

un programa  
**SALUDABLE**

Us presentem una nova proposta per augmentar l'activitat física dels castellarencs i de les castellarenques, que també ens permet fer salut.

Ha estat organitzada pel Programa Municipal de Salut i pretén fomentar les passejades per la vila per tal de potenciar un estil de vida saludable i actiu.

Caminar és una activitat que no necessita de requisits especials, que podem fer sols o, millor encara, acompanyats d'altres persones, i que ens permet conèixer millor el nostre poble.

Els circuits proposats s'han elaborat tenint en compte que siguin d'una exigència física baixa o moderada, aptes per a la majoria de nosaltres.

**Si teniu algun problema de salut, consulteu amb el vostre metge o infermera abans de començar a caminar.**

Si voleu fer altres activitats:

**VINE I CAMINA + 60**

Itineraris de natura  
Informació i inscripcions:

Regidoria de Gent Gran (93 714 42 06)

Organitza:



estima  
CASTELLAR



Institut Català de la Salut  
Àrea Bàsica de Salut  
Castellar del Vallès

Participa:



Generalitat de Catalunya  
Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Col·labora:



Diputació  
Barcelona



# Camina i fes salut

Nous circuits



A Castellà  
**POSEU-VOS  
EN MARXA**

# CONSELLS

Utilitzeu calçat còmode, roba adequada i poseu-vos barret, ulleres de sol, i protecció solar.  
Seguiu una alimentació equilibrada. Beveu abans de tenir set.  
Després de menjar eviteu les activitats intenses i les hores de màxima insolació  
Caminar no vol dir córrer.  
Camineu a una velocitat en què sigui possible parlar sense dificultat respiratòria.  
Estigueu atents al trànsit.

# BENEFICIS

- Nivell físic:**  
Ajuda a mantenir o disminuir pes.  
Disminueix el risc de patir problemes de salut com: hipertensió, diabetis, osteoporosi, colesterol i obesitat.
- Nivell psicològic:**  
Millora l'estat d'ànim.  
Ajuda a relaxar-se i agafar el son.
- Nivell social:**  
Permet conèixer gent nova i fer amiguets.

**Poseu-vos en marxa:**  
Començeu caminant 20 minuts al dia (2 mesos), continueu amb 40 minuts (2 mesos) i establiu finalment com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada cinc o més dies per setmana

## PLACES DEL NORD

Recorregut de 4,757 m  
Desnivell positiu de 104 m  
Sortida i arribada des del Cap de Castellar

**Itinerari:**  
Cap Castellar, Ripollet, Jaume I, plaça Catalunya (1), Balmes, Av. Onze de Setembre, plaça Mn. Cinto Verdaguer (2), Av. Sant Esteve, Mestre Miró, passatge Carlit, plaça Canigó (3), Mestre Plà, carretera Sentmenat, plaça Albert (4), Santiago Rusiñol, Caldes, plaça Vella (5), Sant Miquel, de la Mina, les Roques, plaça Lluís Companys (6), Garrofers, Forn del Raig, Era d'En Petasques (7), Sant Llorenç, plaça Mestre Gelonch (8), Baixada de Palau, Sant Iscle, La Higuera, parc de Canyelles (9), Església, Major, plaça Major (10), plaça Mirador (11), Passeig Tolrà, plaça Francesc Macià (12), S. Pere d'Ullastre, Pais Valencià, plaça Catalunya (13), Jaume I, Ripollet, Cap Castellar.

## PLACES DEL SUD

Recorregut de 4,529 m  
Desnivell positiu de 50 m  
Sortida i arribada des del Cap de Castellar

**Itinerari:**  
Cap Castellar, Ripollet, Josep Tarradella, Prat del Riba, passeig de l'Arbreda (1), Irlanda, Luxemburg, passeig Luxemburg (2), Bèlgica, Ronda Tolosa, Barcelona, plaça Europa (3), Tarragona, Suïssa, Portugal, plaça de la Fàbrica Nova (4), Ronda Turuguet, plaça Miranda (5) (per darrera institut Castellar), Av. Josep Maria Valls, del Pont, plaça de Ca la Munda (6), carretera de Sabadell, plaça del Forjador (7), Francesc Layret, plaça Mestre Anyè (8), plaça Calissó (9), Passeig, Mestre Ros, Josep Anselm Clave, plaça Josep M<sup>a</sup> Folch i Torres (10), plaça dels Horts de l'Alemanya (11), Barcelona, plaça Pau Casals (12), plaça Emili Altimira i Alsina (13), Jaume I, Ripollet, Cap Castellar

**Circuit 04** . Places del nord: 4.757 m

**Circuit 05** . Places del sud: 4.529 m

Línies discontinues indiquen variant del circuit

- J** Jocs esportius per adults
- S** Punt de sortida
- F** Font

