



ITINERARIS PER PRACTICAR ESPORT SALUDABLE

En els darrers anys s'han establert una sèrie d'itineraris per incentivar la ciutadania a portar un estil de vida actiu i saludable pels diferents barris de la ciutat. Es tracta d'unes rutes combinades amb exercicis generals de tonificació, d'intensitat baixa i moderada que es poden fer caminant, corrent, fent nordik walking (caminades amb pals), etc.

Ruta Can Mercader o "del colesterol"

Ruta de 2.800 metres i amb un desnivell inferior al 4%, amb una durada aproximada de 30 a 40 minuts



Es tracta d'una ruta senyalitzada que transcorre pel parc de Can Mercader i la zona de Torre de la Miranda. Comencem el recorregut circular dins del parc, situant-nos a la façana principal del Museu Palau Mercader. Si prenem el caminet de l'esquerra, ens anirem cap a la zona del llac, voltant aquest per la part de darrera i pujant cap a les vies del tren sortirem del parc per dirigir-nos cap al barri de la Gavarra, direcció a la Piscina Can Millars. Aquest tram representa una petita pujada que ens servirà per potenciar les cames. La tornada al parc serà de baixada, prop del Camp de Futbol i la petanca de Sant Ildefons trobarem el pas de les vies del tren per accedir al parc i, aquest cop, anirem per la part contrària, buscant el rocòdrom de Can Mercader i finalitzarem la ruta.

Ruta barri Fontsa

Ruta de 2.100 metres, amb una durada aproximada de 25 a 30 minuts i es pot fer caminant o corrent

Iniciem la ruta davant del Casal Cívic Fontsa (plaça Gandesa), per recórrer el barri de Fontsa, passant pel parc del Canal de la Infanta i vorejant el Museu Agbar de les Aigües.

Hauem de creuar les vies del Trambaix i girar a l'esquerra per buscar una entrada al parc per la zona posterior del Camp de Futbol. Un cop dins, buscarem el camí central per tal de creuar-lo i dirigir-nos cap a la sortida pel carrer Mercè Rodoreda. Agafarem la carretera de Sant Joan Despí fins a la carretera de Sant Boi, on girarem a la dreta per donar la volta al Museu Agbar de les Aigües. Un cop arribem a l'avinguda del Baix Llobregat, girarem a la dreta buscant un altre cop la plaça Gandesa per tal de finalitzar la nostra ruta.



Ruta barri Sant Ildefons

Ruta de 2.870 metres amb un lleuger desnivell, inferior al 4%, i per entorn urbà en la seva majoria. Durada aproximada de 35 a 40 minuts i es pot fer caminant o corrent

Podem començar la ruta davant de la Penya Dominó (av. Sant Ildefons, 1-5), molt a prop de l'Espai Esportiu de Sant Ildefons. Farem una passejada per diferents carrers del barri, baixant per l'avinguda Sant Ildefons, passant pel Mercat i el Centre Cívic, fins arribar a la plaça Catalunya on podrem descansar si ho considerem oportú. Continuarem pel carrer

Miranda fins a la carretera d'Esplugues on girarem a la dreta per iniciar la pujada per aquest carrer fins a la rotonda que limita amb la població veïna d'Esplugues; en aquest punt prendrem el camí de retorn un altre cop per l'avinguda de Sant Ildefons fins a la Peña Dominó.



Ruta barri Centre

Ruta de 3.280 metres, amb una durada aproximada de 40 a 50 minuts, caminant o fent marxa nòrdica

El punt d'inici pot ser la plaça dels Enamorats o la plaça de l'Església, on hi ha l'Ajuntament i molts dels departaments municipals. La ruta discorre entre els diferents carrers i espais més significatius del barri en direcció al parc de la Ribera. Aquest pot ser un bon lloc per realitzar uns quants exercicis amb els diferents aparells d'entrenament i d'ús lliure dissenyats amb aquest fi. Continuarem per l'avinguda del Baix Llobregat i veurem a l'esquerra el Parc Esportiu Llobregat (PELL), la zona educativa, l'Estadi Municipal d'Atletisme i el Camp de Rugbi. Girarem pel carrer Camí Vell de Sant Boi fins arribar un altre cop al carrer Rubió i Ors on girarem cap a l'esquerra per buscar la carretera d'Esplugues i pujar-la fins a la zona de l'Ajuntament.



Ruta Parc Agrari

Ruta de 8,16 km i durada aproximada de 2 hores que es pot fer caminant, fent marxa nòrdica o en bici per un entorn natural de la ciutat, amb un desnivell de 126 m i una dificultat baixa

El Parc Agrari del Baix Llobregat està situat a les planes al·luvials del delta i de la vall baixa del riu Llobregat, a la nostra comarca. Aquest itinerari discorre enmig de les poblacions del Prat, Sant Boi i Cornellà de Llobregat, majoritàriament en terreny agrícola entre camps, canals i masies; un important patrimoni cultural i ecològic.

Prendrem com a punt d'inici la passera que hi ha al final del carrer Mare de Déu de Montserrat des d'on creuarem el riu per agafar els camins del Parc Agrari. En creuar la passera, girarem a l'esquerra per realitzar una tirada bastant llarga i arribar al pont de la carretera B20. Abans de creuar el pont per sota, girarem a la dreta per endinsar-nos a la zona agrícola del parc.

També ens podem apropar a la masia Can Comas, Centre d'Informació i Gestió del Parc Agrari, situada al bell mig del parc. La masia, totalment restaurada durant els anys 2003 i 2004, consta de diverses construccions i camps de conreu annexes, amb un total de 4,6 hectàrees.



Consulta les rutes a la web www.cornella.cat o accedeix directament amb d'aquest QR

