

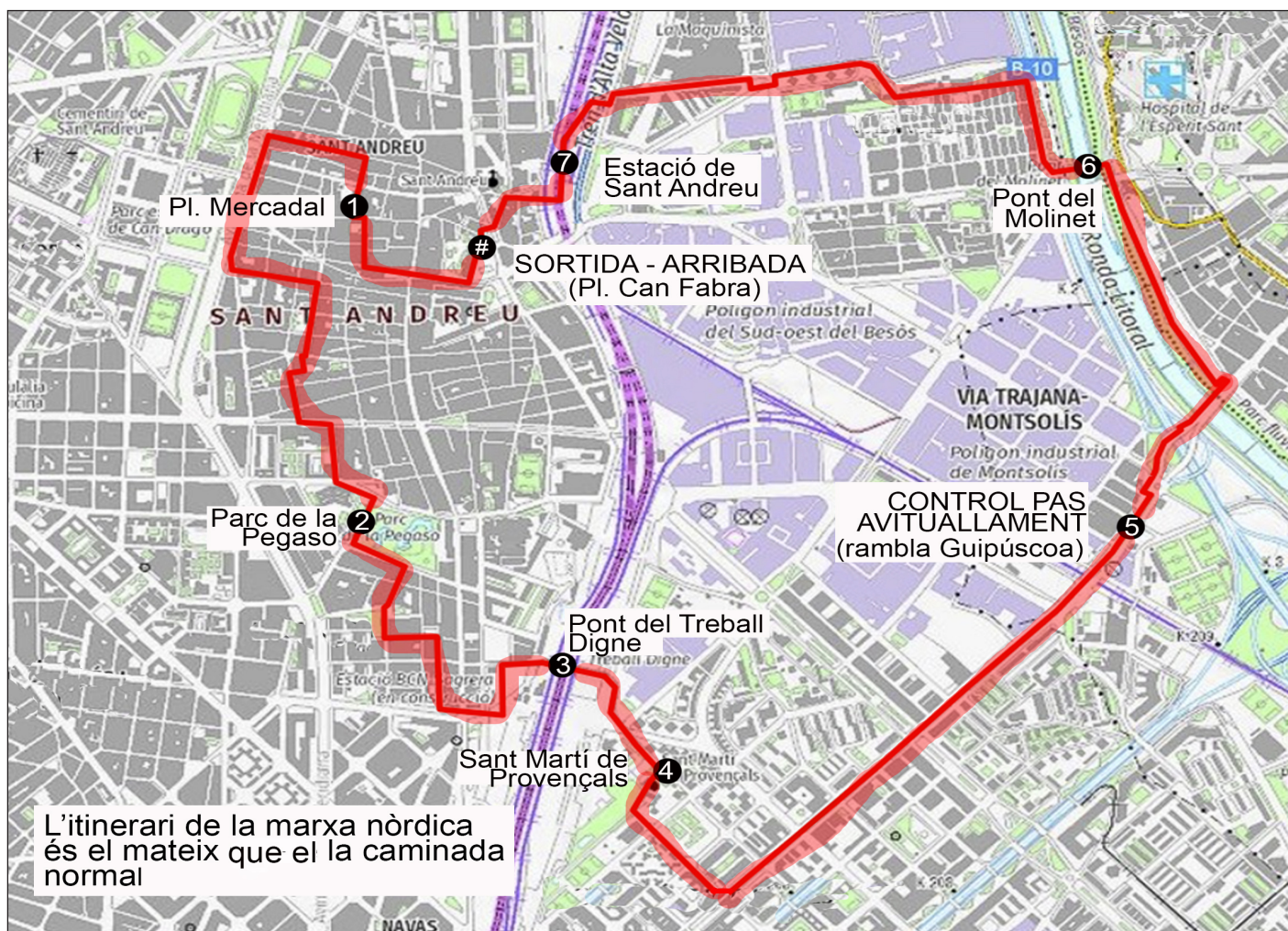
Caminada a Sant Andreu de Palomar

Presencial: 24 de març - Virtual: del 25 de març al 07 d'abril



DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Sortirem de la pl. de Can Fabra pel c. Sant Adrià que es continua pel c. Rubén Dario i en arribar al c. Vintró el seguirem a la dreta, tot seguit deixarem a la dreta la pl. Mercadal, seu del Mercat de Sant Andreu; arribarem al c. Pons i Gallarza i el seguirem a l'esquerra, però tot seguit el deixarem per prendre a la dreta el c. Fraga fins al c. Servet i el seguirem a l'esquerra fins al lateral de l'av. Merdiana fins arribar al c. Ignasi Iglésies i el seguirem a l'esquerra fins al c. Secchi i el seguirem a l'esquerra, creuarem la pl. de les Palmeres, creuarem el c. Sòcrates i seguirem pel pte. Sòcrates i després anirem a la dreta pel pte. Irlanda per accedir al c. Irlanda i el seguirem a l'esquerra; en arribar a la rambla Fabra i Puig la seguirem a l'esquerra i tot seguit anirem a la dreta pel c. Camil Fabra; en arribar al c. Dublín el seguirem a l'esquerra i aviat anirem a la dreta per creuar el parc de la Pegaso, sortirem al c. Portugal i el seguirem a l'esquerra fins al c. Antonio Ricardos que ens portarà a la pl. de l'Assemblea de Catalunya, on anirem a l'esquerra pel c. Coll que ens portarà a la pl. Masadas, on prendrem a la dreta el c. Montlau fins al c. Garcilaso on anirem a l'esquerra i al seu final anirem a l'esquerra per un vial que ens portarà al c. Zara Zetkin i el seguirem a la dreta per anar a creuar el Pont del Treball Digne i un cop a l'altre costat seguirem pel c. del Pont del Treball Digne i tot seguit el deixarem pel c. Agricultura; creuarem la pl. Ignasi Juliol, deixarem a la dreta l'església de Sant Martí de Provençals i arribarem al parc de Sant Martí on anirem a l'esquerra pel c. Treball fins a la rambla Guipúscoa i la seguirem a l'esquerra; cap al final de la rambla, després de la rambla Prim trobarem el control de pas i avituallament, seguirem per la rambla Guipúscoa i després pel c. Tibidabo i pel pont de Passadors creuarem el riu Besòs, un cop a l'altre costat anirem a l'esquerra pel vial que va en paral·lel al riu fins arribar al pont/passera del Molinet, tornarem a creuar el riu i anirem a la dreta pel c. Arbeca fins al c. Mollerussa i el seguirem a l'esquerra, al final del carrer anirem a la dreta, creuarem la pl. de Fra Juníper Serra i anirem a l'esquerra pel c. Lima, que es continua pel c. São Paulo, creuarem el c. Ferran Junoy i anirem a l'esquerra per un nou vial que ens portarà a la pl. de l'Estació on prendrem el c. Cinca a l'esquerra que ens portarà a la pl. de Can Fabra, final de la caminada.



