



R06

PARC DE SANT JORDI

R07

MAS IGLESIAS

RUTESREUS **RR**
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 DE SANT JORDI. 4 kilòmetres

MAS IGLESIAS. 3,3 kilòmetres

Us presentem 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 cap al camí de Valls i el barri de Jardins de Reus 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 pels terrenys de Miró, seguint el curs de la riera. 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 Reusense i els jardins de Pau Picasso.

PICTOGRAMES

LLEGENDA



PUNTS D'INTERÈS

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

EQUIPAMENTS PÚBLICS

- | | |
|--|---|
| A Comissaria de la Guàrdia Urbana | G Camp de futbol de Mas Iglesias |
| B Escola Isabel Besora | H Escola Eduard Toda |
| C Institut Gabriel Ferrater | I Institut Roseta Mauri |
| D Escola Pompeu Fabra | J Estació d'autobusos |
| E Centre Cívic Llevant | K Arxiu Municipal de Reus |
| F CN Reus Ploms | |

DURADA A PEU:



CARACTERÍSTIQUES DE LA RUTA:



LA PODEU FER:



NIVELL DE DIFICULTAT: ① ② ③ FÀCIL

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

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

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. Anem fins a l'avinguda i creuem en direcció est, cap a la Comissaria de la Guàrdia Urbana, i just a la cantonada, a mà dreta, continuem caminant fins trobar les instal·lacions del CN Reus Ploms i, tot seguit, les de l'Escola Isabel Besora. Seguim el c. de Maria Cortina fins a la cruïlla amb el c. Manresa, des d'on, a la banda esquerra, tornem a l'avinguda passant per la pl. dels Ganxets. Continuem cap al camí de Valls i retrobem altre cop l'avinguda, que seguirem una bona estona fins trobar, a mà dreta, el c. de Ventura Gassol. Pel camí trobarem l'Institut Gabriel Ferrater.

Seguim el c. de Ventura Gassol i a la rotonda de la Urb. Sant Joan girem cap a l'esquerra pel c. de Ceferí Olivé, que ens porta al parc de Mas Miarnau, que avui acull el Centre de Formació Permanent de la Fundació URV. Ben a prop hi ha altres masos rehabilitats però d'ús privat: Mas Sabater i Mas Llevat. Creuem l'av. de l'Onze de Setembre fins enllaçar amb el c. de Gaudí, deixant a mà esquerra el centre comercial i la pl. de Pompeu Fabra.

L'itinerari ens porta pel recinte del parc de Sant Jordi, on ens podem aturar una bona estona a descansar o fent ús dels jocs esportius. Recuperem després el fil de l'itinerari en sentit invers per l'av. de Sant Jordi fins a la pl. de Pompeu Fabra, on agafarem la riera Miró fins al c. Roser. Continuem per la riera fins trobar, a mà esquerra, la cruïlla amb el c. de Sant Llibori, que seguirem fins al final, enllaçant amb el c. de Cels Gomis. Girarem després cap a l'esquerra, pel c. del President Josep Irla i el c. de la Riba, tot vorejant la pl. de l'Hort dels Canonges, i altre cop al c. de Cels Gomis continuarem fins a la plaça de l'Abat Oliba. Des d'aquí, el c. de Carrasco i Formiguera i Formiguera ens portarà de retorn al punt d'inici.

R07 / Compartim recorregut amb la R06 fins a la pl. de l'Abat Oliba. Continuem 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, fins trobar la fumera del Gas Reusense. Creuem l'av. del president Macià pel pas de vianants i continuem 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 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 cap a la dreta, pel c. de M. Aurèlia Capmany, fins el parc de Mas Iglesias.

Deixem el parc i seguim per l'av. de Salou en direcció nord. A mà dreta veiem la silueta inconfusible de la pl. del Canal i, 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. Des d'aquí, continuem per l'av. de Marià Fortuny fins a la cruïlla amb el c. Carrasco i Formiguera, just davant de la Guàrdia Urbana, que ens porta al punt d'inici.



TRAÇAT R06

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

TRAÇAT R07

- c. Modest Gené >
- c. Pere de Lluna >
- c. Carrasco i Formiguera >
- pl. Abat Oliba >
- 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 >