



RUTA VERDA

MODERADA 3.93 km



LLEGENDA

- PUNTS A SEGUIR
- INDICADORS DE LLOC
- VISTES PANORÀMIQUES
- MONUMENTS SINGULARS
- GEOCERCA

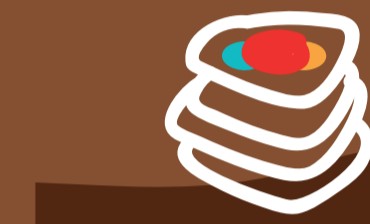


Al llarg de la ruta trobaràs diferents senyals amb marques de color verd que t'indicaran el camí a seguir. Escull sempre la direcció que et porta al següent punt de la ruta, segons l'itinerari del plànol.

INDICADOR URBÀ

- ← Plaça de la Fira ●●
- Torre del Botxí →

INDICADOR RURAL

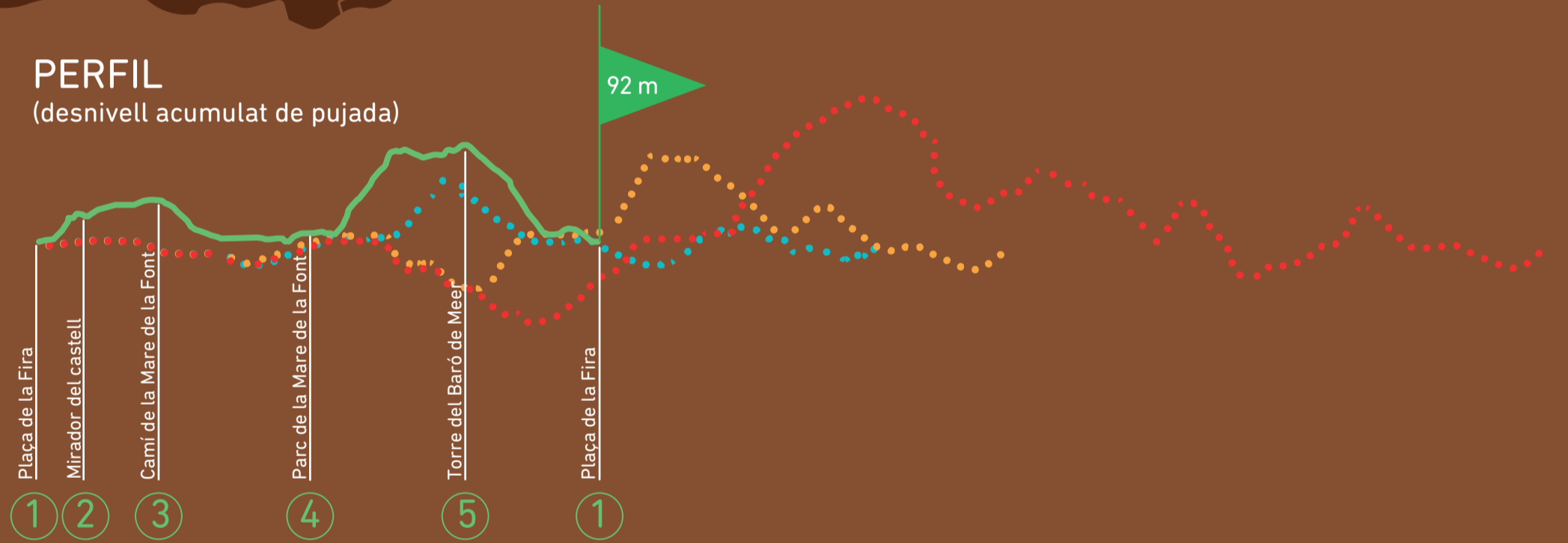


PANELL DIRECCIONAL

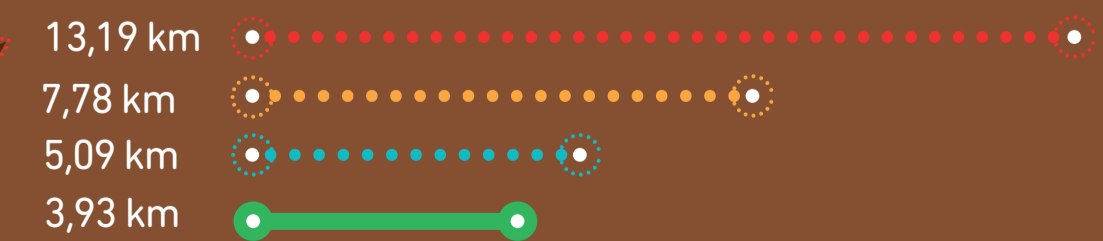
- ← 0,4Km
- LA VALL DE NYÍTOLS
- ← 0,4Km
- TORRE DEL BOTXÍ
- ← 2,2Km



