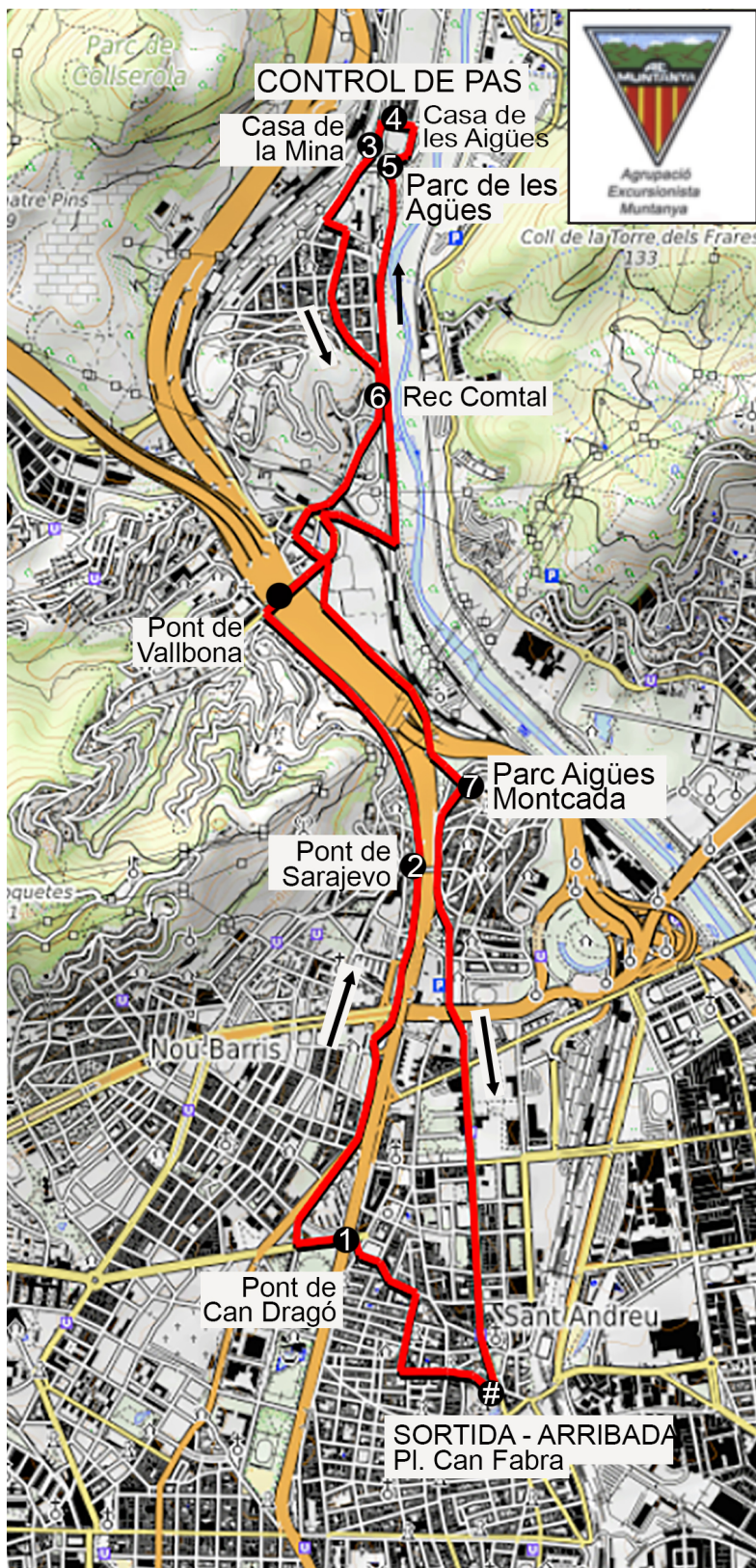


## Caminada a Sant Andreu de Palomar

Presencial: 23 de març - Virtual: del 24 de març al 08 d'abril



### 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:** 11,900 km aprox.

**Durada aproximada:** 3.30 h

**Control de pas i avituallament:** Paratge de la Mina (Montcada i Reixac) (10:00 – 11:00 h).

**Desnivells:** Molt poc significatius.

### Itinerari:

Pl. Can Fabra (#), c. Sant Adrià, c. Gran de Sant Andreu, pl. Comerç, c. Pons i Gallarza, c. Fraga, c. Matagalls, pl. Maria Brossa, c. Segarra, c. Agustí Milà, c. Dragó, pl. Miquel Casablanques, pont de can Dragó, pg. Valldaura, c. Argullós, av. Rio de Janeiro, av. Meridiana, pont de Sarajevo (2), av. Vallbona, pont de Vallbona, c. Oristà, c. Torrevella, riu Besòs, casa de la Mina (3), (control de pas i avituallament) parc de les Aigües (4), c. Horts, parc del Rec, casa de les Aigües (5), av. Unitat, c. Font, pl. Nicaragua, c. Reixagó, Rec Comtal (6), pl. Primer de Maig, Vallbona, c. Oristà, av. Alzinar, c. Orpí, Rec Comtal (6), horta La Ponderosa, av. Meridiana, parc Aigües de Montcada (7), c. sunyol i Gras, c. Pare Pérez del Pulgar, carretera de Ribes, pl. Josep Andreu Abelló, pg. Torres i Bages, pl. Orfila i 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.



L'itinerari de la marxa nòrdica és el mateix que el de la caminada normal

## 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.



### Pont de Can Dragó

És un pont de l'avinguda Meridiana sobre el passeig de Valldaura a tocar el carrer de Bartrina, al límit dels districtes barcelonins de Nou Barris i Sant Andreu. El seu nom ve de l'antiga masia de Can Dragó, que es va enderrocar a finals dels anys 1960 per obrir l'avinguda de Rio de Janeiro.

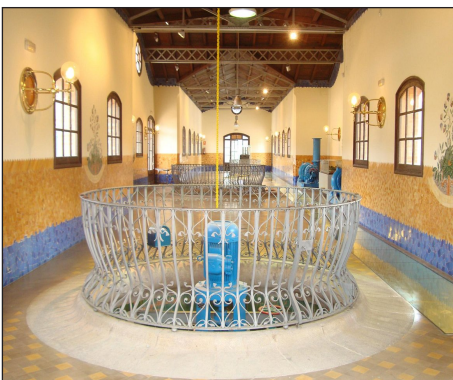
