

Iniciaràs la ruta groga. Són gairebé 8 km on es combina un petit itinerari urbà amb camins de bosc i corriols, alguns d'ells amb cert grau de dificultat.

Revisa que estiguis preparat per començar i tingues cura de respectar l'entorn!

BONA RUTA!



1 DE PLAÇA DE LA FIRA A PARC DEL CAMÍ NOU

L'itinerari comença al balcó mirador de la plaça de la Fira, just al costat del panell informatiu de la xarxa de rutes. Creuem la plaça, rodejant l'estàtua de Borrell II, baixem els cinc esglaons que condueixen al carrer de la Fira i seguim el senyal direccional urbà que indica parc del camí Nou. Seguim pel carrer de la Fonteta on trobem, a la dreta, unes escales que ens conduiran a la carretera, que hem de creuar i seguir direcció Camí Nou fins a arribar al parc, un espai molt agradable als peus del castell. La ruta del camí Nou, d'aproximadament 1,1 km, és el passeig més freqüentat pels cardonins, es troba senyalitzat cada 100 metres i disposa, just al seu inici, d'un parc urbà de salut.

2 DE PARC DEL CAMÍ NOU A TORRE DEL BOTXÍ

Sortim del parc del camí Nou, creuem la carretera i hem de seguir les indicacions dels panells per anar a la torre del Botxí. Passat el primer panell, hem d'agafar un camí a l'esquerra per sobre de la muralla de l'avinguda del Rastrillo, que acaba amb unes escales que porten a l'Oficina d'Informació i Turisme (a l'esquerra) i a la carretera d'entrada del poble. Creuem pel pas de vianants, seguint les indicacions dels senyals cap a la torre del Botxí, agafem el carrer de la dreta i pugem pel carrer Nou. Al final del carrer trobem la petita capella del Pare Etern i seguim a la dreta, direcció torre del Botxí.

3 DE TORRE DEL BOTXÍ A PARC DE LA MARE DE LA FONT

Entrem en un camí més rural i, a l'altura de la torre, un panell direccional ens indica seguir un camí d'anada i tornada, per si es vol accedir-hi. La ruta, però, segueix camí avall direcció Mare de la Font. La sortida del camí ens porta al Palau/Casal de Graells (a la dreta). Baixem pel carrer girant a l'esquerra i passem per sota del portal de Graells. Enfilem pel carrer de la Generalitat seguint el senyal direcció Mare de la Font. A partir d'aquí, seguim les fites de pedra que ens marquen el camí rural. Uns metres més endavant del segon panell, agafem el corriol de la dreta, seguint la fita de pedra i després d'un nou panell que ens adreça a la Mare de la Font, continuem el camí a la dreta.

4 DEL PARC DE LA MARE DE LA FONT A LA COLÒNIA DELS ARQUERS

Arribem al parc de la Mare de la Font i ens trobem l'indicador del lloc. Seguim endavant, passem el parc, continuem pel camí a la dreta i uns 180 metres més enllà, just després d'una corba a l'esquerra, trobem un nou panell direccional que ens indica que, per seguir la ruta groga, direcció bòfia de la sal roja, hem d'endinsar-nos en el bosc. Entrem al bosc per un petit camí costerut conegut com el corriol del Bosquet. Seguim les fites de pedra, que ens indiquen per on girar. El recorregut fa ziga-zagues sobre la carretera. Després d'uns 460 metres trobem, a l'esquerra, un replà des d'on hi ha unes vistes impressionants. Val la pena parar-hi uns minuts i aprofitar per descansar! Seguim pujant i, en arribar a dalt, sortim a la carretera on trobem un panell direccional que ens indica seguir uns 200 metres per la carretera abans de creuar i entrar a la colònia dels Arquers, seguint la nova indicació que ens adreça a la bòfia de la sal roja.

5 DE LA COLÒNIA DELS ARQUERS A LA BÒFIA DE LA SAL ROJA

Som a la colònia dels Arquers, un conjunt d'habitatges unifamiliars d'una planta i de petites dimensions que va ser construït l'any 1939 per Unió Explosivos Río Tinto per acollir-hi famílies de miners, seguint el model establert a d'altres zones mineres de l'empresa. Avui en dia el barri està gairebé deshabitat. Travessem la colònia i després d'una corba a l'esquerra, trequem per un camí a la dreta, seguint les fites de pedra.