Fitxa Tècnica

Lloc de sortida i d'arribada: Plaça Can Fabra (Metro Sant Andreu - L 1).

Hora de sortida) de les 9.00 a les 9.30h.

Hora límit d'arribada: 13:00 hores

Distància: 10,000 km aprox.

Durada aproximada: 3.30 h

Control de pas i avituallament: Rambla Guipúscoa de les 10.00 a les 11.00h

Desnivells: Molt poc significatius.

Itinerari:

Pl. Can Fabra (#), c. Sant Adrià, c. Ruben Dario, c. Vintró, mercat de Sant Andreu/pl. Mercadal (1), c. Vintró, c. Pons i Gallarza, c. Fraga, c. Matagalls, c. Servet, av. Meridiana, c. Concepción Arenal, c. Ignasi Iglesias, c. Pare Secchi, pl. Palmeres, c. Pare Secchi, c. Sòcrates, ptg. Sòcrates, ptg. Irlanda, c. Irlanda, pg. Fabra i Puig, c. Camil Fabra, c. Dublín, parc de la Pegaso (2), c. Portugal, c. Antonio Ricardos, pl. Assemblea de Catalunya, c. Coll, pl. Maçades, c. Monlau, c. Garcilaso, c. Sense Nom, Pont del Treball Digne (3), església Sant Martí de Provençals (4), pl. Ignasi Juliol, Ca l'Arno, p de Sant Martí, c. Treballs, rambla Guipúscoa, **Control de pas i Avituallament** (metro La Pau), rambla Guipúscoa, c. Sant Adrià, c. Tibidabo, pont dels Passadors (Sant Adrià), riu Besòs, ptg. Pollancreda, ptg. Riu Besòs, pont del Molinet (5), c. Arbeca, c. Mollerussa, c. Sas, c. Lima, c. Sao Paulo, c. Ferran Junoy, passarel·la la Maquinista, pg. Estació, estació Sant Andreu (6), pl. Estació, c. Cinca, pl. Ramon Riera, pl. Can Fabra (#).

Nota: L'Equip Escombra procedirà a retirar la senyalització a partir del moment que es tanqui el punt de sortida. El punt de control i el d'arribada es tancaran a l'hora que hi arribi l'Equip Escombra, encara que sigui abans de l'hora límit establerta.

PUNTS INTERESSANTS DE L'ITINERARI



#. Plaça de Can Fabra

Ocupa part dels terrenys de l'antiga filatura Fabra i Coats, de la qual es conserva l'edifici central. La recuperació de l'espai públic i la zona verda que l'envolta, executada en diferents fases, va sorgir d'una iniciativa dels veïns de Sant Andreu.

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

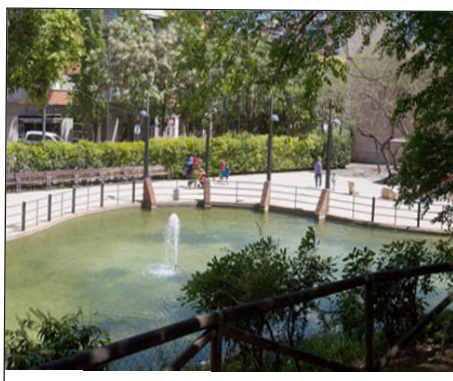
i pèrgoles que agafen el protagonisme.



