

En cas de voler fer una passejada/itinerari de forma puntual o si vols iniciar-te en la pràctica del senderisme és important començar per recorreguts de nivell baix i augmentar de forma progressiva la teva activitat.

Si la teva intenció és fer-ho de forma regular, és recomanable que et facis una revisió medicoesportiva inicial i controls de forma periòdica.

Aquestes revisions et serviran per conèixer l'estat general de la teva salut, condició física i adaptació cardiocirculatòria a l'esforç, així com per descartar possibles lesions.

Recomanacions físiques

- Inicia el recorregut de forma progressiva o fent una activitat més suau com a escalfament; això ajudarà el teu cos a activar-se i a preparar-se abans de començar.
- Finalitza l'activitat de forma progressiva.
- Quan acabis el recorregut, destina un temps a fer estiraments. Estirar la musculatura de forma correcta permet el retorn gradual a la situació de repòs, relaxa i redueix la tensió muscular, prevé lesions, afavoreix una recuperació més ràpida, i, en definitiva, un major benestar general.

Dades tècniques recorregut normal

Distància aproximada	3 km
Durada aproximada	45 min.
Grau de dificultat	Baix
Recorregut recomanat	a peu

Planificació dels itineraris

En el moment de seleccionar l'itinerari hauràs de tenir en consideració aspectes com:

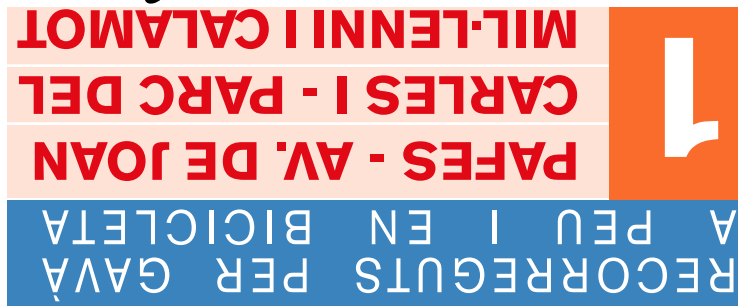
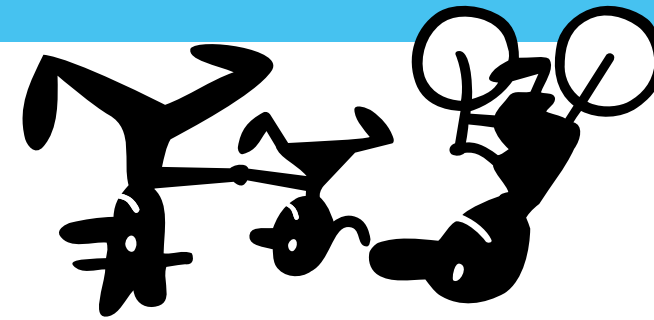
- Seleccionar l'itinerari en funció dels teus interessos però valorant el nivell del mateix en relació a la teva condició física. És recomanable seleccionar un itinerari de menys nivell, però del que en puguis gaudir.
- En la planificació de la sortida és recomanable fraccionar l'itinerari per poder-lo reduir o ampliar segons les teves necessitats.
- Identificar els punts de transport públic en cas de necessitat. Calcula, a més de la distància de l'itinerari, el recorregut fins al transport públic/privat.
- Respectar la digestió. Evitar itineraris intensos després de menjar.
- Evitar les hores de màxima insolació. Utilitzar material que t'ajudi a protegir-te del sol: barret, protecció solar, ulleres de sol... i, quan sigui possible, caminar per l'ombra.
- Evitar fer itineraris en dies de temperatures extremes, tant de calor com de fred.

Recomanacions de material per portar durant els itineraris

- Ampolla d'aigua per hidratar-te durant la sortida. És recomanable veure uns 200 ml de líquid cada 15 o 20 minuts.
- Roba còmoda i si és possible transpirable.
- Calçat adequat a l'itinerari i a les condicions. Sabatilla esportiva en recorreguts llisos i sabetilles amb una mica de canya en itineraris de muntanya per reforçar la zona del turmell.
- Pulsòmetre per controlar la intensitat de l'activitat i les pulsacions. Permet un major control i seguretat en la teva pràctica.

Altres recomanacions

- En itineraris urbans respecta les normes de seguretat vial.
- Respecta l'entorn i el medi ambient.



