

# **RUTES IMPRESCINDIBLES DEL TERME DE SANTA MARGALIDA**



**RIE**  
RESPIRA i ENTRENA

# QUI SOM?



Som el centre RIE Respira i Entrena, i el nostre objectiu és ajudar a aconseguir els reptes de cada esportista d'una manera científica, ètica i agradable.

Volem ensenyar hàbits saludables que puguin realitzar tota la vida i, sobretot, volem que vinguin a entrenar, aprendre i a RIURE.

Ens agrada molt superar-nos dia rere dia tant en l'àmbit físic com psíquic, i per això volem treure l'excel·lència de cada esportista.



d e

Som en Guillem Seguí, graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a Galícia, amb el número de col·legiat 56.424. Fundador del centre RIE Respira i Entrena a Santa Margalida, i a on m'he anat especialitzant en l'obesitat i sobrepès per ajudar i ensenyar a la gent hàbits saludables, per la millora de la seva condició física i per a perdre greix corporal.

La meva altra professió és millorar el rendiment en curses de llargues distàncies, sobretot relacionades amb el Trail running, per a totes les edats, ja que també és la meva gran afició a les meves hores lliures.

Per altra banda, també m'he incorporat com a presentador i entrenador del programa televisió a IB3 "Tothom en forma".



Som en Bernat Vich Cifre, veng d'Alcúdia, i faig les pràctiques al centre de RIE Respira i Entrena, ja que tenc les titulacions de Grau Mitjà d'Activitats en el Medi Natural i el Grau Superior com a Tècnic Superior d'Ensenyament (TSEAS).

Destac gràcies a la meva constància i esforç dia a dia per a la meva millora, tant personal com professional. Gràcies a les meves actituds he estat practicant dia a dia des de petit futbol sala, fins que he arribat a jugar a 2a divisió B. Ara em vull dedicar al món de l'entrenament i l'ensenyament escolar.



Som en Jaume Mas, soc de Santa Margalida i faig les pràctiques formatives al centre de RIE Respira i Entrena, ja que tenc les titulacions de Grau Mitjà d'Activitats en el Medi Natural i el Grau Superior com a Tècnic Superior d'Ensenyament (TSEAS).

M'agrada el món de l'esport, sobretot el running. Destac per la meva companyonia i les ganes d'ajudar sempre a la gent que ho necessiti.

# PER QUÈ HEM FET AQUESTES RUTES?

Aquestes rutes les hem realitzat especialment per a la gent que viu o pot visitar el terme de Santa Margalida, per a que puguin tenir varies opcions, encara que estiguin a un extrem o l'altre de poble i no tinguin l'excusa de perquè no ens movem.

Nosaltres, com a professionals, trobem que el moviment de la persona és necessari i el que volem és que la gent tingui un llistat de diferents rutes que puguin realitzar, ja sigui en família, per a passar una estona amb aquesta, amb amics o tot sols.

No volem més excuses en aquest municipi de perquè no ens movem, ja que nosaltres posem de la nostra part. El més important és que tens la ruta feta, els kilòmetres que realitzarem i una petita descripció de la dificultat de les rutes, recomanacions, etc.

## PER QUI SÓN LES RUTES?

Les rutes estan dissenyades per realitzar-les en família, amb una dificultat baixa, ja que tenen una distància aproximada de 5-6 km i el desnivell no sol ser molt pronunciat, encara que si es prefereix també es pot fer corrent per augmentar la intensitat.

El recorregut majoritàriament passa pels camins i carrers més importants de la zona, però s'ha de tenir en compte que a vegades s'han d'utilitzar les carreteres per fer una part de la ruta o simplement atravesar-la, així que és molt recomanable tenir precaució a segons quins moments.

També ens podem trobar punts de difícil accessibilitat si la ruta es fa en bicicleta, cadira de rodes o amb un cotxet per dur un nin petit. Vos ho comunicarem a la descripció de cada ruta perquè pugueu destriar quina és la millor opció per a vosaltres.

## RECOMANACIONS

Per poder gaudir de les rutes amb la máxima seguretat, vos recomanem:

1. Dur una ampolla d'aigua.
2. Dur alguna fruita.
3. Evitar les hores més caloroses.
4. Dur roba i calçat adequat.
5. Dur el mòbil amb tu.
6. Diques a un familiar o amic quina ruta vols realitzar.

# RUTA 10.000 PASSES

- **Distància:** 6,5 km.
- **Duració aproximada:** 1h 30 minuts caminant.
- **Tipus de terreny:** Terra amb un poc de pedra.
- **Dificultat:** Baixa.
- **Descripció:** La ruta comença a la plaça de Santa Margalida, seguirem direcció pel carrer Joan Ordines on passarem per davant Can Payeras i ens desviarem pel carrer Antoni Maura. Anirem per davant la plaça d'en Ramon i d'en Panxo, continuarem pel carrer Antoni Maura i seguidament ens dirigirem pel carrer Maria. Seguirem aquest camí uns 300 metres i ens desviarem cap al carrer de Son Mas, on arribarem a l'encreuament i baixarem cap al carrer des Pou de sa Garriga. Seguidament girarem a mà dreta pel carrer Doctor Crespí, seguirem fins al final d'aquest i girarem a mà esquerra pel carrer des Molinot fins abaix. Continuarem pel carrer Joan Monjo March, fins la plaça de s'Abeurador. Reprendrem pel carrer Miquel Ordines fins al fons del carrer, on giram a mà esquerra i el pròxim encreuament tornam a girar a mà esquerra pel carrer Clavet. A l'encreuament del carrer Clavet seguirem pel carrer Enginyer Felicià Fuster (MA-3400), passarem per davant la Volkswagen, durant aquest tram anirem amb precaució si anam per la carretera. A continuació seguirem pel carrer Guillem Crespí Coll, passarem per davant l'IES Santa Margalida, seguidament ens dirigirem cap als cent escalons i d'aquí acabarem a la plaça.



