

Un projecte de:



www.itinerarisiparcsdesalut.cat



Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Els itineraris d'aquesta xarxa són recomanats pel programa PAFES



No s'aconsella la utilització dels aparells als menors de 16 anys.  
Si vols donar-nos la teva opinió o fer suggeriments: [info@itinerarisiparcsdesalut.cat](mailto:info@itinerarisiparcsdesalut.cat)

Diputació de Girona  
221 municipis

# Xarxa d'Itineraris Saludables

www.itinerarisiparcsdesalut.cat

Castell - Platja d'Aro



Castell - Platja d'Aro



- Xarxa d'Itineraris Saludables
- Itinerari Curt, de 2,6 km
- Itinerari Mitjà, de 4,4 km
- Itinerari Llarg, de 7,6 km
- Parc Urbà de Salut

s'Agaró

## Recomanacions



Posa't roba i calçat còmode.



Recorda portar aigua i beure'n durant l'activitat física, sobretot quan fa calor.



Evita fer exercici físic immediatament després de menjar, sobretot si has menjat en excés.



Evita temperatures extremes (calor i fred). Si fa sol, utilitza una gorra i crema protectora.



Comença i acaba l'activitat de forma pausada tot augmentant i disminuint el ritme progressivament.



Cal mantenir una respiració pausada. Has de poder parlar mentre fas exercici. Si no, baixa el ritme.



Camina un mínim de 30 minuts cada dia i, si pots, una mica més.



Comprova quanta estona trigues a fer el recorregut. De mica en mica veuràs com millores el ritme.



Busca gent per anar a caminar, sempre és més agradable. Si vas sol recorda portar mòbil.



Recorda portar rellotge durant la caminada.

### Què és una xarxa d'itineraris saludables?

És un conjunt d'itineraris saludables connectats entre si. Els itineraris saludables són recorreguts que hem senyalitzat en el teu municipi perquè et serveixin de guia i d'orientació per caminar. En concret et recomanem tres itineraris: el curt, el mitjà i el llarg

Els senyals petits i les marques pintades t'indiquen el camí que has de seguir.



Trobaràs el senyal d'itinerari Saludable en els encreuaments d'itineraris. Et proposa quina/es direccions pots prendre per seguir la xarxa. La Xarxa d'Itineraris Saludables et permet crear els recorreguts que et vagin millor.



Aprofitant la Xarxa d'Itineraris Saludables pots trobar tres tipus d'itineraris recomanats:



Itinerari Curt



Itinerari Mitjà



Itinerari Llarg

Per poder seguir qualsevol d'aquestes propostes t'has de guiar sempre pels senyals grocs. Quan arribis a un encreuament t'indicarem amb colors cap a quina direcció continua l'itinerari que estàs realitzant.