



R03

PARC DELS CAPELLANS

R04

LA PASTORETA

RUTES REUS

XARXA D'ITINERARIS DE SALUT I PAISATGE



Telèfons:

112
emergències

977 010 010
Ajuntament de Reus

 **Reus**city
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

PARC DELS CAPELLANS. 4 kilòmetres

LA PASTORETA. 2,4 kilòmetres

Les rutes R03 i R04 formen dos itineraris circulars amb punt de sortida des del parc del Trenet que recorren part de la façana sud-oest de la ciutat: la R03, la més llarga de les dues, fins al parc dels Capellans, tot descobrint l'evolució urbana d'aquesta part de la ciutat on trobem les traces dels barrancs del Pedret i de l'Escoorial i d'espais singulars com l'antic Velòdrom, i la R04 entre el Santuari de Misericòrdia i la plaça de la Pastoreta, seguint el fil de la llegenda d'Isabel Besora, que ens porta fins al s. XVI.

DURADA A PEU:

 R03 1 HORA / R04 35 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	 PARC INFANTIL
 LAVABO	 PARADA BUS
 PARC DE SALUT	
 PÀRQUING	

PUNTS D'INTERÈS

- 01** Parc del Trenet
- 02** Mas Anglès
- 03** Els barris Immaculada i Sol i Vista i la urbanització Clarassó
- 04** Parc dels Capellans
- 05** Escultura de la Sardana
- 06** Plaça del Velòdrom
- 07** Plaça de la Pastoreta
- 08** Parc del Centenari
- 09** Santuari de Misericòrdia

EQUIPAMENTS PÚBLICS

- A** Escola Dr. Alberich i Casas
- B** Centre Cívic Ponent
- C** Centre de Normalització Lingüística. Edifici de Mas Vilanova
- D** Escola Teresa Miquel

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.

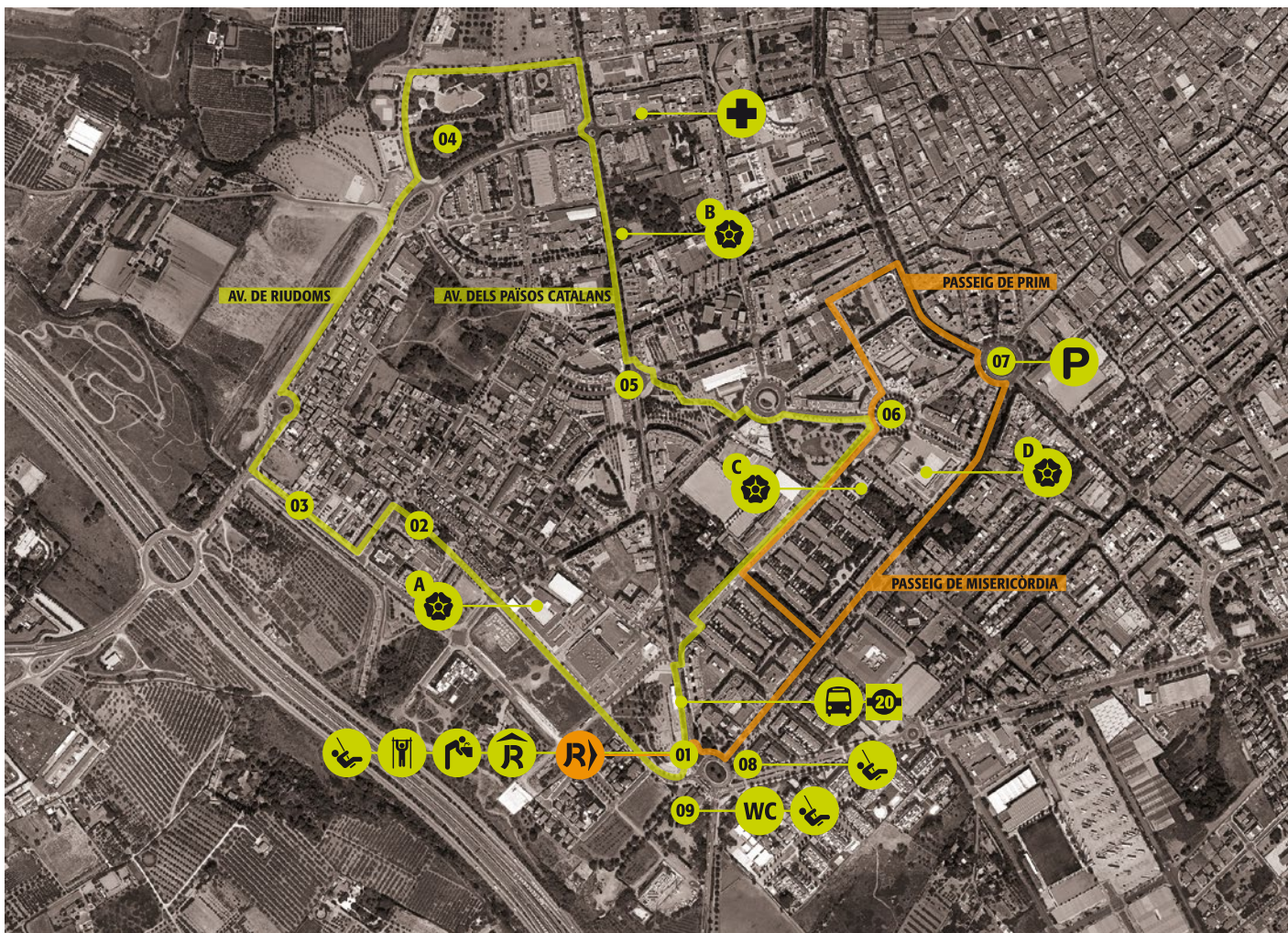
Més consells de salut a: www.reus.cat/rutesreus