1. Pl. Mercadal

A partir de mitjan segle XIX, l'Ajuntament de Barcelona va impulsar la construcció de mercats coberts a fi de regular les parades ambulants i a l'aire lliure que poblaven la ciutat. En aquella època, Sant Andreu de Palomar era encara un municipi independent i a la plaça del Mercadal seguien instal·lant-s'hi masovers i pagesos dels voltants que oferien els productes directament al veïnat.

La plaça Mercadal va ser concebuda, a mitjan segle XIX, en estil neoclàssic, a base de porxades en què, posteriorment, recolzarien edificacions d'habitatges. La plaça era el centre neuràlgic de la vida comercial de l'antic poble de Sant Andreu de Palomar.



2. 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 estan integrats.



3. Pont del Treball Digne

L'antic pont va ser substituït per un de nou i diferent degut a les obres de l'AVE a la nova estació de la Sagrera.

A l'estiu de l'any 2011, es va informar de la localització d'una vil·la romana arran de les obres de construcció dels accessos a la nova estació de la Sagrera, es va excavar part de la part privada, dedicada a habitatge de la vil·la, amb una cronologia que va des d'un moment fundacional de la colònia Barcino, fins el segle V, amb diverses remodelacions i fases constructives. Al mes de juny de 2012 es van reprendre els treballs d'excavació arqueològica a la zona. A mida que s'avança en aquesta excavació, s'està delimitant la pars urbana, que s'excavarà en un futur immediat.

Les villae eren unitats d'explotació agropecuària d'època romana, a banda de cases de camp de grans dominus. N'hi havia de mides diferents, però algunes ocupaven diverses hectàrees, com és el cas de la del Pont del Treball Digne. Es tracta d'un gran complex, que podrà ser excavat en gran part. En aquest cas, donada la gran magnitud del projecte d'infraestructures, es podrà obtenir una bona planta d'un model de vil·la romana al territori de l'antiga Bàrcino.



4. Sant Martí de Provençals, o Sant Martí Vell

És un petit nucli que inclou l'església gòtica del segle XV, que originàriament podria datar del segle XI, i una rectoria integrada en una masia del segle XVI o XVII. Físicament estan unides per un volum estret pel pas d'una persona que permet que el carrer passi per sota a través d'un arc de mig punt.

L'església té una nau única, capelles laterals i dues torres de base quadrada, la de la dreta, afegida posteriorment, és l'actual campanar.

L'edifici està orientat d'oest a est i té l'accés principal a la façana de ponent. En aquesta s'inscriu una portalada d'estil gòtic florit: la porta rectangular està flanquejada per tres arquivoltes que s'uneixen en arc apuntat rebaixat. Hi destaquen els pinacles als dos laterals de la porta.

Els primers pobladors de Sant Martí Vell edificaren cases al voltant de l'església, on van establir-hi un poblet.

Al costat de l'església hi havia una rectoria que es comunicava amb la capella per mitjà d'un pas elevat cobert. És un edifici de planta rectangular dos cossos, un de tres pisos i l'altre de dos, amb coberta a quatre vessants. A les façanes hi ha dos portals i dos rellotges de sol encarats de manera diferent en façanes perpendiculars. Consta d'un jardí tancat i arbrat al darrere, un pati i alguna palmera. La casa rectoral és molt posterior a l'església, i sembla que podria datar del segle XVII o XVIII. Hi ha documentació que acredita que la casa serví d'hostal.



5. Passera del Molinet

El pont del Molinet actual és un ampli vial en revolt sobre el riu Besòs, que connecta el barri de Bon Pastor amb la localitat veïna de Santa Coloma de Gramenet. El nom li ve d'un antic molí que hi hagué a la banda gramenenca del riu. Curiosament fins al gener de 1945 el curs del Besòs no separava Barcelona de Santa Coloma. Uns potents aiguats caiguts al segle XV varen desviar la llera del riu, però no es van alterar els límits geogràfics dels antics termes municipals de Sant Martí de Provençals, Sant Andreu de Palomar i Santa Coloma de Gramenet. Aquesta última vila passà a tenir territori a banda i banda del riu, igual que Sant Adrià de Besòs en l'actualitat.

A la ribera occidental del Besòs, que actualment pertany a Barcelona, els camps de la Torrassa, l'Estadella i el Barri Vermell no s'urbanitzaren fins el 1918 i les Cases Barates no foren aixecades fins deu anys més tard. A finals de 1944 l'Ajuntament de Barcelona va adquirir els terrenys de Santa Coloma que quedaven a la seva banda per un milió de pessetes, pagament que incloïa també el dret a extraure aïds de la llera del riu. Aquesta ha estat l'última annexió de terrenys que ha viscut Barcelona des dels temps de l'agregació dels antics municipis del pla.

PROPERES CAMINADES DEL BARNATRESC

Caminada del Besòs al Llobregat per la Via Augusta.- 14 d'abril

Caminada de l'Olimpisme.- 12 de maig.

Caminada de l'Eixample.- 09 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.

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.