Baixem per la carena seguint un camí de pedres fins a arribar al recinte miner. Allà, agafem el corriol de l'esquerra seguint la direcció de la bòfia de la sal roja. El camí està marcat per fites de pedra que ens porten, uns metres més amunt, al mirador de la bòfia de la sal roja. Ens trobem en un dels punts panoràmics més espectaculars del municipi. Sota nostre, la Muntanya de Sal i tota la vall Salina, i enfront, el castell, coronant-ho tot! Respireu fondo i gaudiu del tresor més ben guardat pels cardonins! Valia la pena arribar-hi?



6 DE LA BÒFIA DE LA SAL ROJA A LA PLAÇA DE LA FIRA

Tornem enrere cap al recinte miner i seguim pel corriol direcció al parc del camí nou. Passem per davant del Parc Cultural de la Muntanya de Sal i agafem el vial-balconada fins a arribar a un altre parc urbà de salut, situat al darrere del Camp de Vida Activa. Seguim en línia recta, fins a arribar a l'inici del camí Nou. Allà hem de creuar la carretera pel pas de vianants, pujar les escales del carrer de la Fonteta i girar a l'esquerra, seguint els indicadors que ens porten fins a la plaça de la Fira. Final de la ruta.

7



7,78 km

ENHORABONA!

Has finalitzat la ruta! Recorda que caminar de manera regular i realitzar activitat física reverteix positivament en la teva salut!



NO US HO PERDEU!

Cardona us ofereix una agradable passejada pel nucli antic, que conserva el seu passat medieval. Al costat d'aquestes pedres mil·lenàries trobareu un comerç que us oferirà una excel·lent acollida i productes de qualitat, així com una variada oferta gastronòmica. També podeu gaudir del mercat dels diumenges al matí, d'arrels centenàries www.cardonaturisme.cat

“UNA VIDA SATISFACTÒRIA ÉS UNA CONQUESTA QUOTIDIANA”

Dr. Valentí Fuster

ACTIVITAT FÍSICA

• Fes activitat física aeròbica d'intensitat moderada, 5 dies a la setmana, un mínim de 30 minuts cada dia. Respecta la progressió tant en dificultat com en quantitat. Anant a poc a poc, incrementaràs la teva tolerància a l'esforç, milloraràs la teva condició física i tindràs un menor risc de lesió.

• Porta una vida activa: camina, puja escales, mou-te.

SABIES QUE...?

• Fer activitat física redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial. (PAFES)

ALIMENTACIÓ

• Fórmula de la Dieta Ideal = 5 al dia (3 fruites + 2 verdures) + cereals integrals + llegums + peix + 6/8 gots d'aigua.

• Treu-te la set, si pot ser amb aigua.

• Recorda no sobrepassar els 25g de sucre recomanats al dia

• Cal moderar el consum de sal. Segons l'OMS, no més de 5g al dia. Procura escollir productes frescos o poc processats, de forma que redueixis el consum de sal.

• Prioritza tècniques de cuinat que no engreixin l'aliment: cocción, planxa, vapor, papillota, microones o forn.

SABIES QUE...?

• Hi ha una relació demostrada entre les dietes d'alt contingut en sucres i malalties com l'obesitat i la diabetis de tipus 2. (AECOSAN)

GESTIÓ DE LES EMOCIONS

• Aprèn a prevenir l'estrès: planifica't, delega i demana ajuda, aprèn exercicis de relaxació, elimina tasques innecessàries i obligacions que no puguis arribar.

• Identifica com sents l'estrès, i escull una estratègia per reduir-lo: Afrontar o modificar la situació? Relativitzar? Respirar profundament? Fer exercici?

• Comparteix el que et passa amb les persones del teu entorn, desenvolupa una actitud positiva.

RECOMANACIONS CARDIOSALUDABLES



Fes un escalfament previ



Respecta el teu ritme d'esforç

112

Estigues comunicat



Evita temperatures extremes

20'

Hidrata't correctament



Calça't còmodament

7,78 km



RUTES SALUDABLES

RUTA GROGA

INTENSA

WWW.CARDONAINTEGRAL.CAT

Informa't sobre com entrenar a les rutes i d'altres activitats saludables a:



TELEFONS D'INTERÈS
Oficina de turisme - 93 869 27 98
Bombers - 93 869 18 65
Polícia local - 93 868 40 58
Ajuntament de Cardona - 93 869 10 00