



7 rutes per fer trail running a Barcelona que potser no coneixies

[inicialcentrareport][noindent]**Coneixes el Parc de la Creueta del Coll? O el Turó d'en Corts?**

Aquests són només alguns dels molts espais naturals que podem trobar a la zona de Barcelona. I és que, encara que no ho sembli, l'àrea metropolitana compta amb milers de quilòmetres de bosc ideals per fer esport. Només el parc natural de Collserola ja té 8.295 hectàrees, l'equivalent a uns 9.000 camps de futbol!

Durant aquestes setmanes, amb el Long, hem volgut descobrir algunes d'aquestes zones i ensenyar-vos rutes top per fer trail running. **Hem anat a llocs envoltats de natura i amb unes vistes brutals de la ciutat.**

Per si us heu perdut algun dels capítols, avui us portem un resum de tots. **A més a més, també hem volgut afegir en aquest recull les rutes que ens heu anat proposant al llarg d'aquests dies.** Recordeu que si en feu alguna, és important que aneu amb unes bones vambes per evitar lesions. Les que porta el Long són les Nike Wildhorse 7, pensades especialment per fer trail.

Les rutes que hem anat a fer

1. Ruta del Turó de la Creueta del Coll

Distància: La ruta és circular i fa 1,8 km. L'ideal per fer un bon entrenament és completar-la 3 vegades i fer uns 5,5 km.

Nivell: fàcil

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Adolescents.cat (@adolescents_cat)

Més detalls

2. Ruta del Turó d'en Corts

Distància: La ruta que hem fet fa uns 4 km: es puja i es baixa pel mateix camí. Si voleu, però, la podeu allargar i fer-la circular.

Nivell: intermig



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Adolescents.cat (@adolescents_cat)

Més detalls

Les rutes que ens heu proposat

3. Ruta Santa Eulàlia- Turó d'en Segarra fins a Can Masdeu

Distància: La ruta és circular i fa 6,6 km

Nivell: fàcil



Foto: @collserolart

4. Ruta Mundet - Turó de Valldaura

Distància: La ruta és circular i fa uns 4 km

Nivell: fàcil



Foto: @dark.capicorn

5. Ruta Baixador de Vallvidrera - Sant Vicenç dels Horts

Distància: La ruta no és circular i fa 15 km

Nivell: intermig



Foto: Arxiu

6. Ruta Font Gropa - Sant Medir

Distància: La ruta és circular i fa uns 6 km

Nivell: fàcil



Foto: @milafabregas

7. Ruta Pantà de Vallvidrera - Torrent de les Tres Serres

Distància: La ruta és circular i fa 8,8 km

Nivell: intermig



Foto: Arxiu

[facentrareport]