# ES BOSQUERRÓ

- **Distància:** 5,92 km.
- **Duració aproximada:** 1 hora i 10 minuts caminant; en bicicleta, 20 minuts.
- **Tipus de terreny:** És un terreny completament asfaltat, amb petits desnivells a diferents trams.
- **Dificultat:** Baixa.
- **Descripció:** La ruta comença a la plaça de Santa Margalida, seguidament seguirem pel carrer Joan Ordinas, passarem per davant Mobles Payeras i girarem al carrer Antoni Maura (davant el forn Can Salvador). Seguirem fins aquest i girarem a mà esquerra al carrer de Maria, continuarem pel carrer de Maria (MA-3520). Ens desviarem a mà esquerra pel Camí de ses Rotes des Cavallers (Es Bosquerró). Una vegada siguem al parc de la Dona ens desviarem a mà esquerra pel Camí de ses Rotes des Cavallers, fins arribar al camp de futbol. Una vegada sortiguem del Camí de ses Rotes des Cavallers, seguirem tot recte pel camí de darrera del camp de futbol. Seguirem recte el camí aproximadament 1 km i girarem al primer camí a mà esquerra. **Una vegada arribem a l'encreuament d'aquest camí ens desviarem pel camí de l'esquerra que duu direcció al cementeri (M-3401). Tot aquest tram és carretera, es recomana anar en fila índia i amb precaució, ja que és una carretera estreta.** Baixarem pel carrer Pou de Sa Garriga, on ens desviarem per el carrer Santa Catalina Thomàs i, tot d'una, girarem pel carrer de ses Casetes i d'aquí seguirem fins a la plaça.
- **Enllaç Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrena/60895e97e4a2f86f3c400773S>



# SON NIU

- **Distància:** 5,85 km.
- **Duració aproximada:** 1 hora i 10 minuts, i 20 minuts en bicicleta aproximadament.
- **Tipus de terreny:** És un terreny completament asfaltat, amb petits desnivells a diferents trams.
- **Dificultat:** Baixa.
- **Descripció:** La ruta comença a la plaça de Santa Margalida, seguidament baixarem fins a la plaça de s'Abeurador i seguirem direcció Son Serra de Marina (MA-3400). **En aquest tram de carretera d'uns 500 metres es recomana anar en fila índia**, girarem a la indicació on posa Camí des Rafal i continuarem per aquest camí. A partir d'aquí ja podem anar de dos en dos. Una vegada arribem al final de camí, girarem a mà esquerra i **tornarem a fer 200 metres de carretera (MA-3402), es recomana anar en fila índia tot aquest tram**. A partir d'aquest tram comencem les pujades, que no són gaire pronunciades. Seguirem direcció camí de Son Niu, una vegada haguem pujat tendrem vistes de la badia d'Alcúdia. A continuació tot ja és baixada, abaix ens desviarem pel carrer Indústria i seguirem cap a la Plaça de l'Abeurador. Una vegada siguem allà **tornarem a fer una part de carretera (MA-3400) on es recomana anar en fila índia**. A 100 metres pujarem pel carrer Jovades i d'aquí ja seguirem cap a la plaça de Santa Margalida.
- **Enllaç Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/60895ea71fc30211896072ec>



# ES REBOSTER

- **Distància:** 6,03 km.
- **Duració aproximada:** 1h i 15 minuts caminant i 25 minuts amb bicicleta.
- **Tipus de terreny:** És un terreny completament asfaltat, amb petits desnivells a diferents trams.
- **Dificultat:** Baixa.
- **Descripció:** La ruta comença a la plaça de Santa Margalida, seguirem pel carrer Joan Ordines en direcció cap a l'escola de música de Santa Margalida. **Una vegada haguem baixat s'ha d'anar alerta per travessar la carretera (MA-3340).** Una vegada haguem travessat, seguirem pel camí des Cós i veurem que el camí es separa en dos, nosaltres ens desviarem pel camí de la dreta. **A l'encreuament de la carretera (MA-3521) girarem a mà dreta, tot aquest tram es recomana anar en fila índia.** Una vegada haguem girat seguirem recte i pujarem al mirador de sa comuna pel camí de Sa Bisbal, una vegada allà dalt podrem veure unes vistes de Santa Margalida i voltants. **Quan baixem del mirador, amb precaució, seguirem el camí tot recte, recordant que és carretera i s'ha d'anar amb precaució. Seguirem tot recte fins a l'encreuament de la carretera de Maria de la Salut, a aquest tram s'ha d'anar amb molta precaució i també a l'hora de travessar la carretera (MA-3340).** Una vegada haguem travessat seguirem per la carretera (MA-3520), on es recomana anar en fila índia tot aquest tram. Seguirem tot recte pel camí de Maria, després seguirem pel carrer Antoni Maura, passarem per davant la Plaça den Ramón i den Panxo, també coneguda com la plaça des dimoni. Ens desviarem pel carrer de sa Placeta fins arribar a la plaça.
- **Enllaç Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/60895e8a3ba935321095d12dSS>



