

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.

És recomanable caminar per llocs segurs, en grup, i amb el calçat i la roba adequats.

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

Dr. Luis Franco Bonafonte
Dr. Fco. Javier Rubio Pérez

UNITAT DE
MEDICINA DE L'ESPORT

Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

R06

R07

PARC DE SANT JORDI. 4 kilòmetres / MAS IGLESIAS. 3,3 kilòmetres

Us plantegem dues propostes de recorregut per la part est de la ciutat que tenen com a punt de partida el carrer de Modest Gené i l'avinguda de Marià Fortuny. La primera proposta, en direcció nord, ens porta riera de Miró amunt fins als terrenys de la Munta i Baixa, amb el parc de Sant Jordi a una banda i els masos Miarnau, Sabater i Llevat a l'altra, i des d'aquí cap al camí de Valls i el barri de Jardins de Reus. La segona proposta va camí de Salou, fins al parc de Mas Iglesias, els nous espais urbanitzats al seu voltant i la plaça del Canal, des d'on tornem al punt d'inici passant per la fumera del Gas Reusen-se i els jardins de Pau Picasso.

DURADA A PEU:  R06 1 HORA / R07 50 MINUTS

CARACTERÍSTIQUES DE LA RUTA:  URBANA  CIRCULAR

LA PODEU FER:  A PEU  RUNNING

NIVELL DE DIFICULTAT:    FÀCIL

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

EMERGÈNCIES: 112
AJUNTAMENT DE REUS: 977 010 010

+info:



www.reus.cat/rutesreus

 **ReusCity**
Descarrega't l'aplicació per a mòbil:



AJUNTAMENT DE REUS



REUSmartCITY

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

R06

PARC DE SANT JORDI

R07

MAS IGLESIAS

RUTESREUS 
XARXA D'ITINERARIS DE SALUT I PAISATGE

TRACAT R06

c. Modest Gené >
c. Pere de Lluna >
c. Carrasco i Formiguera >
pl. Abat Oliva >
c. Cels Gomis i Mestre >
pl. Hort dels Canonges >
c. de la Riba >
c. President Josep Irla >
c. Cels Gomis i Mestre >
c. Sant Llibori >
c. Roser >
riera Miró >
av. Sant Jordi >
parc de Sant Jordi >
c. Antoni Gaudí >
av. Onze de Setembre >
c. Ceferí Olivé >
c. Ventura Gassol >
av. Marià Fortuny >
c. Camí de Valls >
c. Mataró >
pl. Ganxets >
c. Manresa >
c. Maria Cortina >
av. Marià Fortuny



TRACAT R07

c. Modest Gené >
c. Pere de Lluna >
c. Carrasco i Formiguera >
pl. Abat Oliva >
c. Sant Antoni Maria Claret >
c. de l'Aigua Nova >
c. M. Antònia París >
av. Marià Fortuny >
av. President Macià >
c. Sol i Ortega >
c. Treball >
c. Josep Pla >
c. Jaume Vidal Alcover >
parc de Mas Iglesias >
av. de Salou >
pl. Canal >
av. President Macià >
av. Marià Fortuny >



RECORREGUT

COM ANAR-HI

R06 / El punt de partida és l'espai de jocs esportius que hi ha a la cantonada entre el c. de Modest Gené i l'av. de Marià Fortuny. Des d'aquí anem a trobar el c. de Pere de Lluna, tot just a la primera cruïlla, i el seguim fins trobar, també a una cruïlla de distància, el c. de Carrasco i Formiguera, que ens portarà fins a la pl. de l'Abat Oliba. Continuarem fins a la pl. de l'Hort dels Canonges, on hi ha el Centre Cívic Llevant, que voregem pel c. de la Riba fins a la cruïlla amb el c. Josep Irla. Anem a trobar el c. de Cels Gomis, que continuarem fins arribar a la riera Miró.

Continuem riera amunt fins a la pl. de Pompeu Fabra, on girem a mà esquerra per l'av. de Sant Jordi fins arribar al parc, on podem fer una bona parada si ens ve de gust, ja sigui per descansar o per utilitzar els jocs esportius que hi ha al recinte. Voregem l'espai exterior del parc pel c. Gaudí, deixant a mà dreta, al final de tot, el centre comercial La Fira, i creuem l'av. de l'Onze de Setembre per arribar al parc de Mas Miarnau, on podem admirar l'edifici original del Mas, que avui acull el Centre de Formació Permanent de la Fundació URV. Ben a prop trobarem altres dos masos rehabilitats, però d'ús privat: el Mas Sabater i el Mas Llevant. Continuem pel c. de Ceferí Olivé, i a la rotonda que connecta aquest punt amb la Urb. Sant Joan continuem a mà dreta pel c. de Ventura Gassol fins arribar a l'av., que continuem fins al camí de Valls, deixant els Jutjats a l'esquerra i, més avall, l'Institut Gabriel Ferrater.

