

VOLTA ALS PLANS DE CAN VIVER

Petita ruta circular que transcorre per les masies properes al barri de Can Llong de Sabadell. Es tracta d'una zona tradicionalment agrícola i molt propera a la zona urbana, on a vegades es troben ramats de ovelles pasturant. Les vistes són amples a l'horitzó i podem gaudir d'una ampla panoràmica de les serres que envolten la plana del Vallès.

Fitxa tècnica:

Sortida i arribada: Carrer Zuric, Sabadell (zona d'aparcament)

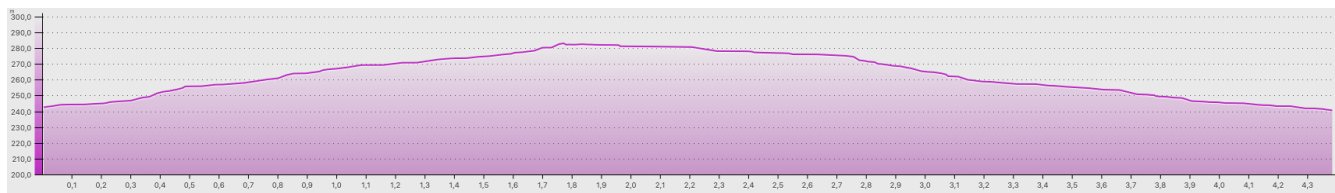
Distància: 4 km i 500 metres

Temps aproximat: 1 hora

Desnivell acumulat: + 50 metres de pujada / - 50 metres de baixada

Dificultat: Cap

Camins aptes per a marxa nòrdica: 100%



Recomanacions per fer la ruta:

- Abans de fer qualsevol ruta estudia-la bé a casa i valora si està al teu abast, segur que si; en cas contrari, tria'n una altra que s'adapti al teu nivell.
- Llegeix atentament la fitxa tècnica, sobretot la distància i els desnivells.
- Fes ús del mapa fotogràfic per tal de retenir a la teva memòria per on transcorrerà la ruta. Consulta'l orientat al Nord i observa sempre la línia del camí en la direcció de marxa.
- Guarda la ruta al teu telèfon mòbil per poder-la consultar en qualsevol moment, hi ha uns punts de pas numerats i de fàcil identificació tant en al mapa com a la fitxa escrita. El mòbil l'has de portar amb la càrrega de bateria al 100%. I no et quedis mai sense bateria per si has de trucar per una emergència (**recorda, 112 i només en cas d'emergència**). Ah! i no oblidis protegir el mòbil de cops i condicions atmosfèriques adverses (et pot salvar la vida).
- Fent Marxa Nòrdica portaràs les mans lligades al bastons amb les dragoneres, per la qual cosa consultar constantment la fitxa t'impedirà realitzar l'activitat física correctament. Per aquest motiu cal que planifiquis i estudiïs la ruta amb antelació. Si realitzes la ruta diverses vegades seguides segur que l'aprendràs i gaudiràs molt més de la Marxa Nòrdica.

Gaudeix de la ruta i bona marxa!



0 INICI DE LA RUTA.- Carrer de Zuric al barri de Can Llong, a la zona nord de Sabadell. A prop de la ronda d'Europa hi ha servei d'autobús urbà (www.tus.es).

Tot just a la alçada de l'aparcament per a cotxes, has de començar a caminar en direcció als afores de la ciutat i abans de finalitzar el carrer, has d'anar per una carretereta que puja suaument a l'esquerra.

1 400 metres. PONT SOBRE L'AUTOPISTA.- Creua a l'altre costat de l'autopista pel pont, de seguida, el camí gira a la dreta i s'acaba l'asfalt. Segueix per aquest camí ample i poc després deixes a mà esquerra un corriol que va pel marge dels conreus.

2 500 metres. BIFURCACIÓ.- Deixes a l'esquerra un corriol que va a Castellarnau. Continua pel camí ample fins que trobis un gran encreuament.

3 900 metres. CRUÏLLA DE MAS CANALS.- Aquí trobaràs un indicador i has d'abandonar el camí principal, has de girar a la dreta cap a la propera masia de Mas Canal. Poc després veuràs que l'accés a la masia queda a la dreta, continua pel mateix camí que venies.

4 1 Km 100 metres. BIFURCACIÓ.- Aquí destaquen uns xiprers, no et desviïs del camí i continua recta tot passant pel costat d'unes granges.

5 1 Km 500 metres. MASIA I GRANJA.- El camí fa un gir a l'esquerra i després a la dreta, tot revoltant un camp tancat d'ametllers. És habitual trobar-hi gossos a dins que poden espantar-nos.

6 1 Km 700 metres. BIFURCACIÓ.- A la cantonada del camp d'ametllers hi ha un camí a la dreta que no has d'agafar. Segueix recta sense desviar-te i davant d'una edificació precària, el camí gira a l'esquerra. De seguida arribes al mur d'una hípica on el camí continua a ran de mur.

7 2 Km 300 metres. HÍPICA LA GRANJA.- En aquest punt hi ha una confluència de camins: el que ve del carrer de Zuric i el de l'anomenada carretera del Golf. Has d'anar cap a l'esquerra, per una vorera de terra que hi ha al costat de la carretera. Ara vas direcció a la ciutat però aviat veuràs com la carretera fa un gran revolt a la dreta. Les vistes des dels Plans de Can Viver són esplèndides i a l'horitzó destaquen les muntanyes del Montseny.

8 2 Km 750 metres. BIFURCACIÓ – CARRETERA DEL GOLF.- La carretera creua un torrent i de seguida trobes a l'esquerra un camí tancat amb una cadena. Has de continuar per aquest camí i abandonar la carretera. Et trobes en un petit bosc d'alzines i pins que davalla cap al torrent i que creuarem per un petit pont molt tapat pels esbarzers. Sovint es veu passar els trens de la RENFE ja que tens les vies a tocar. Després de passar el petit torrent sortiràs una altra vegada a camp obert i tindràs la ciutat al teu davant. Passaràs a prop de Can Trepal i Els Tres Desmais, dues modernes masies.

9 3 Km 500 metres. BIFURCACIÓ A LA CANTONADA D'UNA TANCA METÀL·LICA.- Aquí has de continuar pel camí ample que fa un gir a l'esquerra.

3 3 Km 600 metres CRUÏLLA DE MAS CANALS.- En pocs metres arribaràs al camí ample per on has començat la ruta. Has de continuar a la dreta, passar pel punt 2 i creuar l'autopista per tornar al carrer de Zuric.

4 Km 500 metres. APARCAMENT DEL CARRER DE ZURIC.- Fi de la ruta.