Informa-te'n al telèfon gratuït
900 66 33 88
www.GavaCiutat.cat

Molt per Viure
Molt per Veure



Joaquim Balsera
Alcalde de Gavà

Gavà és una ciutat saludable que fa i convida a fer esport. Una ciutat amb un entorn natural que afavoreix la pràctica de l'activitat física de lleure, moderada i tranquil·la a l'aire lliure.

Amb l'objectiu de potenciar aquesta activitat com un hàbit saludable entre gavanencs i gavanenques de totes les edats i condicions físiques, l'Ajuntament ha dissenyat una xarxa d'itineraris a peu i en bicicleta de muntanya pel nostre municipi. Uns recorreguts que ens permetran practicar el senderisme o la BTT mentre coneixem i gaudim els atractius paisatgístic, culturals i històrics del nostre territori. Noves propostes que alhora contribuiran a ampliar l'oferta d'equipaments, serveis i activitats de lleure en l'entorn natural.

Us animo a defugir del sedentarisme, a incorporar hàbits saludables en el vostre dia a dia per sentir-vos millor, per prevenir malalties i per compartir amb els altres aquests moments d'activitat física en un entorn privilegiat.

**1 Piscina Zona Esportiva Diagonal**

La piscina forma part, junt amb l'estadi d'atletisme i el pavelló Jacme March, dels equipaments esportius de la Zona Esportiva Diagonal. L'equipament disposa de dues piscines, una gran i una petita, dos vasos d'hidromassatge i dues saunes. Completen la instal·lació dues pistes poliesportives i un rocòdrom.

2 Plaça del General Moragues

La plaça té 2.800 metres quadrats de superfície i el seu element característic és una escultura d'Antoni Roselló de 20 metres d'alçada i 10 tones de pes que simbolitza l'espasa i la lluita. Aquest espai públic es va concebre en homenatge al general Moragues, defensor de Catalunya a la guerra de Successió de 1714.

3 Parc del Mil·lenni

El parc del Mil·lenni té un total de 10 hectàrees de superfície. És l'espai públic més gran de Gavà. L'element identificatiu és, sens dubte, l'Androgin del Mil·lenni, escultura de ferro de 15 metres d'alçada que el grup teatral La Fura dels Baus va dissenyar per rebre l'any 2000. La companyia teatral va cedir gratuïtament l'espectacular estructura a la ciutat perquè fos exposada al nou parc urbà. Un altre element important n'és l'auditori a l'aire lliure. Du el nom de Marc Grau Guasch en record del músic i compositor gavanenc mort l'any 1999.

4 Turó del Calamot

Geològicament format per gresos i conglomerats del triàsic —unes roques vermelloses—, i ocupat bàsicament per pinedes. En època ibèrica hi va haver un poblat que fou ocupat entre el segle VI aC i el I dC. Situat en una talaia natural, com molts de la seva època, tenia unes bones condicions de defensa i de visibilitat sobre les terres dels seus voltants i sobre el mar i la línia de costa, que llavors estava només a uns 500 m. Posteriorment s'hi van fer plantacions de garrofers, que encara perduren.

5 Parc del Calamot

Es va inaugurar el desembre de 1998 i té una extensió total d'11,6 hectàrees. Des del mirador es pot contemplar tota la zona del delta. Excavacions practicades han descobert restes de la part rústica d'una vila d'època romana, datada entre el segle I aC i el I dC. Posteriorment, en èpoques medieval i moderna, hi va haver la coneguda com la Casa de La Roca, població situada sota el domini del castell d'Eramprunyà.

En cas de voler fer una passejada/itinerari de forma puntual o si vols iniciar-te en la pràctica del senderisme és important començar per recorreguts de nivell baix i augmentar de forma progressiva la teva activitat.

Si la teva intenció és fer-ho de forma regular, és recomanable que et facis una revisió medicoesportiva inicial i controls de forma periòdica.

Aquestes revisions et serviran per conèixer l'estat general de la teva salut, condició física i adaptació cardiocirculatòria a l'esforç, així com per descartar possibles lesions.

