

# A tu aire, paso a paso

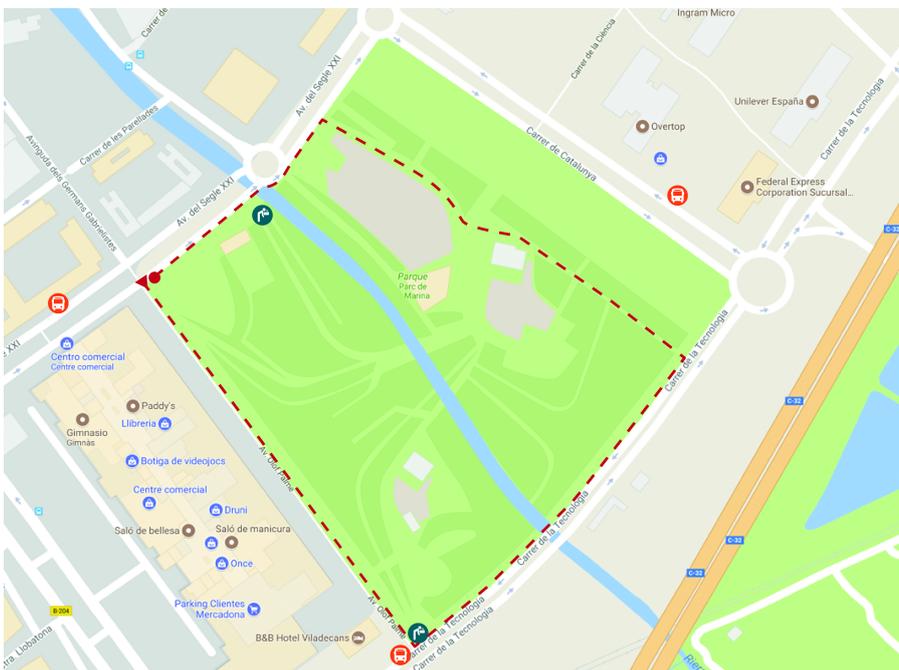
## Nombre del paseo:

Paseo Parc de la Marina. Nivel bajo

## Descripción del paseo:

El Parque de la Marina está situado al lado del centro comercial Vilamarina de Viladecans. Es un recinto relativamente nuevo con más de 90.000 m<sup>2</sup> y 600 árboles que se ha convertido en el nuevo pulmón de la ciudad. Los lagos, el anfiteatro, la pasarela elevada y el jardín de plantas aromáticas hacen que sea un parque muy agradable de recorrer.

## Mapa del recorrido:



BUS FUENTES

## Distancia total del paseo:

1.210 metros

## Nivel de dificultad:

**Baja:** apto para pacientes con EPOC severo o muy severo (con posible suplencia de oxígeno).

## Desnivel del recorrido:

**Llano**, sin ningún tipo de desnivel.

## Tipo de recorrido:

**Circular**.

## Terreno por el que transcurre:

Mayoritariamente asfalto o tierra prensada, pero en las zonas correspondientes a las pasarelas elevadas, la superficie es de madera.

## Cómo llegar:

### Autobús:

Líneas VB1, VB2, L80 y L87 con paradas alrededor del parque.

### Tren:

Cercanías R2 y R2S llegan a la estación situada en uno de los bordes del parque.

## Paisaje/entorno del paseo:

El parque tiene un anfiteatro, dos lagos, un área de picnic, otro de juegos infantiles y una zona para pasear a los perros. Durante el recorrido hay bancos, fuentes y zonas de sombra. También hay diferentes edificios con rampas y escaleras que pueden incorporarse al recorrido para esforzarse un poco más.

## Servicios:

**Baños:** Hay servicios públicos señalizados en el parque.

**Bares/Cafeterías:** En el parque hay una cafetería que abre durante el verano donde recargar el concentrador, si es necesario.

## 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

