchas veces en las articulaciones, columna vertebral y otros.

GENERALIDADES

Las ventajas de esta práctica deportiva frente a llevar una vida sedentaria son muchas. Entre las principales, destacan las siguientes:

- **Disminuye la posibilidad de contraer enfermedades:**
Correr de forma regular reduce considerablemente el riesgo de desarrollar hipercolesterolemia, obesidad, hipertensión o diabetes tipo 2. Además, también disminuye el riesgo de padecer embolias, cáncer de mama u osteoporosis, entre otras patologías.
- **Mejora la salud:**
Otros beneficios asociados a correr son la mejora del sistema inmunológico y del sistema cardiovascular, la estimulación de la capacidad pulmonar, la aceleración del metabolismo o que eleva los niveles de colesterol bueno. Por otro lado, también disminuye el riesgo de que se formen coágulos de sangre.
- **Fortalece los huesos:**
El ejercicio de impacto, como el *running*, ayuda a que los huesos se fortalezcan y aumenten su densidad lo que previene la osteoporosis.
- **Ayuda a combatir la ansiedad y el estrés:** Al correr se segregan endorfinas que mejoran la actitud mental del corredor y favorecen que el deportista haga frente a problemas como la ansiedad.
- **Ayuda a controlar el peso:** La quema calórica que se realiza en el *running* ayuda a que el gasto calórico del día aumente y propicie la pérdida de peso o el



mantenimiento. Si el objetivo del deportista es adelgazar, los especialistas recomiendan combinar el ejercicio con una buena dieta alimentaria.

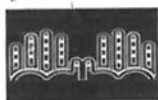
- **Lucha contra la celulitis:** Correr ayuda a disminuir la grasa corporal, incluso la que se acumula generando la celulitis.
- **Tonifica:** Con el *running* no sólo se tonifican y fortalecen las piernas. Los brazos, el abdomen y la espalda también se ven beneficiados.
- **Ayuda a descansar mejor:** El esfuerzo de la carrera y de la actividad del día favorece que por la noche sea más fácil conciliar el sueño.
- **Aumenta la autoestima:** Si se realiza con frecuencia, marcarse objetivos y conseguirlos y las mejoras físicas que sufre el organismo consigue aumentar la autoestima del corredor.

PREVISIONES

A la hora de empezar a correr conviene seguir una serie de recomendaciones para evitar sufrir alguna lesión. Además, el tipo de ropa, la posición del cuerpo mientras se practica el deporte y principalmente las zapatillas influirán para evitar problemas. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Antes de empezar a correr realizar siempre un calentamiento.
- **Evitar el asfalto** y correr preferiblemente sobre grava o tierra.
- Mantener una **buena postura** y los hombros relajados mientras se corre.
- Si se va a correr de forma habitual, conviene que las **zapatillas** lleven amortiguación y que se cambien cuando el uso esté cerca de los 550 kilómetros.
- Mantener una buena **hidratación** antes y después de la rutina deportiva.
- No excederse en la **duración** y en la **intensidad** del entrenamiento.
- Parar en el instante en que se empiece a sentir **dolor**.

Si se tiene algún tipo de **lesión articular** es recomendable cambiar a un tipo de deporte que no tenga impacto sobre dicha articulación.



DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Pueblo Libre cuenta con un gran número de parque, muchos de ellos reúnen condiciones para el desarrollo de espacios públicos para la práctica de este deporte-medicinal para elevar la calidad de vida de nuestros vecinos.

Estos parques han contado con un sistema de regadío por acequias o canales con suministro de agua del Río Huatica que deriva las aguas del Río Rimac y que en la actualidad vienen contaminadas por ello se han reemplazado en muchos parques el tipo de regadío para hacerlo con agua suministrada por SEDAPAL.

Pues bien, este tipo de regadío ancestral se realizaba con canales principales ubicados en el perímetro de los parques de donde se derivaban internamente sub canales para realizar un regadío completo.

Estos canales principales se ubicaban entre la vereda y el interior del parque por ello, casi la totalidad de arboles y postes de iluminación se realizaron alejados de estos canales en aproximadamente 2.00 mts., ese espacio que ya no se usa se plantea generarlo para la práctica del deporte planteado.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA EJECUCIÓN

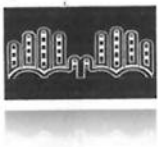
Para mejor desarrollo de la descripción se tomará como ejemplo el Parque El Carmen ubicado en la Zona 5, prácticamente al centro del distrito.

El desarrollo del proyecto se realiza en terrenos de parques público municipal con un ancho de vía de aproximadamente entre 1.50 y 2.00 metros donde se genera una franja para la práctica del deporte.