# CAN PICAFORT

- **Distància:** 6, 21 km.
- **Duració aproximada:** 2 hores caminant i 30 minuts amb bicicleta
- **Tipus de terreny:** Terreny completament asfaltat amb petits desnivells.
- **Dificultat:** Baixa
- **Descripció:** La ruta comença a la plaça Cervantes, una vegada siguem allà, seguirem pel passeig fins arribar al final, on continuarem per la platja, on hi haurà una passarel·la de fusta que ens farà arribar fins a la Ronda Torrent. Seguirem per aquest camí 1 km fins arribar a l'Avinguda des Pins. Ens desviarem a mà esquerra pel carrer Sector 14 i al final del camí ens desviarem a mà dreta també pel carrer Sector 14 fins arribar a la rotonda de Son Bauló. En aquest tram hem de tenir precaució i anar en fila índia i en tot moment respectant la circulació. Sortirem per la segona sortida de la rotonda per la MA-12 i continuarem pel camí que hi ha a l'esquerra que no està asfaltat. Durant tot aquest recorregut hem de tenir molta precaució a la circulació de vehicles i en tot moment respectar els senyals de circulació. A l'avinguda principal per la MA-12 seguirem per la carretera secundària, on no hi ha tant de trànsit. Després ens desviarem pel carrer Dunes, que és el de la biblioteca municipal, i arribarem al final del carrer on anirem per l'avinguda Colón durant 100 metres, durant els quals hem d'anar amb precaució i en fila índia. Després ens desviarem a mà esquerra pel carrer Costa i Llobera i seguidament anirem pel passeig fins arribar a la plaça Cervantes.
- **Enllaç Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/6091185423b17e0451a6f653>



# SON BAULÓ-SON SERRA

- **Distància:** 5,12 km
- **Duració aproximada:** Una hora i quart caminant i 40 minuts amb bicicleta.
- **Tipus de terreny:** És un terreny arenós i rocós.
- **Dificultat:** Moderada
- **Descripció:** La ruta comença al torrent de Son Bauló (final del passeig de Can Picafort) on el principi de tram és tot arenós, seguidament trobem que hi ha una mica de roques i pedres amb arena. Tot el camí serà així alternant aquestes dues fins arribar a la Necròpolis de Son Real. Continuarem per vorera de mar i així podrem veure l'Illa des Porros, on el terreny passarà a ser una mica més rocós, fins arribar a Son Real. No hi ha cap pèrdua ja que només hi ha un sol camí i és molt senzill. El tram final serà tot arenós, i continuant vorera de mar, arribarem fins a Son Serra de Marina.
- **Enllaç Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/60911869d66b9539fddc4069>



