



R05

GRAN VOLTA A REUS

RUTESREUS

XARXA D'ITINERARIS DE SALUT I PAISATGE



Telèfons:



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

GRAN VOLTA A REUS. 27,1 kilòmetres

Un recorregut circular al voltant de Reus que combina diferents paisatges: trams urbans i industrials i trams per camins fondos, camps d'olivers, rieres i camins mil·lenaris. Hi descobrireu alguns racons sorprenents que tenim ben a l'abast, com el barranc dels Cinc Camins, un pi pinyer emblemàtic a tocar de l'aeroport i alguns camins històrics que uneixen Reus amb els pobles dels voltants. El Santuari de Misericòrdia és una de les parades obligades. Aprofitant una de les petites incursions fora del terme, podreu gaudir també d'una magnífica panoràmica sobre la ciutat des de l'ermita de Santa Anna, a Castellvell.

DURADA A PEU:

 6 HORES i 50 MINUTS

CARACTERÍSTIQUES DE LA RUTA:

 URBANA  RURAL  CIRCULAR

LA PODEU FER:

 EN BICI  A PEU  RUNNING

NIVELL DE DIFICULTAT: ① ② ③ ELEVAT

RECOMANADA: Eviteu passar pels barrancs i les rieres quan estigui plovent i amb avis de pluges fortes. Després de pluges fortes el ferm pot ser molt irregular.

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

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

RECORREGUT

COM ANAR-HI

Sortim del parc del Trenet i passant pel santuari de Misericòrdia, creuem la ctra. de Cambrils per agafar el camí dels Morts, a mà esquerra, que seguim en direcció descendent pel camí de la Pedra Estela fins poder creuar la variant sud per un pont. Seguim pel camí lateral, pel camí del Mas de Valls, i arribarem a la rotonda de la ctra. de Salou.

Agafem la sortida cap a la urbanització la Plana (Vila-seca). Seguim el carrer principal fins arribar al pont que passa per damunt de la via del tren. Creuat el pont, seguim a mà dreta i agafem el camí fins poder creuar l'autopista per un pont a nivell. Aquí comença el polígon Alba.

Seguim a mà esquerra des de la sortida del pont fins al c. dels Pelleters, que agafarem girant a mà dreta per creuar l'autovia de Bellissens i arribar a Mas Sunyer, i tot creuant el barranc de Castelllets girarem a mà esquerra per tornar a creuar l'autopista mitjançant un pont aeri fins al camí de la Creu. Seguim tot el camí de la Creu. Creuarem pels ponts el corredor del Mediterrani i els enllaços entre la C-14 i la T-11, i passarem per camins de servei fins arribar a la riera de la Quadra, fins al pi del Bofarull. Cal que creuem la carretera que va a l'aeroport. Seguim la riera, creuem el camí de Constantí i el camí del Mas de Caselles. Continuem riera amunt i trobarem una escullera a l'alçada de la carretera de Constantí. En aquest punt cal pujar pel caminet a mà esquerra i tornar a baixar a la riera per un forat a mà esquerra del pont. Pels túnels que trobarem a continuació no s'hi pot transitar amb vehicle, és per això que ens trobarem el ferm molt poc compactat i si anem amb bici és possible que haguem de baixar. És aconsellable portar algun llum.

Seguim riera de la Quadra amunt, i més endavant creuem el camí de les Puntetes, la ctra. del Morell, el camí del Burgar i la ctra. de Montblanc (C-14). Creuem el pont per sota el tren i el seguirem fins al camí de la Selva, que trobarem a mà esquerra, just abans d'un camp d'olivers. Retornem al terme de Reus. Girem a mà dreta pel camí de la Selva fins al gual de la riera de l'Abeurada, que no creuarem, sinó que seguirem riera amunt fins al creuament del barranc del Picarany amb la riera de la Vidaleta.