En la actualidad esa franja cuenta con sembrío de Grass siendo éste el mas adecuado para el desarrollo del deporte por no decir excelente para el cuidado de nuestra salud, por lo general esa franja casi no es utilizada en los parques por los visitantes.

ETAPAS DEL PROYECTO

I ETAPA, consiste en la habilitación de la franja que es en menor cuantía tanto de remoción como de ejecución del gasto, habrá que trasladar quizás, algún mobiliario que interrumpa el trazo como por ejemplo la instalación de un medidor de energía eléctrica reubicándosele en un lugar mas seguro de donde se encuentra actualmente.



En algunos sectores se tendrá que nivelar el suelo a fin de evitar las fuertes irregularidades, deberá de entenderse que el footing o running se realiza en campos descubiertos sin tratamiento, pero, en nuestro caso por ser 100% urbano y contar con un buen número de población adulta procuremos hacer una mejor nivelación del terreno extrayendo en adoquines el gras que lo contiene para luego resembrarlo.

II ETAPA, demarcación de la franja

- A. Con pintura de tráfico blanca, aun cuando se pudiera colocar testigos de concreto o ladrillos blancos lo que fuere menos riesgoso contra accidentes.
- B. Con un cerco vivo especialmente con DURANTA.

Con la culminación de esta etapa la franja deportiva ya puede ser usada aún cuando por aspectos técnicos – decorativos se acepta una tercera etapa, recordando que la mejor superficie de la vía es la del grass.

A.- PINTURA DE TRÁFICO BLANCO

Descripción:

Es un recubrimiento elaborado a partir de resina alquídica y resinas de caucho clorado además de pigmentos especiales, que en conjunto le dan al producto una gran resistencia a la abrasión severa, lo cual la hace ideal para señalamiento vial. Adicionalmente resiste a una gran cantidad de contaminantes, es durable, de gran resistencia al impacto y rápido secado. Ofrece excelente visibilidad diurna y nocturna.

Característica:

- Categoría: Pintura Vial
- Tipo: Alquídico
- Color: BLANCO (Estándar para carreteras)
- **Rendimiento: 111 a 115 ml (banda de 4")**
- Presentación: 1 Galón Unidad de despacho
- Pigmento: 57 – 60%
- Densidad: 1.40 min
- Vehículos no Volátiles: 41% Humedad 1% min
- Arenilla y Piel: 1% min.
- Materia no Volátil: 71 % min
- Viscosidad: 75 - 90 KU (Stormer a 25 °C)
- Secado: Non Pick Up 10 min max (a 6 mil espesor en húmedo)
- Fineza: 3 Hegman
- Flexibilidad: La película no presenta agrietamiento, astillamiento, laminación o pérdida de adhesión, luego de ser doblada sobre un mandril a un diámetro de 12,7 mm (½



pulgada

- Compuesto Orgánico: Volátil 150 g/l max.

Resistencia:

- Resistencia al Agua: La película no presenta: ablandamiento, ampollamiento, arrugamiento, pérdida de adhesión, cambio de color u otra evidencia de deterioro.

- Resistencia a la Abrasión: 150 (litros/arena)

Preparación de superficie:

- Superficies Nuevas. En el caso específico en que la capa del asfalto sea nueva, debe permitir el tiempo que sea necesario para que la carpeta asfáltica cure adecuadamente.

- Superficies previamente pintadas. En buen estado no requiere de mayor preparación; la Pintura para tráfico posee excelente adherencia que le permite adherirse fácilmente sobre el señalamiento previo. Superficies en mal estado, eliminar toda la capa de pintura y tratarse como asfalto nuevo.

- La Superficie debe estar limpia y seca; previamente, se resanan bien los defectos que puedan dañar las señales de tránsito. La limpieza se hace con: agua a presión dejando secar muy bien la superficie, con escobas manuales o mecánicas, cepillos o aire a presión. El concreto se lava con una solución por volumen, de una parte, de ácido muriático en nueve de agua, se deja actuar durante 15 minutos, se enjuaga y se seca bien.

Recomendaciones Generales

-Almacene en lugares frescos, limpios y secos.

- Mantenerse lejos del calor y de fuentes de ignición.- Consultar la hoja de seguridad para más detalles.

- Mantenga el producto bien tapado para evitar su contaminación y cambio de estado en el recipiente.

- Es necesario utilizar el equipo de protección adecuado para su aplicación.

- Si se tiene contacto con los ojos lavar con abundante agua y buscar atención médica.

Costo:

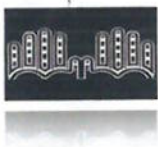
Proveedor: SODIMAC



Producto: CHEMISA TRAFICO

Precios: 1 gl = S/91.00 ¼ gl.= S/28.90





Requerimiento: 600 ml x 4" de ancho de banda.