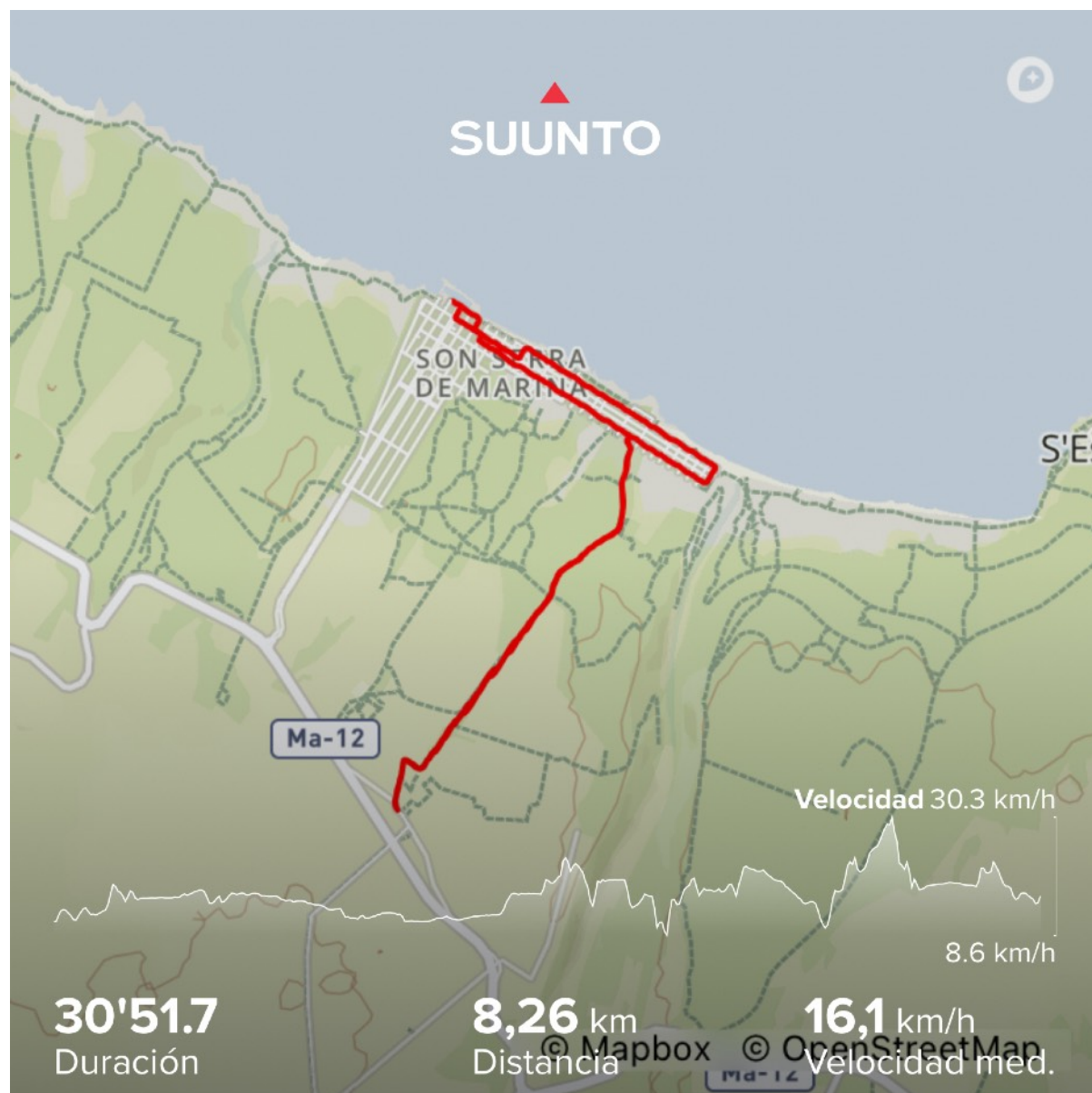
# SON REAL

- **Distància:** 6,5 km.
- **Duració aproximada:** 1h 30 minuts caminant.
- **Tipus de terreny:** Terra amb un poc de pedra.
- **Dificultat:** Baixa.
- **Descripció:** És una de les rutes més ben senyalitzades de totes. El recorregut es desenvolupa per la finca pública de Son Real on podem trobar fins a 4 rutes diferents. Començarem la nostra caminada des del pàrquing públic, on també podem trobar un punt d'informació sobre la flora i fauna que podem veure durant tot el camí. A l'inici també podrem observar un mapa on indica les diferents rutes que podem escollir, nosaltres hem elegit fer una que sigui la més llarga possible i que passi pels punts més interessants. Simplement comentar que a la primera bifurcació que trobarem hem de girar cap a l'esquerra i anirem seguint el camí marcat, fins a finalitzar la ruta circular.
- **Enllaç suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/6082c5d3cfe0122eede21562>



# SON SERRA DE MARINA

- **Distància:** 8,26 km
- **Duració aproximada:** 30 minuts amb bicicleta i una hora i mitja a peu.
- **Tipus de terreny:** Asfalt amb combinació de pedra.
- **Dificultat:** Moderada.
- **Descripció:** La ruta comença al Moll de Son Serra, concretament al carrer Mollet, seguirem per aquest carrer fins a l'encreuament del carrer Fra Juniper Serra, on continuarem per ell uns 400 metres i ens desviarem a mà esquerra pel carrer Roselles on anirem a primera línia de mar. Seguidament continuarem pel carrer Joan Frontera Riera, fins arribar a l'avinguda de na Borges, continuarem pel carrer Joan Massanet que és el de dalt de tot. Seguirem recte uns 300 metres i girarem a mà esquerra pel carrer de Sant Mateu i ja ens ficarem per camins no asfaltats. Una vegada siguem dins el camí no ens hem de desviar, seguirem recte fins a l'encreuament on trobarem una església que podem visitar, i després tornarem pel mateix camí. En sortir del camí seguirem pel carrer Joan Massanet, seguint recte fins arribar a l'avinguda principal, on girarem a mà dreta i baixarem fins al Mollet.
- **Enllaç Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/6091187ec7342023e4b11044>



# ALTRES:

1. Hem creat el nostre primer programa d'Hàbits Per Aprimar al nostre canal de youtube:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0wcdDpBWrbKtyQQwo8hzPV5O4h1ZB9xl>
2. Xarxes socials: Ens podeu trobar a les xarxes socials Instagram, Facebook, YouTube amb el nom de Guillem Seguí o de RIE Respira i Entrena, on posam contingut de valor relacionat amb la pèrdua de pes i amb la millora del rendiment esportiu.
3. Pàgina web: Si voleu tenir més informació sobre nosaltres ens podreu trobar a la nostra pàgina web [www.respiraientrena.com](http://www.respiraientrena.com)
4. Rutina d'entrenament: Si voleu complementar les rutes amb un poc més d'exercici físic, al següent enllaç trobareu entrenaments del nostre canal de YouTube que podem fer des de casa vostra amb el mínim de material: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0wcdDpBWrbKIffpdFiyOODbWMt0qbsnV>
5. A la ruta "Es Bosquerró" hem dissenyat un rutina d'entrenament per a vosaltres on podreu fer durant el camí: <https://guillemsegui.com/wp-content/uploads/2021/05/Entrenament-Es-Bosquerró.pdf>
6. La realització d'aquestes rutes és sota la responsabilitat de cada un i és recomanable acudir al metge abans de fer qualsevol exercici físic. Vos demanam precaució i un ús responsable.
7. Tota la informació és totalment orientativa i es pot adaptar a les condicions físiques de cada un.

# ¿QUIÉNES SOMOS?



Somos el centro RIE Respira y Entrena, y nuestro objetivo es ayudar a conseguir los retos de cada deportista de una manera científica, ética y agradable.

Enseñamos hábitos saludables que se puedan realizar toda la vida y, sobre todo, queremos que vengan a entrenar, aprender y a REIR.

Nos gusta mucho superarnos día a día tanto en el ámbito físico como psíquico, y por eso queremos sacar la excelencia de cada deportista.



Soy Guillermo Seguí, graduado en ciencias de la actividad física y el deporte en Galicia con el número colegiado 56.424. Fundador del centro RIE Respira y Entrena en Santa Margalida y donde me he ido especializando en la obesidad y sobrepeso para ayudar y enseñar a la gente hábitos saludables, para la mejora de su condición física y para perder grasa corporal.

Mi otra profesión es mejorar el rendimiento en carreras de largas distancias, sobre todo relacionadas con el Trail running, para todas las edades, ya que también es mi gran afición en mis horas libres. Por otro lado, también me he incorporado como presentador y entrenador del programa de televisión en IB3 "Tothom en forma".



Soy Bernat Vich Cifre, soy de Alcúdia y hago las prácticas en el centro de RIE Respira y Entrena, ya que tengo las titulaciones de Grado Medio de Actividades en el Medio Natural y el Grado Superior como Técnico Superior de Enseñanza (TSEAS).

Destaco gracias a mi constancia y esfuerzo día a día para mi mejora, tanto personal como profesional. Gracias a mis actitudes he estado practicando día a día desde pequeño fútbol sala, hasta que he llegado a jugar en segunda división B, aunque ahora me quiero dedicar al mundo del entrenamiento y la enseñanza escolar.



Soy Jaume Mas, soy de Santa Margalida y hago las prácticas formativas en el centro de RIE Respira y Entrena, ya que tengo las titulaciones de Grado Medio de Actividades en el Medio Natural y el Grado Superior como Técnico Superior de Enseñanza (TSEAS).

