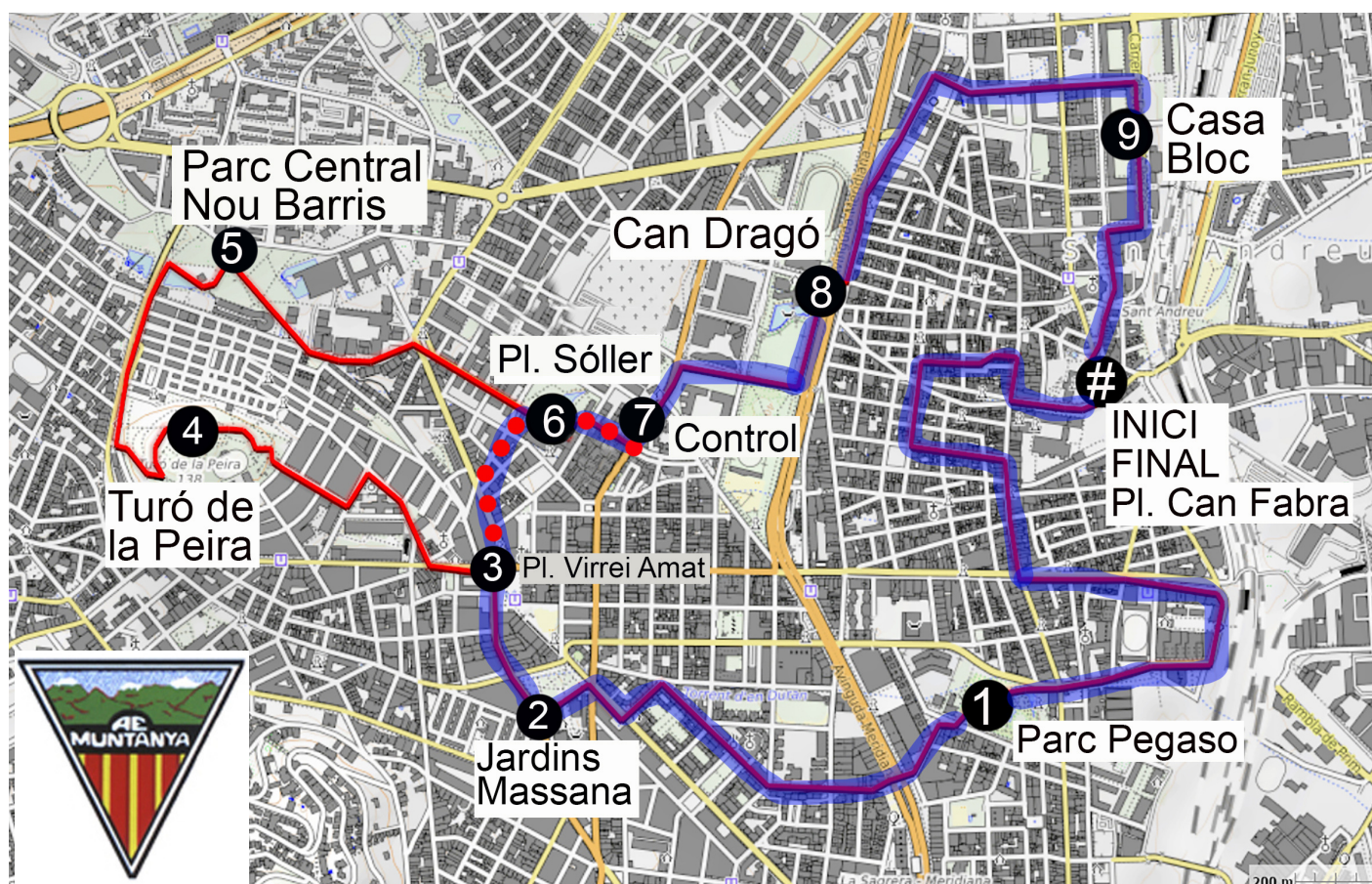


Caminada a Sant Andreu de Palomar

Presencial: 15 de març - Virtual: del 16 al 29 de març 2026



Fitxa Tècnica

Lloc de Sortida i arribada: Pl. de Can Fabra (Metro L1 Sant Andreu). **Hora de sortida:** 09:00 a 09:30 h. L'equip Escombra procedirà a retirar la senyalització a partir del moment que es tanqui el punt de sortida. **Hora límit d'arribada:** 13:00 hores El punt d'arribada es tancarà a l'hora establerta o en el moment que hi arribi l'equip escombra, encara que sigui abans de l'hora límit establerta. **El punt de llegada se tancarà en la hora establecida o en el momento que llegue el equipo escoba, aunque sea antes de la hora límite establecida.**