5 gl a S/91.00 = S/455.00

¼ gl a S/28.90 = S/. 28.90

TOTAL = S/ 483.90 para una cobertura de 643.15 ml de banda de 4"
es decir S/500.00, por parque.

Conclusión:

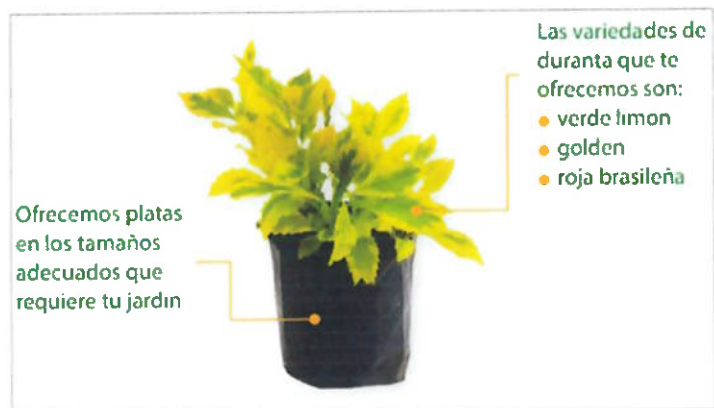
La Vía de footing requiere una inversión del Presupuesto Participativo 2024 de aproximadamente S/1,000.00 por parque, tomando en consideración que su habilitación y mantenimiento corresponde al equipo de parques y jardines que es parte de sus funciones, nivelación, sembrío de grass y otros detalles como trasplantar o mover determinados arbustos.

B.- Duranta

Características:

Nombres usados frecuentemente; planta durante verde, planta durante limón, planta durante Golden, planta durante roja brasileña, durante zafiro entre otros nombres como se le conoce en la región de Sudamérica.

- La planta durante pertenece a la familia de las Verbenaceae.
- El género durante pertenece a la clase Magnoliopsidae.
- Especie, Angiosperma, plantas con flores y frutos con semillas.
- Esta planta tiene sus orígenes en los trópicos y sub trópicos de América.
- Son recomendables para climas cálidos y templados, son sensibles a heladas.
- Forraje, perenne, tiene variedad de hojas entre verde, verde amarillo, verde limón y roja.
- La planta durante erecta, es una planta de sol o media sombra, tolera la sombra siempre en cuando su follaje sea abundante y este bien cuidado.
- La planta durante erecta es una planta de sol o media sombra, tolera la sombra siempre en cuando su follaje sea abundante y este bien cuidado.





Se requiere habilitar aproximadamente 20 parques, por lo que se detalla su costo:

Demarcación -----(pintura o cerco vivo) -----S/. 1,000.00

Nivelación terreno-----S/. 2,000.00

Habilitación en intersecciones con senderos de losa peatonal-----S/. 2,000.00

SUB TOTAL, POR PARQUE----- S/. 5,000.00

TOTAL, 20 PARQUES----- S/.100,000.00

III ETAPA (PROBABLE SI SE DECIDE NO USAR EL GRAS EXISTENTE)

Si se decide se puede instalar tartán o grass sintético para no tener mantenimiento del grass.

COSTOS,

El perímetro del parque El Carmen está cercano a los 600 metros lineales (400 x 50).

Proveedor:

MULTITOP: Grass Premium de 2.00 metros de ancho: S/108.90,

$$600 \times 108.90 = S/ 65,340$$





Este costo es por parque y falta la mano de obra, el cerco vivo nivelaciones y otros, por ello no recomendamos esta tercera etapa, aparte que lo que recomiendan los técnicos es el Grass.

IMÁGENES



COLOMBIA

“Renovamos los senderos y estamos entregando una pista de trote para el disfrute de toda la ciudadanía, para todas las edades y todos los niveles. Está hecha en caucho granulado para evitar lesiones de tobillo y de rodilla, y para que podamos vivir los parques en las mejores condiciones”, indicó Javier Suárez, subdirector técnico de parques del IDRD (Colombia).



MIRAFLORES, PERU

Malecón de la Marina (Lima – Perú)



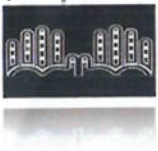
EL PROYECTO MODELO EN EL PARQUE EL CARMEN, SIMILITUD CSRCTERÍSTICAS TIENEN PARQUE LAS AMÉRICAS, PARQUE CANDAMO Y OTROS.



PARQUE EL CARMEN



PARQUE EL CARMEN – TRAZA DE LA FRANJA DEPORTIVA – SALUD, CON UNA LONGITUD DE 600 ML.







Agentes Participantes:

Leopoldo Alberto Espejo Acurio

Jorge Céspedes Colán.

Pueblo Libre, 06 de junio de 2024.