El pont es va construir cap a l'any 1862 per fer passar la via del tren de Barcelona al Vallès salvant el desnivell d'un torrent que baixava de Collserola. El 1887 es va fer passar per sota del pont la carretera de Cornellà a Fogars de Tordera, que aquí rebia el nom de carretera fina, servint des d'aleshores com a porta d'entrada des de Sant Andreu a la zona que actualment és Nou Barris. Durant els anys 1930 es va conèixer també com el Pont de la Mort, a causa de les morts de vianants que travessaven per sobre de les vies i queien al buit, o dels intents de sabotatge que hi va haver.



### Pont de Sarajevo

Al pont s'ha implementat un revestiment sonoreductor i un mur vegetal. El revestiment està fet d'un producte que conté un catalitzador de diòxid de titani. El diòxid de titani amb la llum del sol (procés anomenat catalisi) actua sobre l'smog (boira contaminant) i altres contaminants atmosfèrics que s'adhereixen a la seva superfície. Els òxids de nitrogen i de sofre són neutralitzats i convertits en oxigen, aigua, diòxid de carboni, nitrat i sulfat. Les pluges arrossegaran aquests residus i per tant no requeriran un rentat amb productes químics tòxics. El mur vegetal millora la qualitat del paisatge urbà integrant-se en el conjunt d'actuacions de reordenació urbana fetes al barri, amb criteris de sostenibilitat. Les

plantes i la jardineria vertical del Pont de Sarajevo, afavoreixen la biodiversitat en aquest espai i en les àrees llindants.



### Casa de la Mina

Es va crear una mina subterrània filtrant sota el riu Besòs on conflueix amb el seu afluent, el Ripoll. Les obres de construcció de la primera galeria subterrània s'iniciaren l'any 1778 i tenien una longitud de 610 metres, una alçada variable entre 1 i 2 metres.

La mina de conducció de les aigües captades té 2 metres d'amplada per 2 metres d'alçada i una longitud de 1.430 metres i acaba al repartidor del Reixegó, on es produeix la repartició de les aigües entre l'Ajuntament de Barcelona i els regants del Rec Comtal i els propietaris dels molins a raó de 1/3 i 2/3 respectivament.