Distancia aproximada: 11,0 km. **Desnivells acumulats:** Inapreciables

El punt de control es tancarà a l'hora establerta o en el moment que hi arribi l'equip escombra, encara que sigui abans de l'hora límit establerta. **El punto de control se cerrará en la hora establecida o en el momento que llegue el equipo escoba, aunque sea antes de la hora límite establecida.**

Itinerari: Pl. Can Fabra (#), c. Balari i Jubany, pl. Comerç, c. Pons i Gallarza, c. Mateu Ferran, pl. Mercadal, c. Montpeller, c. Bascònia, c. Pare Secchi, pl. Les Palmeres, c. Coroleu, c. Monges, rambla Fabra i Puig, rambla Onze de Setembre, c. Josep Soldevila, c. Pare Manyanet, pl. Doctor Cararach, c. Rovira i Virgili, Parc de la Pegaso (1), c. Pegàs, av. Meridiana, c. Cardenal Tedeschini, pl. Congrés Eucarístic, c. Espiga, Jardins de Massana (2), c. Sant Pasqual Bailón, c. Felip II, pl. Carmen Laforet c. Felip II, pl. Virrei Amat (3) (separació marxa nòrdica), pg. Fabra i Puig, ptg. Grau, c. Aneto, c. Montmajor, pg. de la Peira, Parc del Turó de la Peira (4), pg. Fabra i Puig, Parc Central Nou Barris (5) c. Doctor Pi i Molist, pl. Madres de la Plaza de Mayo, c. Deià, pl. Sóller (unió marxa nòrdica), pg. Ciutat de Mallorca, c. Piferrer (control de pas i avituallament, c. Pintor Al-samora, parc Esportiu de Can Dragó (6), av. Meridiana, pg. Valldaura, pont de Can Dragó, pl. Miquel Casa-blancas, c. Bartrina, pl. Can Galtà Cremat, c. Colòmbia, c. Valentí Almirall, c. Fernando Pessoa, c. Joan Torras, pl. Estació, Jardins del Reg, c. Sant Adrià i Pl. Can Fabra (#).

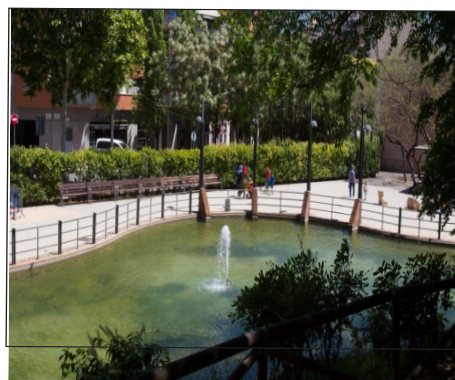
L'itinerari de la marxa nòrdica és el que té el sobrejat blau al mapa

PUNTS INTERESSANTS DE L'ITINERARI



Plaça de Can Fabra

Ha anat embastant en el decurs del temps els diferents espais que l'envolten. Així, davant la biblioteca hi ha una plaça pavimentada i una làmina d'aigua. A un dels costats hi ha un espai verd amb voluntat de jardí de barri. Darrere de la biblioteca s'hi ubica un segon espai enjardinat, on el verd es distribueix de manera geomètrica, i esdevé un espai que es relaciona amb l'arquitectura que l'emmarca —l'edifici de la biblioteca— mitjançant rampes, parterres i pèrgoles que agafen el protagonisme.



