



R01

PASSEIG DE RONDA

RUTESREUS

XARXA D'ITINERARIS DE SALUT I PAISATGE



Telèfons:



977 010 010
Ajuntament de Reus



ReusCity
Descarrega't l'aplicació per a mòbil:



AJUNTAMENT DE REUS



REUSmartCITY

Valora les Rutes Reus: www.reus.cat/rutesreus/valora

Per comunicar incidències destacades en el recorregut: ajuntament@reus.cat

PASSEIG DE RONDA. 7,15 kilòmetres

Recorregut circular al voltant de les rondes que delimiten el perímetre urbà del Reus del s. XXI. Ens permet resseguir el creixement de la ciutat de les darreres dècades, la configuració de nous espais residencials i de lleure com Mas Iglesias o la zona d'Horts de Miró, i les noves connexions del centre urbà amb els barris, com el barri Gaudí. Hi trobarem restes del passat industrial, antics masos d'estiueig reconvertits en equipaments i àmplies avingudes. La ruta ens acosta també al paisatge de la Boca de la Mina, un dels espais de lleure més estimats per la gent de Reus on a l'ombra dels plataners centenaris el temps sembla aturar-se.

DURADA A PEU:

 1 HORA i 45 MINUTS

CARACTERÍSTIQUES DE LA RUTA:

 URBANA  CIRCULAR

LA PODEU FER:

 A PEU  RUNNING

NIVELL DE DIFICULTAT: ① ② ③ FÀCIL

RECOMANADA: TOT L'ANY i PER A TOTES LES EDATS

PICTOGRAMES

LLEGENDA

 PUNT D'INICI + DIRECCIÓ DEL RECORREGUT	 CENTRE SANITARI
 FONT	 ZONA DE PÍCNIC
 LAVABO	 PARC INFANTIL
 PARC DE SALUT	 PARADA BUS
 PÀRQUING	

 PUNTS D'INTERÈS	 EQUIPAMENTS PÚBLICS
01 Parc del Trenet	A Biblioteca Pere Anguera
02 Santuari de Misericòrdia	B CIMIR (Centre de la Imatge Mas Iglesias)
03 Plaça d'Europa	C Tanatori Municipal
04 Plaça del Canal	D Comissaria Guàrdia Urbana
05 Parc de Mas Iglesias	E Mas Miarnau
06 Plaça de Pau Picasso	F Centre Cívic Mestral
07 Fumera del Gas Reusense	G Biblioteca Central Xavier Amorós
08 Mas Pintat	H Centre Cívic Ponent
09 Antiga ermita del Roser	
10 Plaça Pompeu Fabra	
11 Mas Sabater	
12 Parc de Mas Miarnau	
13 Mas Llevat	
14 Mas d'en Pla de la Patacada	
15 Mas Gasull	
16 Mas del Llopis	
17 Bassa del bacallà	
18 La Boca de la Mina	
19 Plaça del Nucli	
20 Parc Gandhi	

RECOMANACIONS

CONSELLS DE SALUT

-  Feu-vos controls mèdics de manera regular abans d'iniciar-vos en exercicis físics i esportius d'intensitats elevades, o si teniu alguna malaltia o factors de risc cardiovasculars (la tensió arterial elevada, diabetis, colesterol elevat..).
-  Porteu calçat i roba còmodes, adaptats a la meteorologia i adequats per caminar.
-  Si acabeu de menjar, espereu una estona abans de començar a fer exercici per no interferir en la digestió.
-  Porteu aigua i beveu-ne sovint, sobretot si fa calor. Si aneu amb nens, porteu també alguna cosa lleugera de menjar per si us fa falta.
-  Eviteu fer exercici amb temperatures extremes, ja sigui calor o fred. A les hores de màxima insolació camineu sota l'ombra i utilitzeu gorra, ulleres de sol i crema solar protectora.
-  Comenceu i acabeu l'activitat d'una manera pausada, augmentant i disminuint el ritme progressivament.
-  Recordeu portar rellotge i, si pot ser, telèfon mòbil.

