## Nombre del paseo:

Parc Central de Mataró. Nivel Medio

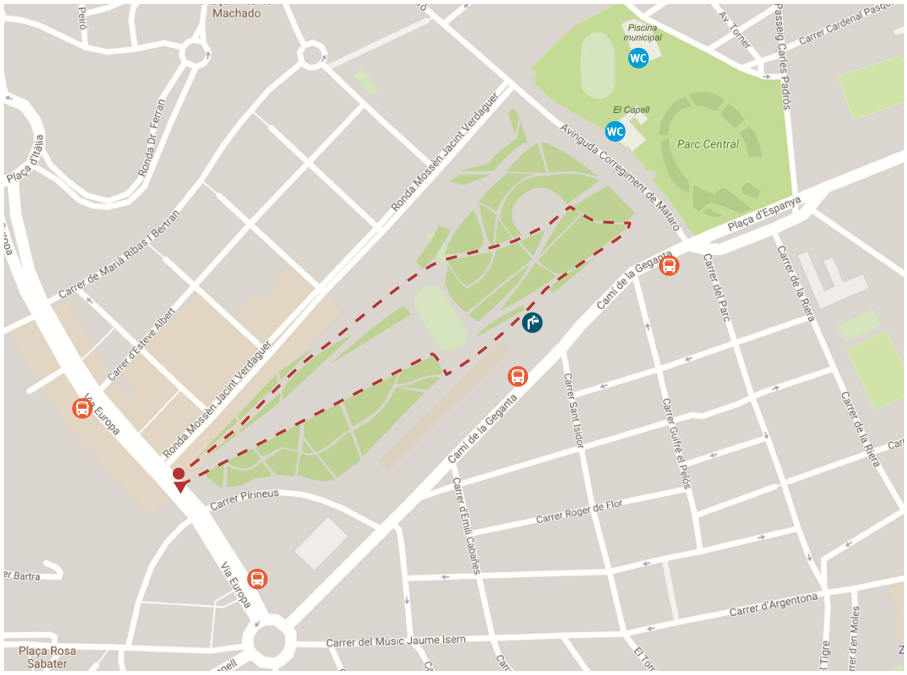
## Descripción del paseo:

Mataró, capital del Maresme, está situada a apenas 30 Km de Barcelona. Posee un rico patrimonio arquitectónico y arqueológico y cuenta con una privilegiada situación rodeada de playas y montañas.

En Mataró proponemos un paseo por el Parc Central, junto al velódromo. Este parque fue  inaugurado en 1893 como una zona ajardinada situado a las afueras de la ciudad. Con el tiempo la ciudad creció, el parque fue ampliado y hoy en día es el pulmón verde del centro de Mataró.

El parque también alberga las piscinas municipales, la comisaría de la policía local, la Casa Capell y un velódromo.

## Mapa del recorrido:




WC BAÑO BUS FUENTES

## Distancia total del paseo:

1.170 metros.

## Nivel de dificultad:

Moderada: apto para pacientes con EPOC  moderado (con posible suplencia de oxígeno).

## Desnivel del recorrido:

Aunque es un recorrido en su mayor parte llano,  encontrará escaleras, una pequeña rampa de subida y tres rampas de bajada que harán que tenga que esforzarse un poco.

## Tipo de recorrido:

Circular.

## Terreno por el que transcurre:

La superficie es de tierra prensada combinada con asfalto.

## Cómo llegar:

Autobús:

Línea circular morada

Línea Cirera - Molins

Línea Rodalies – Hospital de Mataró

Línea Institut Català Salut – Carretera de mata

Línea Rodalies – Galícia

## Paisaje/entorno del paseo:

Se trata de un paseo muy agradable, el parque cuenta  muchos árboles y zonas con sombras, bancos para descansar y numerosas fuentes. Es un entorno muy adecuado para la práctica de actividad física. El parque está atravesado por la Avinguda Corregiment de Mataró y forma parte de la plaza España.

## Servicios:

Baños: En la Casa Capell y en la piscina municipal, situados en el propio parque.

Recargar el concentrador: En la Casa Capell y en la piscina municipal, situados en el propio parque.

## Otras informaciones de interés:

*Recorrido creado siguiendo la metodología del proyecto Entrenamiento Urbano.*

*Arbillaga-Etxarri A, et al. Validation of Walking Trails for the Urban Training™ of*

*Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. PLoS One. 2016 Jan 14;11(1):e0146705.*

Patrocina

NOVARTIS