Girem pel camí de Valls, vorejant la gasolinera, fins arribar a la pl. dels Ganxets, altre cop en paral·lel a l'av., i en arribar a la cantonada del c. Manresa girem cap a l'esquerra fins a la cruïlla, on tornem a girar per continuar en direcció sud fins trobar l'Escola Isabel Besora i el CN Reus Ploms. En aquest punt girem altre cop a la dreta fins trobar novament l'av. de Marià Fortuny, just a la cantonada amb la comissaria de la Guàrdia Urbana. A l'altra banda de l'av. trobem el c. de Modest Gené, que ens porta de retorn al punt d'inici.

R07 / El punt de partida és l'espai de jocs esportius que hi ha a la cantonada entre el c. de Modest Gené i l'av. de Marià Fortuny. Des d'aquí anem a trobar el c. de Pere de Lluna, tot just a la primera cruïlla, i el seguim fins trobar, també a una cruïlla de distància, el c. de Carrasco i Formiguera, que ens portarà fins a la pl. de l'Abat Oliba. Continuarem en direcció sud pel c. de Sant Antoni M. Claret fins arribar a la pl. d'Horts de Miró, on continuarem pel c. de l'Aigua Nova i el c. de M. Antònia París fins arribar a l'av. de Tarragona. Deixem enrere la visió del campanar i continuem per l'av. de Marià Fortuny en direcció sud passant per la gasolinera. Continuem uns metres fins trobar la fumera del Gas Reusense. En aquest punt creuarem l'av. del president Macià pel pas de vianants i continuarem pel c. de Sol i Ortega. A la dreta deixarem la pl. de Pau Picasso i el Tanatori Municipal.

Continuem pel c. de Sol i Ortega fins a la rotonda que connecta amb el pont de Mas Abelló. Girem cap a la dreta pel c. del Treball i continuem fins creuar l'av. de Bellissens. Trobarem una escultura d'un rellotge de sol. Just a l'altra banda, trobarem la cruïlla amb l'av. de Josep Pla, a mà esquerra, que continuarem avall, seguint les traces de la via del tren. A mà dreta, deixarem el camp municipal Mas Iglesias, l'Escola Eduard Toda i l'Institut Roseta Mauri. Continuem avall fins arribar a la zona esportiva que hi ha a la cruïlla amb el c. de Jaume Vidal Alcover. A l'altra banda de la rotonda, podem veure la Biblioteca Pere Anguera. Girem ara cap a la dreta, pel c. de M. Aurèlia Capmany, fins el parc de Mas Iglesias.

Deixem el parc i arribem a l'av. de Salou, que seguim en direcció nord. A mà dreta veiem la silueta inconfusible de la pl. del Canal, a continuació, l'estació d'autobusos. Continuem per l'av. del President Macià fins creuar l'av. de Bellissens i ens aturem una estona a la pl. de Pau Picasso, des d'on podem admirar novament la fumera del Gas Reusense. Des d'aquí, continuem per l'av. de Marià Fortuny fins a la cruïlla amb el c. Carrasco i Formiguera, just davant de la comissaria de la Guàrdia Urbana, que ens porta altre cop al punt d'inici del recorregut.

PICTOGRAMES

LLEGENDA

-  PUNT D'INICI + DIRECCIÓ DEL RECORREGUT
-  FONT
-  PARC INFANTIL
-  LAVABO
-  EQUIPAMENTS PÚBLICS
- A** Centre Cívic Llevant
- B** Escola Pompeu Fabra
- C** Institut Gabriel Ferrater
- D** Escola Isabel Besora
- E** Comissaria de la Guàrdia Urbana
- F** CN Reus Ploms
- G** Camp de futbol de Mas Iglesias
- H** Escola Eduard Toda
- I** Institut Roseta Mauri
- J** Estació d'autobusos
- K** Arxiu Municipal de Reus

PUNTS D'INTERÈS

- 01** Parc Sant Jordi
- 02** Mas Sabater
- 03** Mas Llevant
- 04** Parc de Mas Miarnau
- 05** Antiga ermita del Roser
- 06** Horts de Miró
- 07** Fumera del Gas Reusense
- 08** Plaça de Pau Picasso
- 09** Parc de Mas Iglesias
- 10** Plaça del Canal