Recomanacions físiques

- Inicia el recorregut de forma progressiva o fent una activitat més suau com a escalfament; això ajudarà el teu cos a activar-se i a preparar-se abans de començar.
- Finalitza l'activitat de forma progressiva.
- Quan acabis el recorregut, destina un temps a fer estiraments. Estirar la musculatura de forma correcta permet el retorn gradual a la situació de repòs, relaxa i redueix la tensió muscular, prevé lesions, afavoreix una recuperació més ràpida, i, en definitiva, un major benestar general.

Dades tècniques

Distància aproximada	3,6 km
Durada aproximada	60 min.
Grau de dificultat	Baix
Recorregut recomanat	a peu

Planificació dels itineraris

En el moment de seleccionar l'itinerari hauràs de tenir en consideració aspectes com:

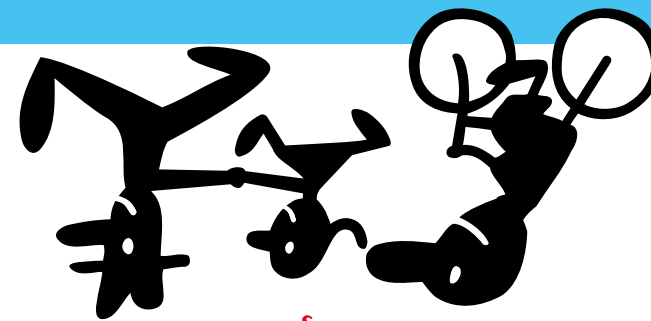
- Seleccionar l'itinerari en funció dels teus interessos però valorant el nivell del mateix en relació a la teva condició física. És recomanable seleccionar un itinerari de menys nivell, però del que en puguis gaudir.
- En la planificació de la sortida és recomanable fraccionar l'itinerari per poder-lo reduir o ampliar segons les teves necessitats.
- Identificar els punts de transport públic en cas de necessitat. Calcula, a més de la distància de l'itinerari, el recorregut fins al transport públic/privat.
- Respectar la digestió. Evitar itineraris intensos després de menjar.
- Evitar les hores de màxima insolació. Utilitzar material que t'ajudi a protegir-te del sol: barret, protecció solar, ulleres de sol... i, quan sigui possible, caminar per l'ombra.
- Evitar fer itineraris en dies de temperatures extremes, tant de calor com de fred.

Recomanacions de material per portar durant els itineraris

- Ampolla d'aigua per hidratar-te durant la sortida. És recomanable veure uns 200 ml de líquid cada 15 o 20 minuts.
- Roba còmoda i si és possible transpirable.
- Calçat adequat a l'itinerari i a les condicions. Sabatilla esportiva en recorreguts llisos i sabetilles amb una mica de canya en itineraris de muntanya per reforçar la zona del turmell.
- Pulsòmetre per controlar la intensitat de l'activitat i les pulsacions. Permet un major control i seguretat en la teva pràctica.

Altres recomanacions

- En itineraris urbans respecta les normes de seguretat vial.
- Respecta l'entorn i el medi ambient.



RECORREGUTS PER GAVÀ A PEU I EN BICICLETA

PAFES - RAMBLA

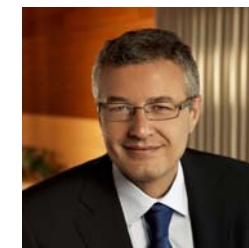
- RIERA DE SANT

LLORENÇ

2

Informa-te'n al telèfon gratuït
900 66 33 88
www.GavaCiutat.cat

Molt per Viure
Molt per Veure



Joaquim Balseira
Alcalde de Gavà

Gavà és una ciutat saludable que fa i convida a fer esport. Una ciutat amb un entorn natural que afavoreix la pràctica de l'activitat física de lleure, moderada i tranquil·la a l'aire lliure.

Amb l'objectiu de potenciar aquesta activitat com un hàbit saludable entre gavanencs i gavanenques de totes les edats i condicions físiques, l'Ajuntament ha dissenyat una xarxa d'itineraris a peu i en bicicleta de muntanya pel nostre municipi. Uns recorreguts que ens permetran practicar el senderisme o la BTT mentre coneixem i gaudim els atractius paisatgístic, culturals i històrics del nostre territori. Noves propostes que alhora contribuiran a ampliar l'oferta d'equipaments, serveis i activitats de lleure en l'entorn natural.

Us animo a defugir del sedentarisme, a incorporar hàbits saludables en el vostre dia a dia per sentir-vos millor, per prevenir malalties i per compartir amb els altres aquests moments d'activitat física en un entorn privilegiat.

