



# RUTA VERMELLA

INTENSA 13,19 km



CAMINANT

CORRENT

## LLEGENDA

- PUNTS A SEGUIR
- PUNT DE KM
- PARC URBÀ DE SALUT
- INDICADORS DE LLOC
- VISTES PANORÀMIQUES
- MONUMENTS SINGULARS
- GEOCERCA



Al llarg de la ruta trobaràs diferents senyals amb marques de color vermell 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

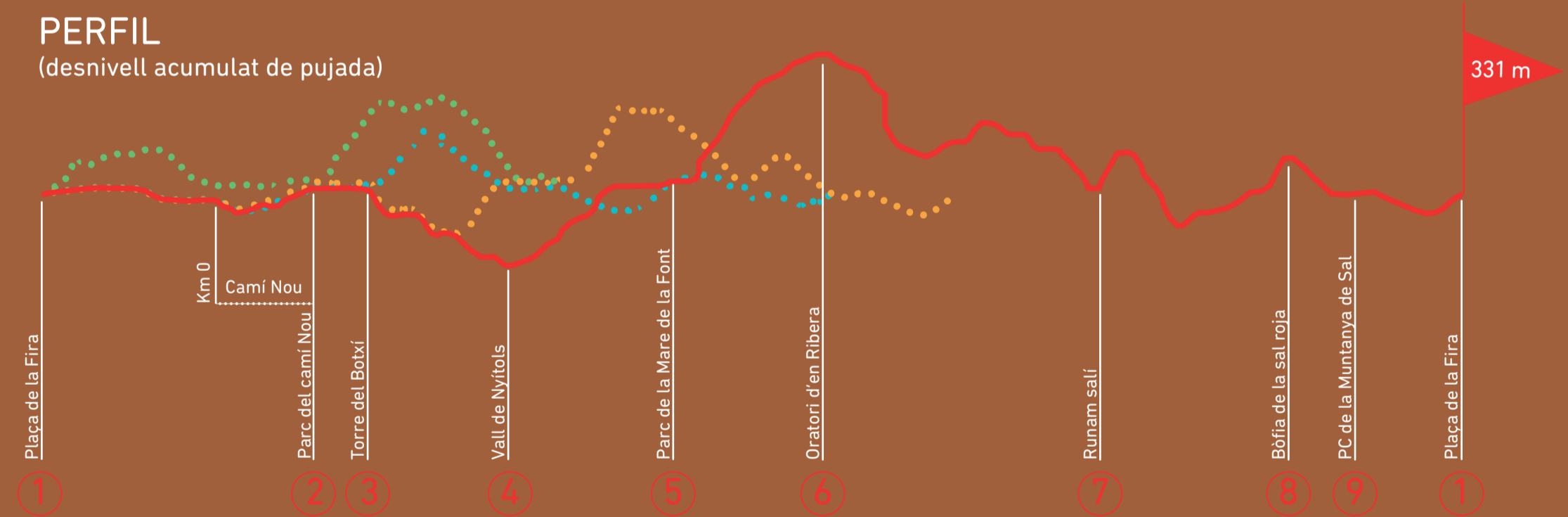


## PANELL DIRECCIONAL

- 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
- 1 h 20 min
- 1 h

Iniciaràs la ruta vermella, la de més intensitat entre les que componen la xarxa de rutes saludables de Cardona. Són poc més de 13 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-la 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 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 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 LA VALL DE NYÍTOLS

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. Tornem a entrar a una zona més rural on hem de seguir les fites de pedra i els panells que ens adrecin a la vall de Nyitols. Passat el trencant de Can Miró, agafem el camí de l'esquerra on també trobem la senyalització del km. 3. Uns metres més endavant haurem arribat a la vall de Nyitols.

### 4 DE LA VALL DE NYÍTOLS AL PARC DE LA MARE DE LA FONT

Seguim pel camí i trobem, a l'esquerra, un panell que ens indica la direcció de la Mare de la Font seguint un corriol. L'agafem i, en sortir ens falten uns 800 metres per arribar-hi. Passem pel km 4 i continuem camí amunt uns 40 metres. Seguim 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.



### 5 DEL PARC DE LA MARE DE LA FONT A L'ORATORI D'EN RIBERA

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 vermella, direcció runam salí, 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 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 sortir del corriol, agafem el camí de la dreta, seguint les indicacions direcció runam salí fins a arribar a la carretera, que hem de creuar seguint les fites de pedra. Una mica més amunt, passat el km 6, ens trobem l'Oratori d'en Ribera.



### 6 DE L'ORATORI D'EN RIBERA AL RUNAM SALÍ

Després de l'oratori, el camí es desdobra. Agafem el tram de l'esquerra, que fa una mica de baixada i seguim les fites de pedra. Passem pel km 7 i seguim el camí. Passat el km 9, agafem el camí de l'esquerra, baixant per un corriol de pedres, direcció runam salí, on hi ha un petit mirador.



### 7 DEL RUNAM SALÍ A BÒFIA DE LA SAL ROJA

Retrocedim uns metres fins a arribar a la fita que s'endinsa cap al bosc. Aquest tram és un dels més bonics del recorregut, però també un dels més durs. Durant uns 2 km pujarem i baixarem corriols enmig d'arbres i natura. Hem d'estar atents a les fites de pedra, per no perdre'ns! Passarem pel km 10 i just després de l'11, a la dreta, trobarem el mirador de la bòfia de la sal roja. Descansem i gaudim de les vistes! 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?



### 8 DE LA BÒFIA DE LA SAL ROJA A LA PLAÇA DE LA FIRA

Avancem uns metres cap al recinte miner, seguint les fites vermelles 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 rectes, passem pel km 13 i arribem 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.

### 9

13,19 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](http://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

13,19 km



# RUTES SALUDABLES

## RUTA VERMELLA INTENSA

WWW.CARDONAINTEGRAL.CAT

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



TELÈFONS 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