Parc de La Pegaso

És un espai ple de vegetació exuberant, amb unes zones obertes i d'altres atapeïdes d'arbrat, recollides i ombrívols. Un canal sinuós serpenteja pel centre, i petits ponts permeten passar d'una riba a l'altra. És un espai màgic i divers que té un punt de feréstec. La portalada situada al carrer Gran de la Sagrera, que fins a la dècada dels setanta donava accés a una antiga fàbrica de camions, avui obre de bat a bat l'entrada d'un dels espais verds més emblemàtics del districte de Sant Andreu, tant per la seva història com per les seves característiques i el gran nombre d'equipaments que hi

estàn integrats. I també perquè tot el parc disposa d'un recorregut accessible. Aquest espai verd està situat en els terrenys que antigament ocupava l'emblemàtica fàbrica de camions d'ENASA (Empresa Nacional de Autocamiones, entre els antics nuclis històrics del barri.



Jardins de Massana

Són a l'interior de l'illa del grup d'habitatges de Can Massana, construïts l'any 1953 arran del Congrés Eucarístic a Barcelona. Aquests jardins formen part d'un projecte innovador de ciutat jardí, poc usual a l'època. Formen una creu i consten de dues placetes laterals i una de central. La plaça central va ser en el passat el camp de futbol del Club Deportivo Viviendas del Congreso, creat l'any 1957 i operatiu en aquest lloc fins al 1983. El camp de futbol va desaparèixer per deixar pas als jardins de Massana, dividits en dues seccions per un emparat que travessa els jardins.



Turó de la Peira

La seva altura i situació privilegiades el converteixen en l'únic parc de Barcelona amb vista sobre Collserola i el mar. És com un oasi amb una gran varietat vegetal, que destaca pel seu verd i contrasta amb els edificis que l'envolten. És un indret per passejar a través dels amplis camins que el recorren en un itinerari que té com a objectiu principal arribar al cim, situat a uns 140 metres d'altitud, on es troba el mirador. També és un parc per contemplar la vista des de qualsevol de les seves zones d'estada, perquè els nens es diverteixin en algunes de les tres àrees de jocs infantils que hi ha i per fer pícnic o jugar a cartes o al dominó sobre les taules que es reparteixen per tot el recinte. El parc s'estén sobre una superfície de 7,71 hectàrees es va inaugurar com a parc públic l'any 1936,



Parc Central de Nou Barris

És el segon espai verd de la ciutat en superfície, amb gairebé 17 hectàrees. Un indret que convida a passejar i contemplar la riquesa vegetal que conté. Hi trobem més de 1.000 arbres de 49 espècies diferents, així com un palmerar únic a la ciutat. L'altra singularitat d'aquest parc és l'aigua, present amb fonts i grans llacs.

L'oferta d'usos del parc s'ofereix com a zona d'oci, passeig i repòs; com a zona de pas i de connexió del barri per a vianants i com a equipaments a l'interior del parc.

Plaça Sóller



És una plaça multifuncional del barri de Porta, un espai verd, arbrat i obert a actes festius i culturals. Espai funcional que no oblida esportiva i cultura. Té una font, un estany, un salt d'aigua i l'escultura Homenatge a la Mediterrània. Accedint-hi per la banda de muntanya, la plaça de Sóller ens amaga l'estructura de terrasses i el llac que separa el verd de l'esplanada pavimentada. Ens podem fer una idea del conjunt caminant per qualsevol de les dues rampes que surten dels extrems i que recorren el perímetre de la plaça elevant-se i generant un balcó-mirador sota el qual es distribueixen els equipaments. Fou inaugurada ja en plena democràcia el 1983, per a gaudi de tots els ciutadans. Una victòria veïnal que és avui una realitat viva i activa en format de plaça de barri i plaça enjardinada. Xavier Corberó va crear per a la plaça, que en el moment de la seva urbanització era la més gran de Barcelona, un conjunt escultòric format per 41 làmines fines, amb formes arrodonides, que fan entre cinc i vuit mil·límetres de gruix, de marbre rosa de Portugal, marbre blanc d'Almeria i d'ònix iranià. Matèries fràgils i luxoses que evocuen una barca, uns núvols, el sol i la lluna. Una recreació de les illes Balears i de la relació històrica mantinguda amb el barri, raó per la qual l'escultor la va titular Homenatge a la Mediterrània.

uit mil·límetres de gruix, de marbre rosa de Portugal, marbre blanc d'Almeria i d'ònix iranià. Matèries fràgils i luxoses que evocuen una barca, uns núvols, el sol i la lluna. Una recreació de les illes Balears i de la relació històrica mantinguda amb el barri, raó per la qual l'escultor la va titular Homenatge a la Mediterrània.