Me gusta el mundo del deporte, sobre todo el running. Destaco por mi compañerismo y las ganas de ayudar siempre a la gente que lo necesite.

# ¿POR QUÉ HEMOS HECHO ESTAS RUTAS?

Estas rutas las hemos realizado especialmente para la gente que vive o puede visitar el término de Santa Margarita, para que puedan tener varias opciones, aunque estén en un extremo o el otro de pueblo, y que no tengan la excusa de que no nos movemos.

Nosotros, como profesionales, encontramos que el movimiento de la persona es necesario, y lo que queremos es que la gente tenga un listado de diferentes rutas que puedan realizar, ya sea con la familia para pasar un rato, con amigos o solos.

No queremos más excusas en este municipio de que no nos movemos, ya que nosotros ponemos de nuestra parte. Lo más importante es que tienes la ruta hecha, los kilómetros que realizaremos y una pequeña descripción de la dificultad de las rutas, recomendaciones, etc.

## ¿PARA QUIÉN SON LAS RUTAS?

Las rutas están diseñadas para realizarlas en familia con una dificultad baja, ya que tienen una distancia aproximada de 5-6 km y el desnivel no suele ser muy pronunciado, aunque si se prefiere también se puede hacer corriendo para aumentar la intensidad .

El recorrido mayoritariamente pasa por los caminos y calles más importantes de la zona, pero se debe tener en cuenta que a veces se han de utilizar las carreteras para hacer una parte de la ruta o simplemente atravesarlas, así es muy recomendable tener precaución en según qué momentos.

También nos podemos encontrar puntos de difícil accesibilidad si la ruta se hace en bicicleta, silla de ruedas o con un cochecito para llevar a un niño pequeño. Os lo comunicaremos en la descripción de cada ruta para que podáis discernir cuál es la mejor opción para ti.

## RECOMENDACIONES

Para poder disfrutar de las rutas con la máxima seguridad, os recomendamos:

Llevar una botella de agua.

Llevar alguna fruta.

Evitar las horas más calurosas.

Llevar ropa y calzado adecuado.

Llevar el móvil contigo.

Dile a un familiar o amigo qué ruta quieres realizar.

# RUTA 10.000 PASOS

**Distancia: 6,5 km.**

**Duración aproximada: 1h 30 minutos andando.**

**Tipo de terreno:** Tierra con un poco de piedra.

**Dificultad: Baja.**

**Descripción:** La ruta comienza en la plaza de Santa Margarita, seguiremos dirección por la calle Joan Ordinas donde pasaremos por delante Ca'n Payeras y nos desviaremos por la calle Antonio Maura. Iremos por delante de la plaza den Ramón y den Panxo, continuaremos por la calle Antonio Maura y seguidamente nos dirigiremos por la calle María. Seguiremos este camino unos 300 metros y nos desviaremos hacia la calle de Son Mas, donde llegaremos al cruce y bajaremos hacia la calle del Pou de sa Garriga. Seguidamente giraremos a mano derecha por la calle Doctor Crespí, seguiremos hasta el final del mismo y giramos a la izquierda por la calle des Molinot hasta abajo. Continuaremos por la calle Joan Monjo March, hasta la plaza de s'Abeurador. Retomaremos por la calle Miquel Ordines hasta el fondo de la calle, donde giramos a la izquierda, y en el próximo cruce volvemos a girar a mano izquierda por la calle Clavet. En el cruce de la calle Clavet seguiremos por la calle Ingeniero Feliciano Fuster (MA-3400), pasaremos por delante de la Volkswagen. Durante este tramo iremos con precaución si vamos por la carretera. A continuación seguiremos por la calle Guillem Crespí Coll, pasaremos por delante del IES Santa Margalida, y seguidamente nos dirigiremos hacia los 100 escalones y de ahí acabaremos en la plaza.



# ES BOSQUERRÓ

**Distancia:** 5,92 km.

**Duración aproximada:** 1 hora y 10 minutos andando y 20 minutos en bicicleta.

**Tipo de terreno:** Es un terreno completamente asfaltado, con pequeños desniveles en diferentes tramos.

**Dificultad:** Baja.

**Descripción:** La ruta comienza en la plaza de Santa Margalida, seguidamente seguiremos por la calle Joan Ordinas, pasaremos por delante Muebles Payeras y giraremos en la calle Antoni Maura (por delante del horno Can Salvador). Seguiremos hasta este y giraremos a mano izquierda en la calle de María, continuaremos por dicha calle (MA-3520). Nos desviaremos a mano izquierda por el Camino de ses Rotes dels Cavallers (Es bosquerró). Una vez estemos en el Parc de la Dona nos desviaremos a mano izquierda por el Camino de ses Rotes des Cavallers, hasta llegar al campo de fútbol. Una vez salgamos del Camino de ses Rotes des Cavallers, seguiremos todo recto por el camino de detrás del campo de fútbol. Seguiremos recto el camino aproximadamente 1 km y giraremos en el primer camino a mano izquierda. Una vez llegamos al cruce de este camino nos desviaremos por el camino de la izquierda que va en dirección al cementerio (M-3401). Todo este tramo es carretera, se recomienda ir en fila india y con precaución, ya que es una carretera estrecha. Bajaremos por la calle Pou de Sa Garriga, donde nos desviaremos por la calle Santa Catalina Thomàs y seguidamente giramos por la calle de ses Casetes y aquí seguiremos hasta la plaza.