2 PAFES - RAMBLA - RIERA DE SANT LLORENÇ

PUNTS D'INTERÈS



ITINERARI 2. PAFES – RAMBLA – RIERA DE SANT LLORENÇ

Sortida: Piscina Can Tintorer (rbla. de Pompeu Fabra, 144). • En sortir de la instal·lació girem a l'esquerra i baixem per la rambla de Pompeu Fabra. • Després de travessar dos passos de vianants arribem a la plaça Batista i Roca i continuem baixant per la rambla de Maria Casas. • En arribar a la plaça de Josep Tarradellas continuem per la rambla de Joaquim Vayreda i per la rambla de Salvador Lluç. • Quan arribem a l'estació, fem un canvi de sentit i pugem fins arribar novament a la piscina de Can Tintorer. • Un cop passem la instal·lació esportiva girem a la dreta pel carrer de Francesc Viñas i, en arribar al final del carrer, girem a l'esquerra i continuem pel passeig central del carrer de la Riera de Sant Llorenç. • En arribar a una rotonda, fem un canvi de sentit i baixem pel mateix passeig o per una de les seves voreres. • Abans d'arribar a la rotonda, girem a la dreta i pugem pel carrer de Francesc Viñas. • Quan arribem al final del carrer girem a l'esquerra per la rambla de Pompeu Fabra fins a la piscina de Can Tintorer.

Arribada: Piscina Can Tintorer.

1 Rambla, estació, refugi.

El 28 de desembre de 1881 es va inaugurar l'estació del ferrocarril i el mateix dia es va obrir al públic la Rambla amb la finalitat de comunicar el poble amb l'estació. Hi destaquen edificis com la casa Brunet, les oficines de la fàbrica Roca, o la Unió de Cooperadors (actual edifici de la Policia Local). Durant la Guerra Civil els treballadors de la fàbrica Roca sota la Rambla van construir un refugi antiaeri per protegir-se dels bombardeigs.

2 Plaça de Josep Tarradellas i Rambla

La plaça de Josep Tarradellas es va construir l'any 1993, coincidint amb la conversió dels carrers més antics del nucli urbà en una zona per a vianants: l'Illa del Centre. La plaça acull el monument als Màrtirs del Setge del 1714 i és el lloc on tradicionalment cada 11 de setembre s'hi celebra la Diada de Catalunya. Aquest espai comunica l'Illa del Centre amb la Rambla.

3 Torre Lluç

El Parc de la Torre Lluç és la seu del Museu Municipal, que té caràcter de Museu Comarcal. Aquesta vinculació amb el Museu i la seva proximitat amb altres equipaments com el Centre d'Història de la Ciutat, el Mercat Municipal o el Casal del Centre fa que sigui uns dels espais més cèntrics i polivalents del municipi. Els jardins, les zones de descans, el parc infantil, l'edifici de serveis amb escenari i zona de restauració i la seva plaça fan que sigui un dels espais d'oci més importants del dia a dia per als ciutadans.

4 Zona Esportiva Can Tintorer

Aquesta zona està formada per tres equipaments: una piscina, un pavelló i un camp de futbol. La zona dona servei tant a l'esport de competició com a la població en general.

5 Parc Arqueològic Mines de Gavà

El Parc Arqueològic Mines de Gavà és un gran centre d'oci cultural on es pot reviu la prehistòria a partir de les restes trobades a les mines prehistòriques, les mines en galeria més antigues d'Europa. El visitant pot gaudir de l'experiència d'acompanyar una missió arqueològica en la investigació d'un dels més grans i més ben conservats jaciments neolítics d'Europa occidental. A part d'aquesta visita, es pot fer una visita guiada amb un monitor especialitzat, s'hi poden fer tallers i visitar el mòdul sensorial (visita dissenyada per a persones amb dificultats visuals).

En cas de voler fer una passejada/itinerari de forma puntual o si vols iniciar-te en la pràctica del senderisme és important començar per recorreguts de nivell baix i augmentar de forma progressiva la teva activitat.

Si la teva intenció és fer-ho de forma regular, és recomanable que et facis una revisió medicoesportiva inicial i controls de forma periòdica.

