

Sortim de l'alberg Vila Nova (1) i baixem per l'Avinguda del Ferrocarril fins a l'estació. Allà, prenem el Carrer del Forn de Vidre fins al Passeig de Joan Baptista Pirelli, que ens duu directament a la platja. Marxem cap al sud pel Passeig de Ribes Roges (2) fins al final, on ens topem amb el Turó de Sant Gervasi. Unes escales ens permeten ascendir-hi i davallar per l'altre costat del turó (3), on voregem la Platgeta de Sant Gervasi. Creuem la via del tren per sota el túnel (4) i prenem a l'esquerra. Travessem l'aparcament i seguim un tram d'asfalt fins que aquest es converteix de nou en una pista de terra. Continuem per aquest camí que davalla suaument i, a l'alçada d'una petita riera, torna a creuar per sota la via del tren. Nosaltres no creuem el túnel, prenem el senderó que marxa a la dreta paral·lel a les vies (5). El senderó condueix a un bosquet on, a l'esquerra, un altre camí creua les vies del tren. Atenció! Estem a la Platja Llarga, antics aiguamolls del riu Foix (6). Continuem fins al passeig marítim de Cubelles, que resseguim fins al final, on desemboca el riu Foix (7). Un pont de fusta ens permet travessar-lo i continuem per un sender paral·lel al mar i que crea una àrea recreativa. Seguim paral·lels a la platja per aquest carrer fins al final, on marxa a la dreta. Nosaltres el deixem per continuar pel sender que ressegueix el perímetre de la platja i que ens duu al passeig marítim de Cunit. Continuem endavant, sempre paral·lels a la línia de la costa, fins que l'asfalt es converteix de nou en sender.

Arribem al passeig de Segur de Calafell primer i al de Calafell després, que resseguim fins que s'acaba. Prenem a la dreta (8) rere les darreres cases fins a la carretera, paral·lela a la qual hi ha un carril de bicis i vianants. Entrem a Coma-ruga per l'Avinguda Palfuriana, al número 104 de la qual es troba l'alberg Santa Maria del Mar (9).