A les obres que s'iniciaren el 1778 i acabaren l'any 1786. Aquesta fou la primera actuació per obtenir cabal subterrani del riu Besòs, però no l'última, en anys successius s'ampliaren les mines per poder augmentar el cabal de la sèquia



### Parc de les Aigües

Molt proper al centre de Montcada, a recer del turó del mateix nom i damunt les fèrtils terres al·luvials del marge dret del Besòs, el Parc neix en un indret on les aigües han estat històricament generoses. Aquest paratge, vinculat a la presència de dos elements emblemàtics per a l'aprofitament de l'aigua (el rec Comtal i el recinte dels pous) i fragmentat pel pas del tren i el pont sobre la via, s'ha vist revalorat i dignificat amb la presència del Parc. La seva recuperació es completarà quan s'enderroqui el pont, es soterrin les vies per al pas del tren d'alta velocitat i es restauri definitivament el recinte dels pous.



### Casa de les Aigües de Montcada i Reixac

És una antiga central d'extracció i bombejament d'aigües captades de l'aqüífer del riu Besòs. Coneguda popularment com els pous de Montcada, va ser una intervenció d'urgència de l'Ajuntament de Barcelona per pal·liar l'extrema sequera que patia la Ciutat Comtal el 1878.

El Projecte va ser encarregat a l'arquitecte municipal Antoni Rovira i Trias, qui va plantejar un equipament ambiciós i modern que tenia per objectiu millorar el servei d'abastament de Ciutat Vella. Actualment, la Casa de les Aigües, peça fonamental del patrimoni industrial català, és una extensió del Museu Municipal de Montcada i Reixac, que articula totes les seves propostes relacionades

amb el patrimoni de l'aigua de la ciutat, la ciència i la sostenibilitat.



### Rec Comtal

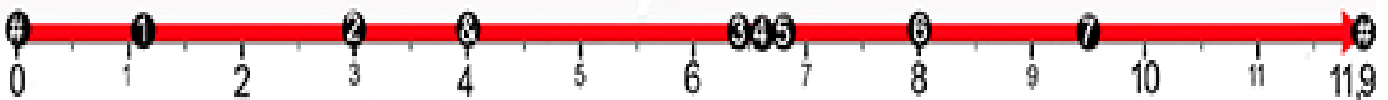
En tractar-se d'una sèquia a l'aire lliure, durant el seu període actiu es va convertir en un catalitzador de l'espai públic i la vida social dels ciutadans, i una explotació de l'agricultura i la indústria. Va ser una artèria vital a Barcelona, que en un primer moment, va assumir la funció de proporcionar energia hidràulica per moure els molins fariners de propietat comtal, els quals proporcionaven altes rendes a la corona. I més endavant, va ser clau en la industrialització, especialment en les fàbriques tèxtils de Sant Andreu i Sant Martí.

És, per tant, un element indispensable per entendre el desenvolupament econòmic i social dels darrers 1.000 anys de la història del pla de Barcelona.

Amb els anys, aquest canal es va integrar dins el teixit urbà, fins que a les dècades de 1950 i 1960, l'augment de la població immigrant va provocar el creixement urbanístic, alhora que la desaparició dels darrers trams a Sant Martí de Provençals i Sant Andreu de Palomar, que subsistien ja en un estat insalubre.

Avui dia, no obstant això, el Rec Comtal encara proporciona bona part de l'aigua freàtica amb la qual es neteja la ciutat de Barcelona cada dia, i perviu en un tram de poc més d'un quilòmetre de recorregut a l'aire lliure entre Can Sant Joan (Montcada i Reixac) i Vallbona (Barcelona), on serveix per regar els horts. A la resta de la ciutat, en queden vestigis arqueològics, com al jaciment d'El Born Centre de Cultura i Memòria, on podem veure les restes del seu pas per la Ribera.

Tot i que gran part del seu traçat ha quedat ocult sota el creixement urbà, el Rec Comtal és un element amb un gran potencial en l'evolució contínua de la ciutat.



### PROPERES CAMINADES DEL BARNATRESC

Caminada del Besòs al Llobregat per la Via Augusta.- 13 d'abril

Caminada de l'Olimpisme.- 04 de maig.

Caminada 25 anys Barnatresc.- 08 de juny

#### Info:

[www.euro-senders.com/barnatresc](http://www.euro-senders.com/barnatresc)

[asenexba@euro-senders.com](mailto: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.