Aquestes revisions et serviran per conèixer l'estat general de la teva salut, condició física i adaptació cardiocirculatòria a l'esforç, així com per descartar possibles lesions.

Recomanacions físiques

- Inicia el recorregut de forma progressiva o fent una activitat més suau com a escalfament; això ajudarà el teu cos a activar-se i a preparar-se abans de començar.
- Finalitza l'activitat de forma progressiva.
- Quan acabis el recorregut, destina un temps a fer estiraments. Estirar la musculatura de forma correcta permet el retorn gradual a la situació de repòs, relaxa i redueix la tensió muscular, prevé lesions, afavoreix una recuperació més ràpida, i, en definitiva, un major benestar general.

Planificació dels itineraris

En el moment de seleccionar l'itinerari hauràs de tenir en consideració aspectes com:

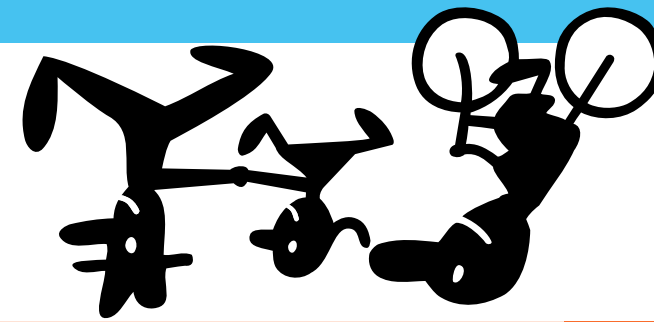
- Seleccionar l'itinerari en funció dels teus interessos però valorant el nivell del mateix en relació a la teva condició física. És recomanable seleccionar un itinerari de menys nivell, però del que en puguis gaudir.
- En la planificació de la sortida és recomanable fraccionar l'itinerari per poder-lo reduir o ampliar segons les teves necessitats.
- Identificar els punts de transport públic en cas de necessitat. Calcula, a més de la distància de l'itinerari, el recorregut fins al transport públic/privat.
- Respectar la digestió. Evitar itineraris intensos després de menjar.
- Evitar les hores de màxima insolació. Utilitzar material que t'ajudi a protegir-te del sol: barret, protecció solar, ulleres de sol... i, quan sigui possible, caminar per l'ombra.
- Evitar fer itineraris en dies de temperatures extremes, tant de calor com de fred.

Recomanacions de material per portar durant els itineraris

- Ampolla d'aigua per hidratar-te durant la sortida. És recomanable veure uns 200 ml de líquid cada 15 o 20 minuts.
- Roba còmoda i si és possible transpirable.
- Calçat adequat a l'itinerari i a les condicions. Sabatilla esportiva en recorreguts llisos i sabatilles amb una mica de canya en itineraris de muntanya per reforçar la zona del turmell.
- Pulsòmetre per controlar la intensitat de l'activitat i les pulsacions. Permet un major control i seguretat en la teva pràctica.

Altres recomanacions

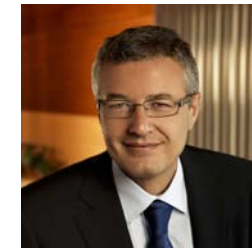
- En itineraris urbans respecta les normes de seguretat vial.
- Respecta l'entorn i el medi ambient.



RECORREGUTS PER GAVÀ A PEU I EN BICICLETA
DELTA I GAVÀ MAR 3

Informa-te'n al telèfon gratuït
900 66 33 88
www.GavaCiutat.cat

Molt per Viure
Molt per Veure



Joaquim Balsera
Alcalde de Gava

Gavà és una ciutat saludable que fa i convida a fer esport. Una ciutat amb un entorn natural que afavoreix la pràctica de l'activitat física de lleure, moderada i tranquil·la a l'aire lliure.

Amb l'objectiu de potenciar aquesta activitat com un hàbit saludable entre gavanencs i gavanenques de totes les edats i condicions físiques, l'Ajuntament ha dissenyat una xarxa d'itineraris a peu i en bicicleta de muntanya pel nostre municipi. Uns recorreguts que ens permetran practicar el senderisme o la BTT mentre coneixem i gaudim els atractius paisatgístic, culturals i històrics del nostre territori. Noves propostes que alhora contribuiran a ampliar l'oferta d'equipaments, serveis i activitats de lleure en l'entorn natural.