Can Dragó

És un gran bulevard de gairebé 12 hectàrees, ocupades en gran part per gespa amb arbres, que envolta les instal·lacions esportives que hi ha entre l'avinguda Meridiana i el passeig d'Andreu Nin. L'origen del nom de Can Dragó es remunta a la Guerra de Successió (1714), quan una companyia de les tropes borbòniques, coneguda com els dragons, es va instal·lar a la masia que en aquella època governava la zona. En una zona intermèdia del parc hi ha un petit turó cobert de gespa, on es troba una rèplica de l'escultura Aurigues olímpics, de Pau Gallot, l'original de la qual està instal·lada a l'Estadi Olímpic.

PROPERES CAMINADES DEL BARNATRESC

Caminada del Besòs al Llobregat per la Via Augusta.- 19 d'abril

Caminada de l'Olimpisme.- 17 de maig.

Caminada Àrea Metropolitana (Badalona).- 14 de juny

Info:

www.euro-senders.com/barnatresc

asenexba@euro-senders.com

Tel. 616 672 173 (els dilluns laborables de les 17 a les 21 h.

En cas de necessitat podeu trucar al 616 672 173

MARXA NÒRDICA

VOLEU INICIAR-VOS EN LA PRÀCTICA DE LA MARXA NÒRDICA?

Si voleu conèixer aquesta nova modalitat de caminar veniu a aquesta caminada del Barnatresc i us proporcionarem **gratuïtament** uns bastons i un **monitor** que us donarà les indicacions de com es practica i us acompanyarà al llarg de la caminada.

Per rebre les indicacions de l'instructor titulat i per recollir els bastons de la organització heu de **venir a les 8 del matí i haureu de deixar una fotocòpia del vostre DNI o carnet de conduir de dipòsit.**

El nombre de **bastons està limitat a 100 parelles** i s'adjudicaran per rigorós ordre d'arribada.

El recorregut de la pràctica de la marxa nòrdica serà el mateix, amb el mateix punt de control i avituallament que l'itinerari normal. Al mapa l'itinerari de la marxa nòrdica és el mateix que el l'itinerari normal.

Què és la marxa nòrdica?

En la societat actual el sedentarisme i l'estrès tenen una gran incidència en les nostres vides i això ens perjudica la salut. Per trencar aquest cercle viciós, el millor que es pot fer és incorporar l'exercici físic a la rutina setmanal.

La marxa nòrdica és segurament l'activitat física més completa. Afavoreix el bon funcionament de la majoria de sistemes i funcions corporals, tant locomotrius, metabòliques, com de circulació, etc...

És una activitat física saludable, apta per a tothom, que consisteix en incorporar uns bastons específics a la manera natural de caminar.

Per ser una activitat física poc agressiva i amb un nivell d'esforç que determina el propi practicant, ha esdevingut en els últims anys una modalitat esportiva que cada dia guanya nous adeptes, ja que la poden practicar des d'una persona amb baix nivell físic que vol realitzar exercici suau, fins a un esportista d'alt rendiment que practica la marxa nòrdica com a entrenament.

Però cal tenir present que els tres fonaments bàsics de la marxa nòrdica són:

Tècnica correcta del caminar.

- Una postura correcta, controlant l'alineació del cos
- Ús adequat de la tècnica específica dels bastons

Hi ha un gran avantatge de realitzar correctament la tècnica de la marxa nòrdica. La correcta utilització dels bastons implica l'activament de la part superior del cos en l'acte de caminar, desplaçant-lo cap endavant. L'esforç físic es distribueix de forma equilibrada i apropiada, sobre diversos grups musculars de tot el cos, com l'espatlla, l'esquena, els pectorals, l'abdomen i els braços.

A més, gràcies a la utilització dels bastons, s'incrementa la progressió de la gambada i s'augmenta el treball muscular de les cames alhora que s'impliquen la gran majoria de músculs de la resta del cos.

