

ITINERARIS SALUDABLES

Programa Fem Salut!

Itinerari 1



La Morera - Platja de la Barca Maria
Inici i final: plaça Bac de Roda

Nivell de dificultat: 1 2 3 MITJÀ



Ajuntament de Badalona

ESTIMEM
BADALONA



Itinerari 1_ La Morera - Platja de la Barca Maria

Ruta urbana de nivell mitjà que surt del barri de La Morera i arriba a la platja de la Barca Maria situada molt a prop de Montgat.

El punt de sortida és la plaça de Bac de Roda, des d'on ens dirigim fins a l'avinguda de la Morera fins a trobar l'avinguda del President Companys. Baixem tota l'avinguda fins al carrer de Sant Pau, que desemboca a la Rambla de Badalona. Recorrem la Rambla direcció Montgat fins a l'alçada del carrer del Pintor Ribera, on trobem la platja de la Barca Maria.

Per tornar, resseguim novament la Rambla fins a l'alçada de la riera de Canyadó, que ens porta una altra vegada a la plaça de Bac de Roda.

CONSELLS

- Porta aigua i una peça de fruita
- Porta roba i calçat còmode
- Manté una bona postura i un bon ritme
- Porta protecció solar i barret
- Evita les hores de màxima insolació
- Gaudeix de l'entorn i protegeix-lo

Programa Fem Salut!

És una activitat estesa a tota la ciutat que consisteix a sortir a caminar en grup. Tots els barris de Badalona tenen un punt de sortida des del qual els veïns i les veïnes comencen les caminades guiats per tècnics d'esport.

Els itineraris saludables que teniu a la mà són una nova iniciativa d'aquest programa. Es tracta de recorreguts dirigits a tota la ciutadania que es presenten amb l'objectiu de facilitar la pràctica de l'activitat física i fomentar un estil de vida saludable, tot coneixent la ciutat.

El programa "Fem salut" està organitzat per l'**Ajuntament de Badalona** mitjançant el Pla d'activitat física esports i salut (PAFES) i els centres d'atenció primària (CAP) de la ciutat.

Més informació:
Servei de Salut,
telèfon 93 483 29 70



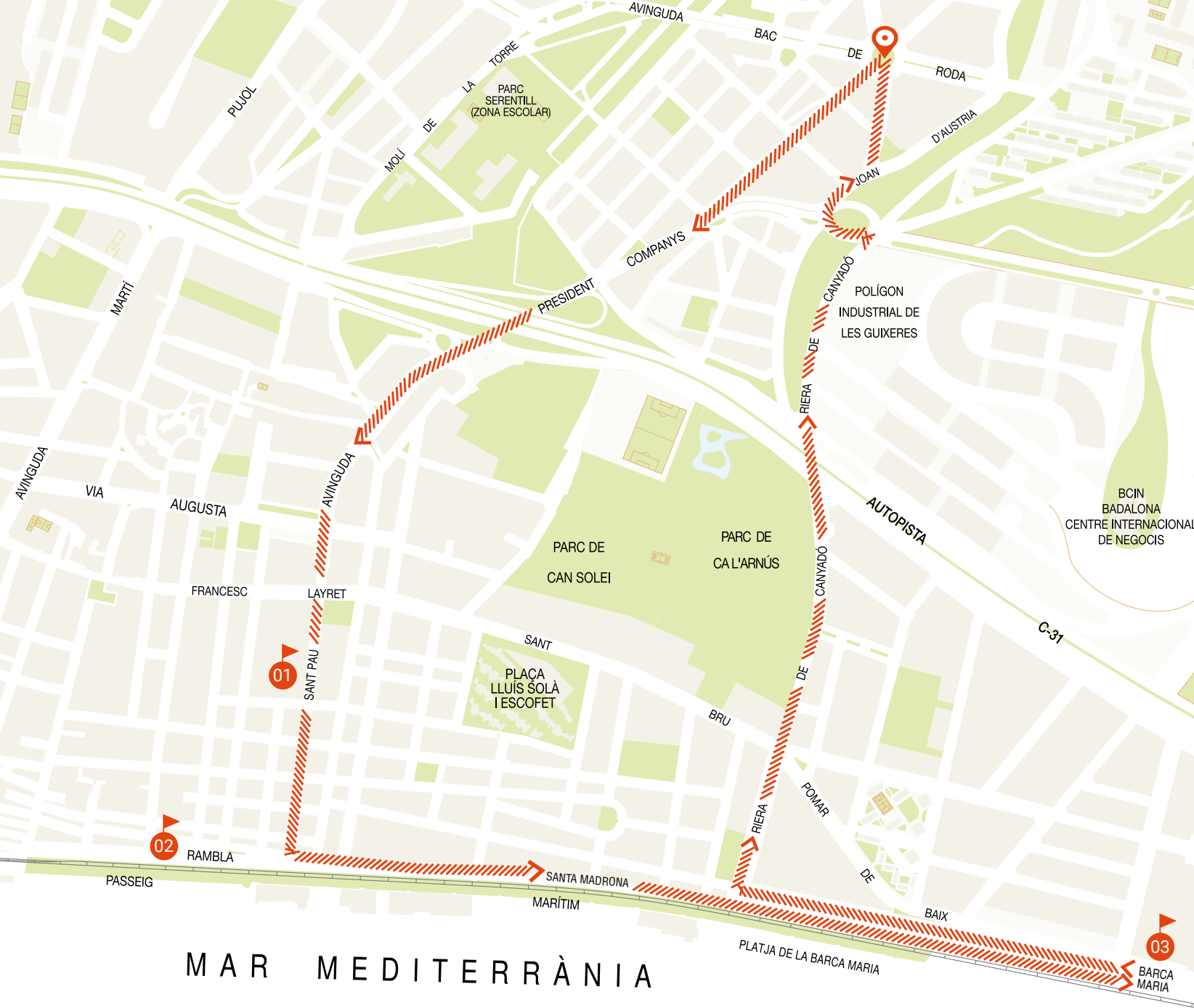
Hi col·labora:



Institut Català
de la Salut



Badalona
Serveis
Assistencials



Itinerari 1



La Morera - Platja de la Barca Maria

RECORREGUT

Plaça de Bac de Roda › Avinguda Morera,
La Rambla › Barca Maria › Riera Canyadó
› Plaça de Bac de Roda



Punt d'inici i final



Línia del recorregut

FITXA TÈCNICA

DISTÀNCIA: **6,43 Km**

TEMPS: **1 h 45 min**

DESNIVELL: **101 m**

TIPUS: **Circular**

DIFICULTAT: **Mitjà**



PUNTS D'INTERÈS

01 Carrer de Sant Pau

02 La Rambla

03 Barca Maria

MAR MEDITERRÀNIA

← Barcelona

Mataró →

Totes les rutes del programa *Fem Salut!* es poden realitzar en línia mitjançant l'aplicació Wikiloc. Busqueu les rutes amb el nom Itineraris Saludables. Programa *Fem Salut!*