

VOLTA AL PARC CATALUNYA, FONT DE CAN RULL I TORRENT DE VALLCORBA

L'itinerari transcorre per les dues parts diferenciades del Parc Catalunya i ens permet acostar-nos a un dels indrets més desconeguts de la ciutat, el torrent de Vallcorba. El Mirador de la Ciutat ens permetrà tenir una magnífica vista panoràmica de la ciutat de Sabadell, mentre que a la zona de ponent del Parc ens brindarà impressionants vistes sobre les muntanyes de Sant Llorenç del Munt i de Montserrat. La popular font de Can Rull i el torrent de Vallcorba ens mostrarà la part més salvatge de la natura urbana.

Fitxa tècnica:

Sortida i arribada: Zona alta de l'aparcament del Parc Catalunya, davant del Club de Tennis Sabadell, hi ha serveis públics. Pots trobar transport de autobusos a la zona de l'Eix Macià.)

Distància: 7 km

Temps aproximat: 1 hora i 45 minuts

Desnivell acumulat: + 80 metres de pujada / - 80 metres de baixada

Dificultat: Unes petites escales en arribar a l'Avinguda de la Pau

Camins aptes per a marxa nòrdica: 65% terra / 35% asfalt o cimentat

*Nota: ruta semi urbana en la qual hi ha trams cimentats en els que hauràs de fer ús dels tacs de goma per a les puntes dels bastons.



Recomanacions per fer la ruta:

- Abans de fer qualsevol ruta estudia-la bé a casa i valora si està al teu abast, segur que sí; 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 el 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 estudiis 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.-** Accedeixes al Parc Catalunya per una plaça cimentada al costat de l'edifici que acull l'oficina del Parc, els serveis públics i la central de la xarxa de recollida pneumàtica del centre de Sabadell.
- 1 50 metres. CAMÍ DE L'OBSERVATORI ASTRONÒMIC.-** Veus l'edifici característic de l'observatori al final del camí de terra. Baixes pel camí de l'esquerra i, en passar un gran ametller, gires a la dreta pel camí que va sota l'edifici de l'observatori. Aviat veuràs l'escenari de l'amfiteatre del Parc, passa per darrera i surts del Parc per un accés a l'esquerra que hi ha passat un túnel.
- 2 500 metres. AVINGUDA D'ANDREU NIN.-** Estàs fora del Parc i has de girar a l'esquerra fins al proper semàfor. Aprofita la zona d'herba que hi ha entre els dos vials de l'avinguda.
- 3 700 metres. FONT I ENTRADA AL PARC.-** Has de tornar a entrar a la zona de Parc tot just passat el semàfor, hi ha una font urbana al costat de l'entrada. En entrar al Parc, gira a l'esquerra per un caminet amb molta vegetació. Passa per sota de les vies del trenet del Parc i continua pel fons del torrent on hi abunden els plataners i les acàcies, és una zona molt humida i amb molta ombra.
- 4 900 metres. FONT DE CAN RULL.-** La font queda a la dreta, a la zona hi ha taules i bancs. Has de pujar pel passeig asfaltat que hi ha a l'esquerra.
- 5 1 Km 300 metres. CARRER DE SANT ISIDOR.-** Passa el semàfor i continua pel corriol que hi ha a l'altra banda del carrer. Arribaràs al final del carrer de Dublín on hi ha les instal·lacions esportives del Club de Fútbol Unió Can Rull Rómulo Tronchoni. Continua recta.
- 6 1 Km 750 metres. RONDA D'EUROPA – PUNT BLAU.-** A la rotonda gira a l'esquerra i pel semàfor creua a l'altra vorera. Continua a l'esquerra pel camí de terra que va en paral·lel a la Ronda d'Europa
- 7 1 Km 970 metres. RONDA D'EUROPA.-** Pel camí de la dreta faràs la ruta de tornada. Continua recta.
- 8 2 Km 150 metres. RONDA D'EUROPA.-** En aquest desviament destaquen uns blocs de ciment que barren el pas als cotxes, has de continuar per aquí per tal de travessar l'autopista per un pont.
- 9 2 Km 500 metres. BARRI DE CASTELL ARNAU.-** Després de passar l'autopista arribes al costat d'uns blocs de pisos del carrer de Puig Antic. Continua a l'esquerra pel camí de darrera els habitatges.
- 10 2 Km 650 metres. BIFURCACIÓ AL BOSC.-** Continua per dins del bosc a l'esquerra i baixa pel camí que et porta fins al fons del torrent de Vallcorba, si hi ha aigua no et costarà de passar. A la llera del torrent has de seguir per l'esquerra tot resseguint la petita vall.
- 11 3 Km 150 metres AVINGUDA DE LA PAU.-** Quan arribis al final del torrent has de pujar unes escales de fusta i accedeix a l'Avinguda de la Pau; continua per la dreta. Has d'anar amb compte amb les bicicletes que circulen pel carril bici.
- 12 3 Km 500 metres. AVINGUDA DE LA PAU – CARRER DE PUIG ANTICH.-** Continua per aquest nou carrer a la dreta.
- 13 3 Km 800 metres. JARDÍ DE ROSA DE LUXEMBURG.-** En arribar al jardí gires a l'esquerra i continua pel Parc per un camí asfaltat i després pel carrer de Milena Jesenská tot passant pel davant de l'Aparthotel Vallès.
- 14 4 Km 250 metres. JARDÍ DE MARIA MONTESSORI.-** Gires a la dreta i creues el carrer de Francesc Sabaté. A l'altra banda per un pont per a vianants travessa l'autopista i continua entre els horts.
- 7 4 Km 600 metres. RONDA D'EUROPA.-** Continua a l'esquerra pel camí de terra que va en paral·lel a l'avinguda.

6

4 Km 850 metres. RONDA D'EUROPA – PUNT BLAU.- Creua pel semàfor i ves cap a les instal·lacions esportives.

5

5 Km 300 metres. CARRER DE SANT ISIDOR.- Creua pel semàfor i continua per l'avinguda de Lluís Companys.

15

5 Km 800 metres. MASIA DE CAN RULL – ROTONDA DE VIA ALEXANDRA.- Creues pel pas de vianants i entres de nou al Parc Catalunya. Continua per dins del bosc paral·lels al límit del parc i més endavant ves girant a la dreta cap a la part més alta del parc.

16

6 Km 300 metres. MIRADOR DE LA CIUTAT.- Aquí hi ha una estàtua singular en homenatge a l'alcalde Antoni Farrés. La vista sobre la ciutat és espectacular. Continua pel mateix camí per on has arribat i baixes per l'esquerra i després a la dreta cap una ampla explanada que l'has de travessar per arribar a plaça d'Ernest Lluch on destaquen uns grans jocs infantils, continua recta pel camí de terra.

1

6 Km 950 metres. CAMÍ DE L'OBSERVATORI ASTRONÒMIC.- Surt del Parc per la plaça de l'esquerra

0

7 Km. APARCAMENT DEL PARC CATALUNYA.- Fi de la ruta.