Us animo a defugir del sedentarisme, a incorporar hàbits saludables en el vostre dia a dia per sentir-vos millor, per prevenir malalties i per compartir amb els altres aquests moments d'activitat física en un entorn privilegiat.

Dades tècniques recorregut normal

Distància aproximada	5 km
Durada aproximada en bici	de 30 a 40 min.
Durada aproximada a peu	de 60 a 90 min.
Grau de dificultat	Mig




3 DELTA - GAVÀ MAR

ITINERARI 3. DELTA I GAVÀ MAR

Sortida: Museu (pl. de Dolors Clua, 13-14).

- Sortim recte pel carrer de Salvador Lluch fins a la plaça Major, que travessem per continuar pel carrer Major.
- En arribar a la plaça de Jacint Verdaguer girem a l'esquerra pel carrer de Fortià Casanovas.
- Continuem recte i travessem la carretera de Sta. Creu de Calafell per agafar l'avinguda de Bertran i Güell.
- Passem per sota de l'autopista i seguim recte per l'avinguda del Mar.
- Després de creuar la rotonda arribem a la instal·lació esportiva de Can Torelló.
- Continuem recte per l'avinguda del Mar fins arribar al passeig Marítim i a l'escultura en forma de vela d'Antoni Roselló.

Punt d'arribada: passeig Marítim de Gavà Mar.

-  **Recorregut normal (5 Km)**
-  **Recorregut normal i extensió estany de la Murtra (+ 3 Km)**
-  **Recorregut normal i extensions estany de la Murtra - passeig Marítim (+ 5,5 Km)**



2 PLAÇA MAJOR - ILLA



3 DELTA I ZONA AGRÍCOLA



5 AVINGUDA DEL MAR I PLATJA DE GAVÀ



1 MUSEU DE GAVÀ



4 ESTANY DE LA MURTRA

PUNTS D'INTERÈS

1 Museu de Gavà
El Museu té la seu a la Torre Lluc, edifici residencial de caràcter senyorial construït el 1799. Al Museu el visitant hi trobarà l'exposició permanent "Gavà, les veus del paisatge", que mostra la història del paisatge de la ciutat des de fa més de 400 milions d'anys. També hi trobem sales d'exposicions temporals. El Museu gestiona el màxim exponent del patrimoni de Gavà: les mines prehistòriques, l'explotació minera en galeria més antiga d'Europa. En destaca la troballa de la Venus de Gavà, que s'exposa al Museu entre altres peces arqueològiques originals.

2 Plaça Major-Illa
La plaça Major està situada al bell mig de l'Illa de vianants que integra la trama urbana més antiga de Gavà. La plaça, envoltada d'edificis com La Casa Gran, la Casa Planes i Creuhet i el Mercat Municipal, és un lloc idoni per passejar, comprar en els diversos comerços distribuïts per la zona i gaudir de les nombroses activitats culturals que s'hi fan.

3 Delta i zona agrícola
El delta del Llobregat té una extensió de 97 km², i és una formació geològica molt moderna, ja que fa 2.000 anys no existia. Amb el pas dels segles s'ha anat ampliant i aquest aportació de terres fèrtils ha afavorit la conquesta del delta per part dels agricultors. A finals del segle XIX va culminar la colonització d'aquesta part del delta, que produïa productes agrícoles de primera qualitat, entre els quals hi havia els espàrrecs de Gavà. L'espàrrec va ser, fins a la dècada dels anys setanta, la base de l'economia del camp gavanenc. Actualment encara continua sent el producte més representatiu.

4 Estany de la Murtra
Es una llacuna d'unes 22 hectàrees de superfície. Ubicada entre una pineda de pi pinyer i una zona de conreus típics de la població de Gavà, en aquesta zona humida es pot observar la vegetació típica d'aiguamoll, com el canyís, i aus aquàtiques com l'ànec collverd o la foija, entre d'altres.

5 Avinguda del mar i platja de Gavà
L'avinguda del mar connecta el nucli urbà amb el front marítim. Al tram més proper a la platja hi ha un dels elements identificatius de la zona marítima: una escultura d'Antoni Roselló. El passeig Marítim ha estat dissenyat respectant la topografia i la vegetació autòctona. És una de les poques zones de Catalunya on es conserva la vegetació dunar. També destaca la pineda litoral que separa la platja dels camps de conreu.