

Sortim de l'alberg Casa Gran a Altafulla (1) i girem a l'esquerra per anar a buscar el Carrer de Dalt. El prenem i davallam vers el mar, tot creuant la carretera N-340. Aquí el carrer canvia de nom, ara és el Carrer de la Piscina. Després de fer un giravolt, prenem a la dreta el Carrer del Mar, que baixa i que seguim fins a les platges (2). Un cop arribats a primera línia de mar, prenem a la dreta. Passem vora el club nàutic i sota unes portes que impedeixen el pas a vehicles elevats. Passem vora un búnquer pintat de grafit. A l'alçada del riu Gaià, el camí marxa a la dreta, però nosaltres continuem recte per la platja i creuem el riu (3). Podem seguir recte cap a la punta on s'alça el Castell de Tamarit o arribar-hi pel recorregut que ressegueix un tram del riu Gaià. Si triem aquesta opció, hem de prendre la pista que ressegueix el riu pel seu vessant dret i que trobem un cop creuada la desembocadura. Travessem l'espai natural (4) on gaudirem de les explicacions dels plafons informatius fins a una cruïlla, on girem a l'esquerra i ens allunyem del riu. Passem vora l'entrada d'un càmping i continuem fins a la carretera, que a l'esquerra ens duu a la platja de nou, sota el Castell de Tamarit. Pugem pel carrer que s'enfila amunt per la dreta del castell fins a arribar a una zona d'aparcament. Aquí prenem el senderó (5), marcat amb pintura, que ens permet vorejar les penyes de Tamarit arran de mar. El senderó ens durà al Carrer del Margalló (6). Continuem en direcció a Tarragona fins a uns 50 metres abans de què el carrer desemboqui a una rotonda. Un senderó davalla a l'esquerra (7) fins al Carrer de la Conca de Barberà, que si el prenem a l'esquerra ens duu de nou a la platja. Estem a la Platja de la Mora. Al final de la platja, hi ha la Punta de la Mora, excel·lent mirador del litoral (8). Aquí neix un camí que planeja i ressegueix els penya-segats i que finalment davalla cap a la Platja Llarga. El contorn de Tarragona ciutat ja es perfila cap al sud. Al final de la Platja Llarga, trobem Cala Romana. Aquí, un esperó rocós sembla barrar-nos el pas, és el Morrot (9). Però un senderó que fa ziga-zaga entre les roques, ens permet anar superant les diverses cales i platges com la dels Capellans, la de la Savinosa i finalment, la de la Rabassada, on podrem prendre el passeig marítim de Rafael Casanovas fins que arribarem a l'alçada de l'impressionant amfiteatre romà. Per sobre de l'amfiteatre, prendrem la Rambla Vella fins a una enorme rotonda, la Plaça Imperial Tarraco, on arriba també el Passeig del President Lluís Companys, en el que hi trobem l'alberg Sant Jordi (10).