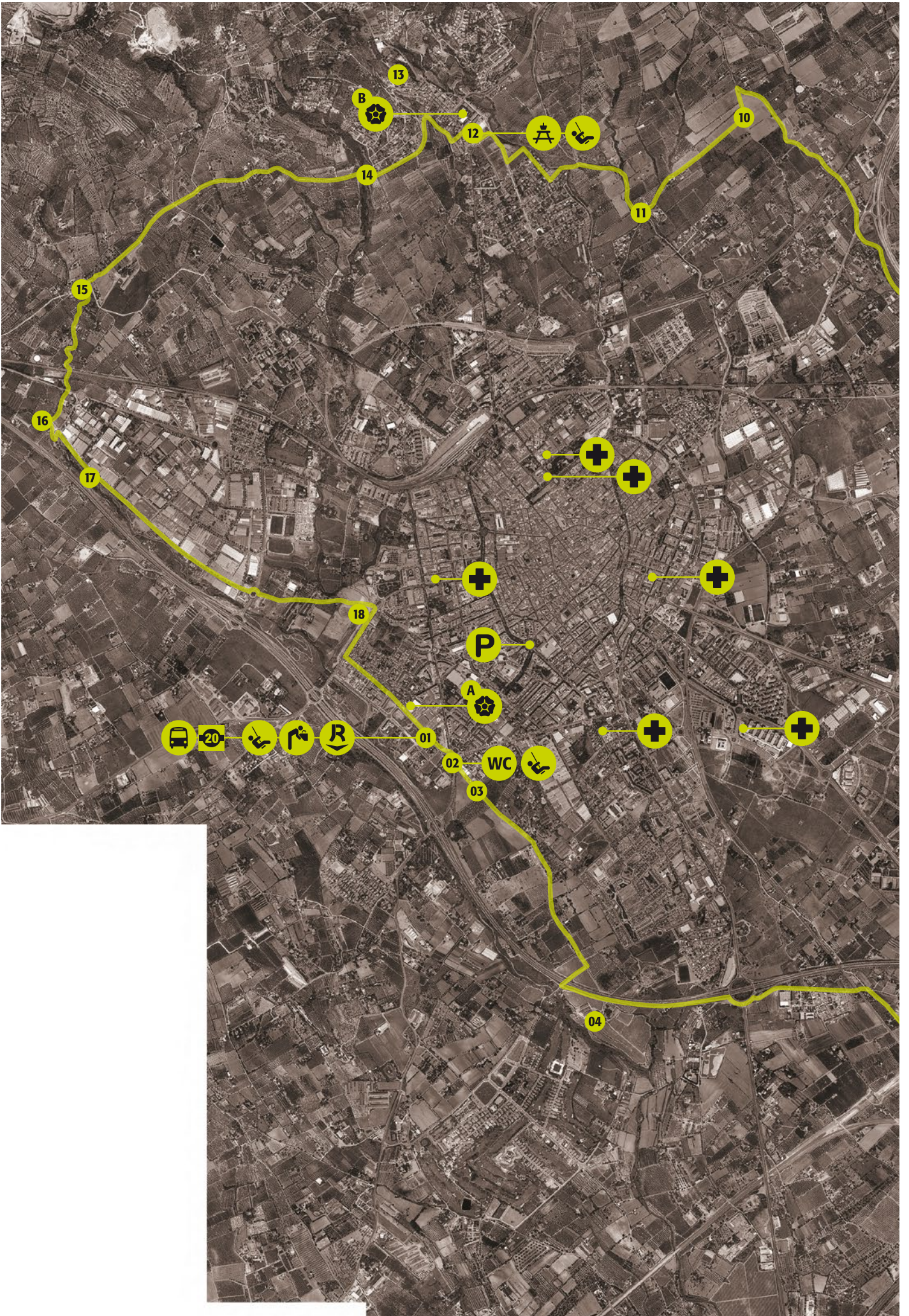
Deixarem el creuament de les rieres a mà dreta i seguirem recte. En paral·lel a la riera de la Vidaleta iniciarem un senderó que ens portarà a la urbanització del Pinar. Girem a mà dreta per l'av. de la Vall d'Aran i el c. de la Conca de Barberà fins a l'av. del President Companys, que seguirem en direcció nord fins al c. de l'Hostalera, on girarem a mà esquerra. Trencarem pel camí de la Mineta, just damunt del parc de les Oliveres, fins a la ctra. de Castellvell. L'itinerari continua creuant la carretera, seguint el carrer cap a baix i girant al final a mà dreta, per on passa la desviació del trànsit. Seguim fins al c. de Sant Jordi i el camí de Monterols, on ja deixarem enrere el terme de Castellvell.

Si volem fer una parada al camí, podem anar a les instal·lacions esportives de Castellvell, o bé arribar-nos a l'ermita de Santa Anna o al poblat ibèric del Puig de Santa Anna i baixar per l'altre vessant del poble fins al camí de Monterols. Seguim el camí de Monterols fins sortir al camí de la Pedrera del Coubi. En recorrem un petit tram fins a la cruïlla dels Cinc Camins. Escollim el camí dels Cinc Camins en direcció descendent i trobarem una altra cruïlla on agafarem el barranc de Cinc Camins, que ens permetrà creuar la línia del tren i la ctra. d'Alcolea per sota els ponts. Seguim el traç del barranc fins trobar un creuament amb un caminet que baixa per l'esquerra del parc del Roquís.

Pugem el petit sender i seguim tot el parc fins a la rotonda amb accés al polígon Agro-Reus des de la T-11. Fem el tomb a la rotonda i entrem al camí del Roquís, al final seguirem per l'av. de Riudoms fins a la rotonda del barri Immaculada, pel pg. dels Plàtans, fins arribar a la pl. de Celdoni Vilà, i seguirem pel c. de Cèlia Artiga Esplugues fins arribar altra vegada al parc del Trenet.

TRAÇAT R05

Santuari de Misericòrdia > camí dels Morts > camí de la Pedra Estela > camí del Mas de Valls > urbanització la Plana (terme de Vila-seca) > camí de Reus a Vila-seca pel costat del ferrocarril > polígon industrial Alba > camí de la Creu > riera de la Quadra > camí de la Selva > riera de l'Abeurada > urbanització El Pinar > ctra. de Castellvell i ermita de Santa Anna (terme de Castellvell) > camí dels Cinc Camins > barranc dels Cinc Camins > parc del Roquís > barri Immaculada





PICTOGRAMES

LLEGENDA

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

- PUNTS D'INTERÈS
 - 01** Parc del Trenet
 - 02** Santuari de Misericòrdia
 - 03** Camí dels Morts
 - 04** Mas de Valls
 - 05** Plaça del Mas de Miret Petit
 - 06** Mas Sunyer
 - 07** Paisatge d'oliveres de la Boella
 - 08** Riera de la Quadra
 - 09** Pi de Bofarull
 - 10** Camí de la Selva
 - 11** Riera de l'Abeurada
 - 12** Parc de les Oliveres
 - 13** Ermita de Santa Anna
 - 14** Marges de pedra seca
 - 15** Canonada del pantà de Riudecanyes
 - 16** Alzines del barranc dels Cinc Camins
 - 17** Parc del Roquís
 - 18** La Riera de l'Escorial

- EQUIPAMENTS PÚBLICS
 - A** Escola Dr. Alberich i Casas
 - B** Piscines de Castellvell