**Enlace Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrena/60895e97e4a2f86f3c400773>



# SON NIU

**Distancia:** 5,85 km.

**Duración aproximada:** 1 hora y 10 minutos y 20 minutos en bicicleta aproximadamente.

**Tipo de terreno:** Es un terreno completamente asfaltado, con pequeños desniveles en diferentes tramos.

**Dificultad:** Baja.

**Descripción:** La ruta comienza en la plaza de Santa Margalida, seguidamente bajaremos hasta la plaza de s'Abeurador y seguiremos dirección Son Serra de Marina (MA-3400). Atención a este tramo de carretera de unos 500 metros, se recomienda ir en fila india. Giraremos en la indicación donde pone camino Rafal y continuaremos por este camino. A partir de aquí ya podemos ir de dos en dos. Una vez llegamos al final del camino, giraremos a la izquierda y volveremos a realizar 200 metros de carretera (MA-3402). Se recomienda ir en fila india todo este tramo. A partir de aquí empezamos las subidas, que no son muy pronunciadas. Seguiremos en dirección al camino de Son Niu y, una vez que hayamos subido, tendremos vistas de la bahía de Alcudia. A continuación todo ya es bajada y, al final de esta, nos desviaremos por la calle Industria y seguiremos hacia la Plaza de s'Abeurador. Una vez estemos allí, volveremos a realizar un tramo de carretera (MA-3400) donde se recomienda ir en fila india. A 100 metros subiremos por la calle Jovades y aquí ya seguiremos hacia la plaza de Santa Margalida.

**Enlace Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrena/60895ea71fc30211896072ec>



# ES REBOSTER

**Distancia:** 6,03 km.

**Duración aproximada:** 1h y 15 minutos caminando y 25 minutos en bicicleta.

**Tipo de terreno:** Es un terreno completamente asfaltado, con pequeños desniveles en diferentes tramos.

**Dificultad:** Baja.

**Descripción:** La ruta comienza en la plaza de Santa Margalida, seguiremos por la calle Joan Ordinas en dirección hacia la escuela de música de Santa Margalida. Una vez hayamos bajado hay que tener cuidado con cruzar la carretera (MA-3340). Una vez hayamos cruzado seguiremos por el camino des Cos y veremos que el camino se separa en dos, nosotros nos desviaremos por el camino de la derecha. En el cruce de la carretera (MA-3521) giraremos a mano derecha, todo este tramo se recomienda ir en fila india. Una vez hayamos girado seguiremos recto y subiremos al mirador de sa Comuna por el camino de sa Bisbal, una vez estemos allí arriba podremos ver unas vistas de Santa Margalida y alrededores. Cuando bajamos del mirador, con precaución, seguiremos el camino recto, es carretera y se debe ir con precaución. Seguiremos todo recto hasta el cruce de la carretera de Maria de la Salut. En este tramo hay que ir con mucha precaución y también a la hora de cruzar la carretera (MA-3340). Una vez hayamos cruzado seguiremos por la carretera (MA-3520), donde se recomienda ir en fila india. Seguiremos todo recto por el camino de Maria, después seguiremos por la calle Antonio Maura, pasaremos por delante de la plaza den Ramon y den Panxo, también conocida como la plaça del Dimoni. Nos desviaremos por la calle de sa Placeta hasta llegar a la plaza.

**Enlace Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/60895e8a3ba935321095d12d>



# CAN PICAFORT

**Distancia:** 6,21 km.

**Duración aproximada:** 2 horas caminando y 30 minutos en bicicleta

**Tipo de terreno:** Terreno completamente asfaltado con pequeños desniveles.

**Dificultad:** Baja

**Descripción:** La ruta comienza en la plaza Cervantes, una vez allí seguiremos por el paseo hasta llegar al final, donde continuaremos por la playa, donde habrá una pasarela de madera que nos hará llegar hasta la Ronda Torrent. Seguiremos por este camino 1 km hasta llegar a la Avenida de los Pinos, nos desviaremos a mano izquierda hacia la calle Sector 14 y al final del camino nos desviaremos a mano derecha también por la calle Sector 14 hasta llegar a la rotonda de Son Bauló. En ese tramo debemos tener precaución e ir en fila india y en todo momento respetando las normas de circulación. Saldremos por la segunda salida de la rotonda por la MA-12 y continuaremos por el camino que hay a la izquierda que no está asfaltado. Durante todo ese recorrido tenemos que ir con mucha precaución y atentos a la circulación de vehículos y a las señales de tráfico. En la avenida principal, por la MA-12, seguiremos por la carretera secundaria donde no hay tanto tráfico. Después nos desviaremos por la calle Dunas, que es el de la biblioteca municipal, y llegaremos al final de la calle donde iremos por la Avenida Colón durante 100 metros. De nuevo, durante esos 100 metros tenemos que ir con precaución y en fila india. Después nos desviaremos a mano izquierda hacia la calle Costa i Llobera y seguidamente iremos por el paseo hasta llegar a la plaza Cervantes.

**Enlace Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/6091185423b17e0451a6f653>



# SON BAULÓ-SON SERRA

**Distancia:** 5,12 km

**Duración aproximada:** Una hora y cuarto caminando y 40 minutos en bicicleta.

**Tipo de terreno:** Es un terreno arenoso y rocoso.

**Dificultad:** Moderada

**Descripción:** La ruta comienza en el torrente de Son Bauló (final del paseo de Can Picafort) donde el principio del tramo es todo arenoso. Seguidamente encontramos que hay un poco de roca y piedras con arena, y todo el camino será así alternando estas dos hasta llegar a la Necrópolis de Son Real. Continuaremos por la orilla del mar y así podremos ver la famosa Illa des Porros, y justo ahí el terreno pasará a ser un poco más rocoso, hasta llegar a Son Real. El camino no tiene ninguna pérdida, ya que solo hay un sendero y el recorrido es muy sencillo. El tramo final será todo arenoso, y en este tramo final, caminando junto al mar, llegaremos hasta Son Serra de Marina.

