

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



Circuit 01 . Centre Vila: 4.100 m

Circuit 02 . Parc Colobrers - Ronda Llevant: 3.900 m

Circuit 03 . Pla de la Bruguera: 3.100 m

Línies discontinues indiquen variant del circuit

J Jocs esportius per adults

S Punt de sortida

F Font

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 amigats.

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^a 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