“ 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



TRACAT R03 / Parc del Trenet > c. Cèlia Artiga > pl. Celdoni Vilà > c. Immaculada > c. del Migdia > av. Riudoms > Parc dels Capellans > av. Països Catalans > parc Gandhi > parc Ricard Artiga > pl. Velòdrom > c. Pare Manyanet

TRACAT R04 / Parc del Trenet > Santuari de Misericòrdia > pg. de Misericòrdia > pl. Pastoreta > pg. Prim > c. Joan Bertran > pl. Pedrol Rius > c. Xavier Gambús > Pl. Velòdrom > c. Pare Manyanet > c. Castellers > pg. de Misericòrdia

RECORREGUT

COM ANAR-HI

R03 / Deixem el parc del Trenet pel c. de Cèlia Artiga i el seguim fins a la pl. de Celdoni Vilà. Pel camí passarem pel davant de l'Escola Dr. Alberich i Casas, i a la plaça trobarem el Mas Anglès. A l'esquerra, agafarem el c. de la Immaculada fins trobar el barranc del Pedret. Des d'aquí teniu un vista àmplia de les muntanyes dels voltants. Continuem cap a la dreta, en direcció nord, pel c. del Migdia. A la banda dreta trobarem la urb. Clarassó.

Girem cap a la dreta i continuem per l'av. de Riudoms. A pocs metres trobarem el c. de Vicenç Garcia, des del qual podem desviar-nos per entrar al barri Immaculada. Continuem per l'avinguda fins a la gran rotonda que, creuant pel pas de vianants, ens permetrà arribar al parc dels Capellans pel c. de la Ginesta. Deixem a banda esquerra les instal·lacions soterrades dels barrancs, decorades amb grafitis, la pista d'skate, una àrea esportiva i el club de petanca, i continuem fins a les Piscines Municipals. Des d'aquí podem accedir al parc dels Capellans. Continuem amunt pel c. de la Ginesta fins trobar el c. de l'Argentera, que girant cap a la dreta ens connecta amb l'av. dels Països Catalans. Continuem en direcció sud fins a la cruïlla amb el c. de l'Alcalde Joan Bertran. Trobarem, a mà esquerra, l'Escola General

Prim, i des de la cantonada amb el c. del Dr. Jaume Peyri, veurem la Biblioteca Central Xavier Amorós. A la cruïlla amb el c. de Riudoms veurem el CAP Sant Pere, i tot seguit, a la banda esquerra de l'avinguda, el CC Ponent. A la cruïlla amb el c. de l'Alcalde Joan Bertran, presidida per l'escultura dedicada a la Sardana, continuem pel parc Gandhi, el voregem fins arribar a la pl. de Gandhi i a continuació, seguint el parc del Dr. Claudi Tricaz, arribem a la pl. del Velòdrom. Des d'aquí agafem, a mà dreta, el c. del Pare Manyanet, que ens durà de tornada al parc del Trenet.

R04 / Des del parc del Trenet arribem al Santuari de Misericòrdia. Enfilem el pg. de Misericòrdia fins arribar a la pl. de la Pastoreta. Passarem pel Mas Vilanova i per l'Escola Teresa Miquel. Des de la pl. de la Pastoreta girem cap al pg. Prim, fins a la cruïlla amb el c. de l'Alcalde Joan Bertran, a mà esquerra. Girem, i tot vorejant el recinte de la pl. de Pedrol Rius girem cap a l'esquerra pel c. de Xavier Gambús, que ens durà fins a la pl. del Velòdrom. Continuem cap a la dreta, pel c. del Pare Manyanet fins trobar l'av. dels Castellers, a mà esquerra. Baixem per l'avinguda fins tornar al pg. de Misericòrdia i, passeig avall, fins al parc del Trenet.