**Enlace Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/60911869d66b9539fddc4069>



# SON REAL

**Distancia:** 6,5 km.

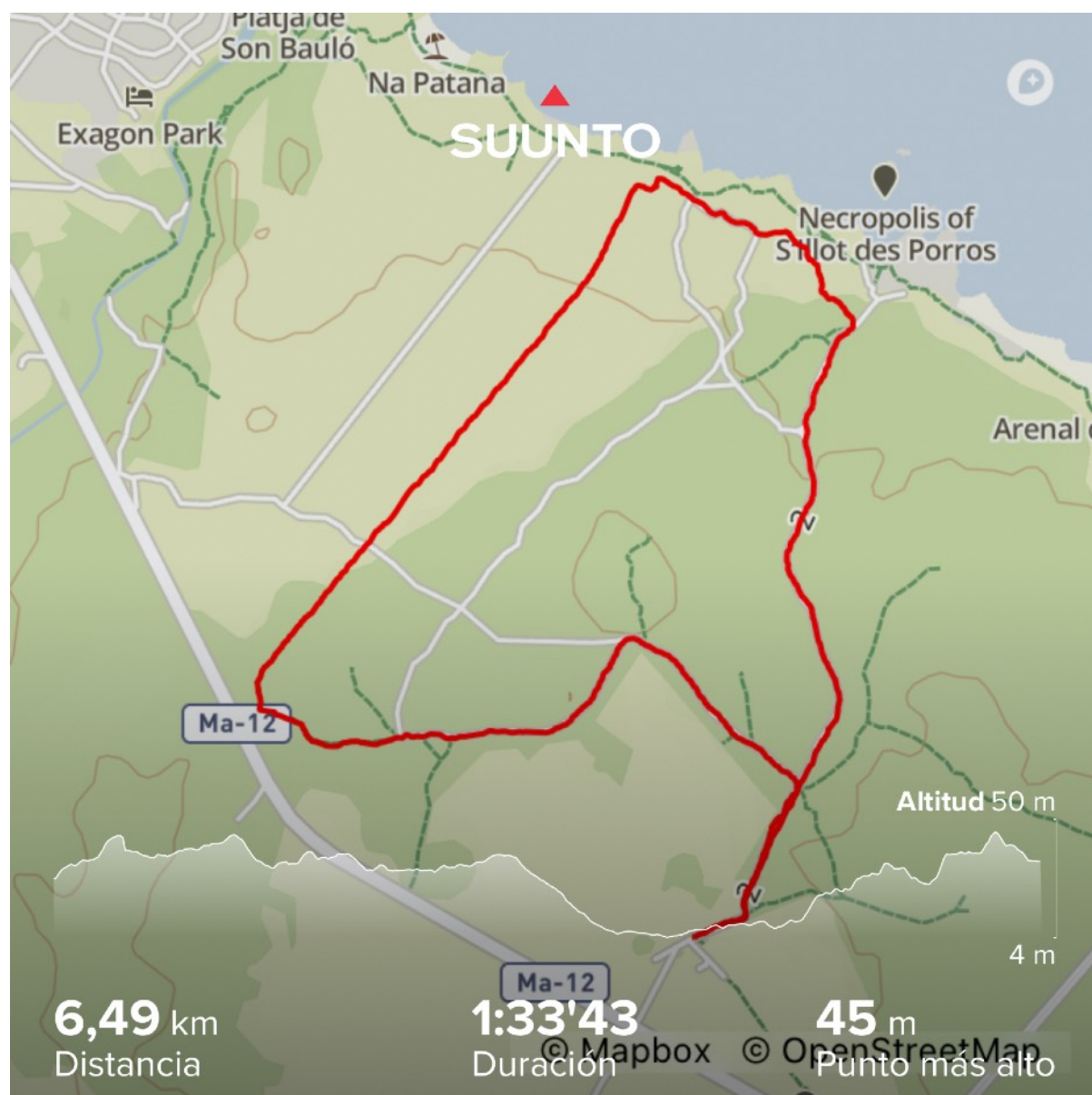
**Duración aproximada:** 1 h 30 minutos andando.

**Tipo de terreno:** Tierra con un poco de piedra.

**Dificultad:** Baja.

**Descripción:** Es una de las rutas más bien señalizadas de todas. El recorrido se desarrolla por la finca pública de Son Real donde podemos encontrar hasta 4 rutas diferentes. Comenzaremos nuestra caminata desde el parking público, donde también podemos encontrar un punto de información sobre la flora y fauna que podemos ver durante todo el camino. Al inicio también podremos observar un mapa donde se indican las diferentes rutas que podemos escoger, nosotros hemos elegido hacer una que sea lo más larga posible y que pase por los puntos más interesantes. Simplemente comentar que, en la primera bifurcación que encontraremos, debemos girar hacia la izquierda y seguiremos el camino marcado, hasta finalizar la ruta circular.