PERFIL (desnivell acumulat de pujada)



DISTÀNCIA



TEMPS CAMINANT

3 h 25 min
2h
1h 20 min
1 h

Iniciaràs la ruta verda, la més curta entre les que componen la xarxa de rutes saludables de Cardona. Són gairebé 4 km on es combina itinerari urbà amb camins de bosc i amb cert desnivell. Revisa que estàs preparat per començar i tingues cura de respectar l'entorn!

BONA RUTA!

1 DE LA PLAÇA DE LA FIRA AL MIRADOR DEL CASTELL

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, vorejant l'estàtua de Borrell II, baixem els cinc esglaons que condueixen al carrer de la Fira i seguim el senyal direccional urbà que indica Mare de la Font. Pugem les escales que veiem just davant nostre i arribem a la plaça de la Fira de Dalt, on trobem, al bell mig, la font monumental que commemora la rendició del castell i de la vila de Cardona el setembre de 1714. A la dreta veiem l'escalinata que condueix a l'entrada de ponent de l'església de Sant Miquel. Continuem la ruta pel carrer Convent amunt fins a arribar al carrer Major, on girem a la dreta seguint el senyal direccional del parc de la Mare de la Font. Enfilem els graons del carrer Pujolet i seguim pel carrer Hospital direcció al mirador del castell. Quan arribem a la residència Sant Jaume girem a la dreta i continuem direcció Mare de la Font.



2 DEL MIRADOR DEL CASTELL AL CAMÍ DE LA MARE DE LA FONT

Passem pel mirador est del passeig de Mossèn Joan Riba, des d'on podem gaudir d'una nova perspectiva del castell, amb la torre de la Minyona a primer terme. Al vessant nord, la gran balconada ens ofereix unes fantàstiques vistes de la zona fèrtil de Cardona, coneguda com el pla de les Hortes, amb els seus masos, conreus, explotacions agràries i boscos, i al fons, emmarcant-ho tot, la serralada prepirinenca. Seguim uns 590 metres, fins al final del passeig.

3 DEL CAMÍ DE LA MARE DE LA FONT AL PARC MARE DE LA FONT

En finalitzar el carrer, trobem una cruïlla i, just a la dreta, un panell direccional que indica que hem de continuar cap a la Mare de la Font. Seguim les indicacions i entrem en un camí rural que connecta un barri de masies. Per saber si anem bé, ara ens guiarem per les fites de pedra situades al costat de la via. El tram dura 1,12 quilòmetres. Compte a entrar en camins particulars!

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 verda, direcció torre Baró de Meer, hem d'endinsar-nos en el bosc.

4 DEL PARC DE LA MARE DE LA FONT A LA TORRE BARÓ DE MEER

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 ens 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 trencar a l'esquerra, direcció torre del Baró de Meer. Seguim per la vorera esquerra de la carretera uns 220 metres fins a arribar a l'encreuament amb el carrer Pau Vila. Girem a la dreta agafant aquest carrer i passem pel darrere de la capella de la Pietat. Uns 120 metres més enllà, arribem a la torre del Baró de Meer.



5 DE LA TORRE BARÓ DE MEER A LA PLAÇA DE LA FIRA

Des d'aquí, l'itinerari continua en baixada, uns 440 metres, fins a arribar al nucli antic. Sortim de la torre i arribem a una petita rotonda situada dins d'una zona urbanitzada. Baixem pel carrer Comte Borrell II, seguint el senyal direccional que indica plaça de la Fira. Aquest tram ens ofereix una molt bona vista del castell!

Continuem baixant i trenquem a la dreta, pel carrer Pascual Madoz, seguint el senyal indicador de la plaça de la Fira. En arribar a la carretera, la creuem i seguim en direcció al centre del poble fins a arribar a la plaça del Vall. A la dreta veurem el senyal direccional que indica la plaça de la Fira. Girem pel carrer Cambres i avancem fins a arribar a la cruïlla d'aquest carrer amb la Fira de Dalt. Enfilem cap a l'Ajuntament i tornem al lloc d'on hem sortit, que és el punt final de la ruta.

3,93 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

3,93 km



RUTES SALUDABLES

RUTA VERDA

MODERADA

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