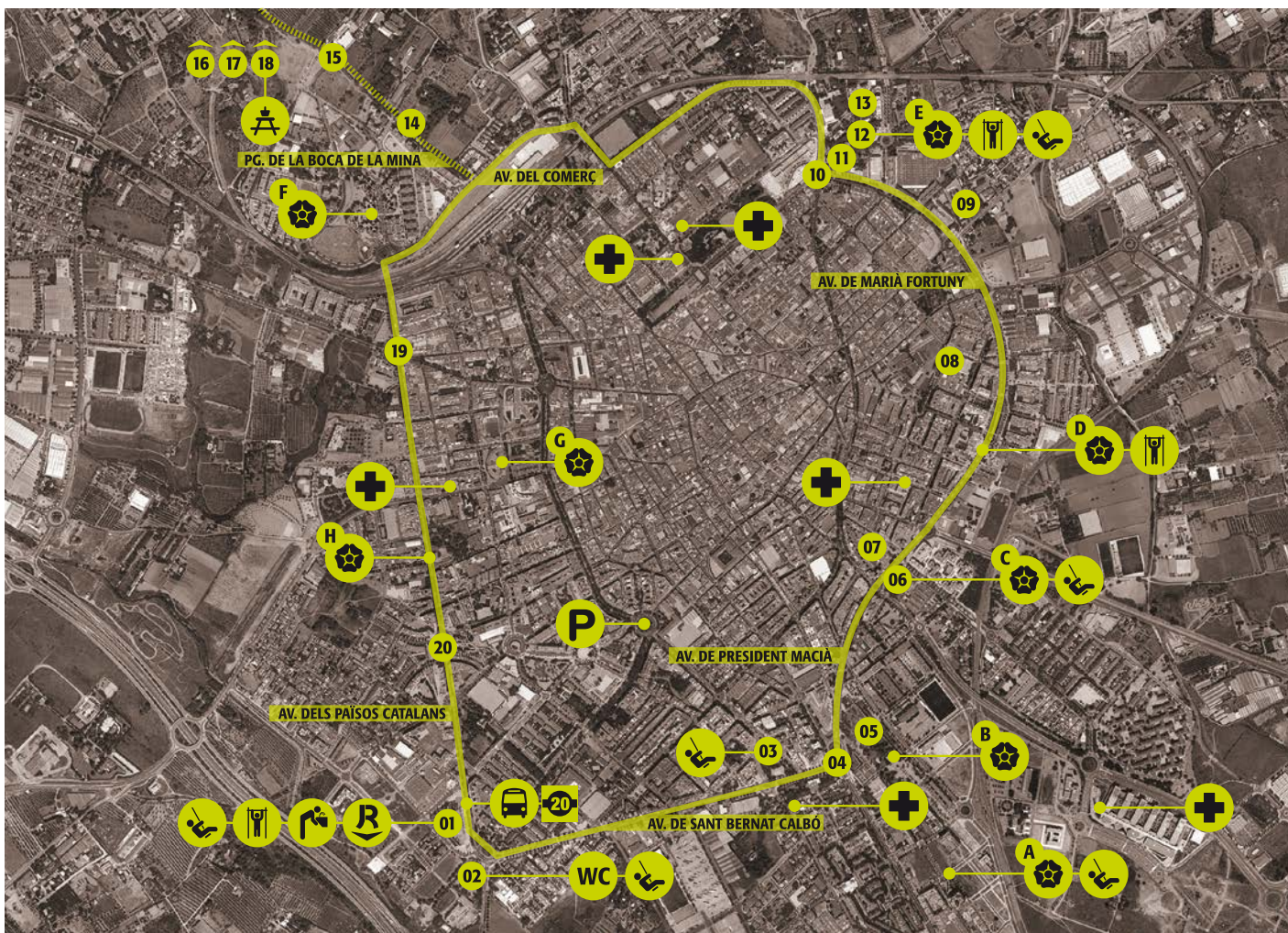
Més consells de salut a: www.reus.cat/rutesreus

“ Caminar és una activitat saludable i que pràcticament no té riscos, ni per a les nostres articulacions ni per al cor. Aquesta activitat tan senzilla permet un entrenament efectiu tant del nostre aparell cardiorespiratori com del to muscular, i és beneficiosa per a les nostres articulacions.

S'ha de caminar entre 30 i 60 minuts diaris, que es poden acumular en sèries de 10 minuts durant el dia. ”

UNITAT DE MEDICINA DE L'ESPORT

 Hospital Universitari
Sant Joan
REUS



TRAÇAT R01

Parc del Trenet > Santuari de Misericòrdia > av. Sant Bernat Calbó > pl. Canal > parc de Mas Iglesias > pl. Pau Picasso > av. President Macià > av. Marià Fortuny > pl. Pompeu Fabra > av. Onze de Setembre > c. General Moragas > pl. d'Almóster > pg. de la Boca de la Mina > av. del Comerç > av. Països Catalans

RECORREGUT

COM ANAR-HI

Des del parc del Trenet anem fins al Santuari de Misericòrdia, i des d'aquí enfilem l'av. de Sant Bernat Calbó. L'itinerari ens porta a la pl. del Canal, deixant enrere, a mà esquerra, la pl. d'Europa i els jardins que l'envolten.

Des de la pl. del Canal accedim al recinte del parc de Mas Iglesias, i des d'aquí enfilem l'av. del president Macià i, a continuació, l'av. de Marià Fortuny. Just a l'inici, deixarem a mà dreta la pl. de Pau Picasso i les instal·lacions del Tanatori Municipal. Més endavant, a la cruïlla amb el c. del Roser i la crta. de Montblanc, trobarem a mà dreta l'Institut Gabriel Ferrater, on antigament hi havia l'ermida del Roser.

En arribar a la pl. de Pompeu Fabra enllacem amb l'av. de l'Onze de Setembre. És el moment d'admirar les antigues residències d'estiu recuperades: Mas Miarnau, Mas Sabater i Mas Llevat. Continuen enfilant l'avinguda fins arribar a la cruïlla amb el c. del General Moragas, des d'on avancem en direcció nord pel pont

que passa sobre la via del tren fins arribar a la pl. d'Almóster. Des d'aquí, agafarem, a mà esquerra, l'av. del Comerç, i de seguida trobarem, a mà dreta, l'entrada al pg. de la Boca de la Mina. En aquest punt podem desviar-nos de la ruta i recórrer el passeig fins a dalt de tot, és una excursió ben agradable, que ens endinsa en un entorn d'aires romàntics. Pel camí, flanquejat per plataners centenaris, trobarem les entrades dels masos que al llarg del s. XIX van omplir aquest espai de residències d'estiu de la gent benestant. A dalt de tot, a la Boca de la Mina pròpiament, trobarem una zona de pícnic des d'on podrem admirar el recinte de l'Institut Pere Mata. De tornada al punt d'inici, a l'av. del Comerç, continuem en direcció oest passant pel pont sota la vida del tren i deixant a la banda dreta l'accés al barri Gaudí.

Arribats a la pl. del Nucli, enllacem amb l'av. dels Països Catalans fins trobar el punt d'inici del recorregut. És una bona passejada que ens permetrà, a mig camí, descansar una estona al parc Gandhi.