

A tu aire, paso a paso

Nombre del paseo:

Paseo Parc de la Marina. Nivel alto

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 m² 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.

El parque está preparado para acoger diferentes acontecimientos culturales, deportivos y sociales.

Mapa del recorrido:



BUS FUENTES

Distancia total del paseo:

1.550 metros

Nivel de dificultad:

Alta: sólo apto para pacientes con EPOC leve.

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