**Enlace SUUNTO:** <https://www.suunto.com/move/respiraintrena/6082c5d3cfe0122eede21562>



# SON SERRA DE MARINA

**Distancia:** 8,26 km

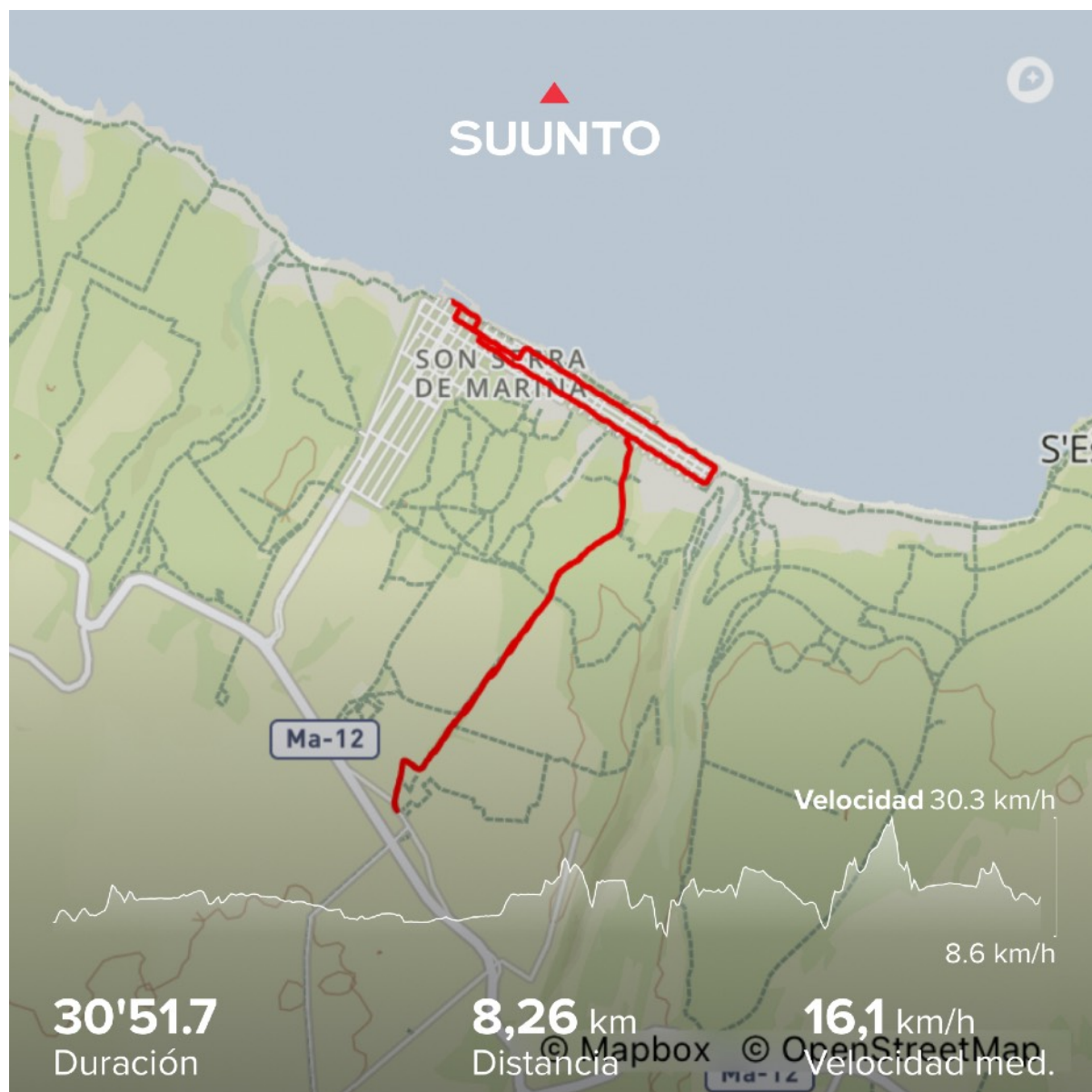
**Duración aproximada:** 30 minutos en bicicleta y una hora y media a pie.

**Tipo de terreno:** Asfalto con combinación de piedra.

**Dificultad:** Moderada.

**Descripción:** La ruta comienza en el muelle de Son Serra, concretamente en la calle Mollet. Seguiremos por esta calle hasta el cruce de la calle Fray Juniper Serra, donde continuaremos unos 400 metros y nos desviaremos a mano izquierda, hacia la calle Amapolas, donde iremos por la primera línea de mar. Seguidamente continuaremos por la calle Joan Frontera Riera, hasta llegar a la avenida de na Borges. Continuaremos por la calle Joan Massanet, que es el de arriba de todo. Seguiremos recto unos 300 metros y giraremos a mano izquierda por la calle de Sant Mateu y ya nos meteremos por caminos no asfaltados. Una vez estemos dentro del camino no hay que desviarse, seguiremos recto hasta el cruce donde encontraremos una iglesia que podemos visitar y después volveremos por el mismo camino. Al salir del camino seguiremos por la calle Joan Massanet, donde iremos recto hasta llegar a la avenida principal, donde giraremos a mano derecha y bajaremos hasta el Mollet.

**Enlace Suunto:** <https://www.suunto.com/move/respiraientrenar/6091187ec7342023e4b11044>



# OTROS:

1. Hemos creado nuestro primer programa de Hábitos Para Adelgazar en nuestro canal de YouTube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0wcdDpBWrbKtyQQwo8hzPV5O4h1ZB9xl>
2. Redes sociales: nos puede encontrar en las redes sociales Instagram, Facebook, YouTube con el nombre de Guillem Seguí o de RIE Respira y Entrena, donde ponemos contenido relacionado con la pérdida de peso y con la mejora del rendimiento deportivo.
3. Página web: si desea tener más información sobre nosotros nos podréis encontrar en nuestra página web [www.respiraientrena.com](http://www.respiraientrena.com)
4. Rutina de entrenamiento: si desea complementar las rutas con un poco más de ejercicio físico, en el siguiente enlace encontrará entrenamientos de nuestro canal de YouTube que podemos hacer desde casa con el mínimo de material: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0wcdDpBWrbKIffpdFiyOODbWMt0qbsnV>
5. En la ruta “Es Bosquerró” podréis encontrar un circuito de entrenamiento diseñado para vosotros, os facilitamos el enlace: <https://guillemsegui.com/wp-content/uploads/2021/05/Entrenament-Es-Bosquerrò.pdf>
6. La realización de estas rutas es bajo la responsabilidad de cada uno y es recomendable acudir al médico antes de hacer cualquier ejercicio físico. Os pedimos precaución y un uso responsable.
7. Toda la información es meramente orientativa y se puede adaptar a las condiciones físicas de cada uno.