21 | WALKING ROUTES

east boston

1 Piers Park

2 East Boston High School

3 Madonna Queen National Shrine

walkBoston™

© WalkBoston 1/12

Why walk

Walking in East Boston is safe as well as fun and easy. It's one of the best ways to experience the diversity of East Boston's neighborhoods while incorporating exercise into your day. Walking is an exercise that people stick with. It has the lowest dropout rate of any physical activity.

Walking is the simplest positive change you can make to improve your health. It provides benefits for your heart, lungs, muscles and energy while helping you to maintain and lower your weight and reduce stress. East Boston has many opportunities to walk. Neighborhoods are close together, retail areas are easy to find, and there's a great deal to see. Take a walk with your family along these three very different walking routes.

About WalkBoston

WalkBoston makes walking safer and easier in Massachusetts and encourages people to walk more for better health, a cleaner environment and vibrant communities. Our education and advocacy programs give voice to people to make their communities more walkable.

The map project

Created in partnership with WalkBoston, the East Boston Neighborhood Health Center and the Boston Public Health Commission to promote street improvements that encourage walking and bicycling.

Made possible with a grant from the Boston Public Health Commission and the U.S. Department of Health & Human Services. Posible gracias a la subvención del Depto. de Salud y Servicios Humanos de los EEUU a través de la Comisión de Salud Publica de Boston.

walkBoston™

MAKING MASSACHUSETTS MORE WALKABLE

45 School Street | Boston MA 02108 | 617.367.9255 | www.walkboston.org

❶ Jeffries Point / greenway / views

1.75 miles / 35 minutes / 175 calories

Begin at Maverick T station. This walk features an exciting mix of shops and restaurants in Maverick Square, green spaces and some of the best views of Boston Harbor and the downtown skyline.

- Maverick Square – shops and restaurants
- East Boston YMCA
- East Boston Greenway and murals
- Brophy Park – once a training ground used by British soldiers during the Revolutionary War
- Golden Stairs Terrace – sitting area, skyline views
- Piers Park – playground, outdoor fitness system, promenade and spectacular views

❷ Eagle Hill / shops / parks

2.25 miles / 55 minutes / 225 calories

Begin at Airport T station. This walk features Day Square and Central Square commercial districts, residential streets, a variety of lush green spaces and views of Chelsea Creek.

- Bremen Street Park
- Day Square – shops and restaurants
- American Legion Playground – basketball courts, playground, softball field
- Condor Street Urban Wild
- Our Garden – community garden
- Central Square – supermarket, shops, restaurants

❸ Orient Heights / beach / madonna

2 miles / 45 minutes / 200 calories

Begin at Orient Heights T station. This walk features a unique beach and nearby green space, hills, an award-winning pedestrian bridge and dramatic views of Boston and Logan Airport from the Madonna Queen National Shrine.

- Constitution Beach pedestrian bridge
- Constitution Beach – swimming, playground, playing fields, ice rink, tennis courts
- Madonna Queen National Shrine – 35-foot replica of the Madonna on Monte Mario in Rome

Por que Caminar

Caminar en East Boston es seguro, fácil y divertido. Es una de las mejores maneras para descubrir la diversidad de los barrios de East Boston mientras integra actividad física en su día. Caminar es una actividad física que permanece con la gente. El porcentaje de los que lo abandonan es el más bajo de todas las actividades físicas.

Caminar es el cambio positivo más simple que puede hacer para mejorar la salud. Provee muchos beneficios para el corazón, los pulmones, los músculos y la energía, mientras ayuda mantener o bajar el peso y el nivel de estrés. East Boston tiene muchas oportunidades para caminar. Los barrios están cercas, los negocios son fáciles de encontrar, y hay muchas cosas para ver. Dé un paseo con su familia por las tres siguientes rutas distintas.

Sobre WalkBoston

WalkBoston es un líder en Massachusetts trabajando para mejorar las condiciones que promueve el modo de transporte más básico, saludable, y respetuoso del ambiento: caminar. La organización tiene una historia impresionante de ayudar a ciudades y pueblos a crear comunidades transitables para peatones.

El proyecto del mapa

El mapa se creó por WalkBoston en asociación con el East Boston Neighborhood Health Center y la Comisión de Salud Pública de Boston; las tres organizaciones están trabajando para promover mejoramientos estructurales que facilitan el caminar y el andar en bicicleta.

❶ Jeffries Point / greenway / vistas

1.75 millas / 35 minutos / 175 calorías

Empiece en la estación "T" de Maverick. Esta ruta provee una mezcla ecléctica de comercios y restaurantes en Maverick Square, espacios verdes y vistas preciosas del Puerto de Boston y el horizonte de la ciudad.

- Maverick Square – comercios y restaurantes
- YMCA de East Boston
- El Greenway de East Boston y los murales
- El Parque Brophy – el ejército Británico lo usaba como un terreno de entrenamiento durante la Guerra Revolucionaria
- La Terraza de las Escaleras de Oro – una área para sentarse y unas vistas del horizonte
- Piers Park/El Parque Azul – un patio de recreo, un sistema al aire libre para hacer actividad física, un paseo marítimo y vistas espectaculares

❷ Eagle Hill / comercios / parques

2.25 millas / 55 minutos / 225 calorías

Empiece en la estación "T" del aeropuerto. En este paseo se ve los distritos comerciales de Day Square y Central Square, las calles residenciales, una variedad de espacios verdes y exuberantes, y las vistas de Chelsea Creek.

- El Parque de Bremen Street
- Day Square – comercios y restaurantes
- El Patio de Recreo de American Legion
- Condor Street Urban Wild
- Nuestro Jardín – un jardín comunitario
- Central Square – supermercado, comercios, restaurantes étnicos

❸ Orient Heights/ playa / madonna

2 millas / 45 minutos / 200 calorías

Empiece en la estación "T" de Orient Heights. En este paseo se destaca una playa única y un espacio verde adyacente, unos cerros, un puente premiado para peatones, y vistas dramáticas de Boston y de el aeropuerto desde Madonna Queen National Shrine.

- El puente pedestre en la Playa Constitución
- La Playa Constitución – natación, un patio de recreo, canchas, pista de patinaje
- Madonna Queen National Shrine – una réplica de 35 pies de la Madonna de Monte Mario en Roma

Caring for the Community East Boston Neighborhood Health Center

BOSTON PUBLIC HEALTH COMMISSION

Text: Joe Cutrufo Design: Garfinkle Design / ninagarfinkle.com