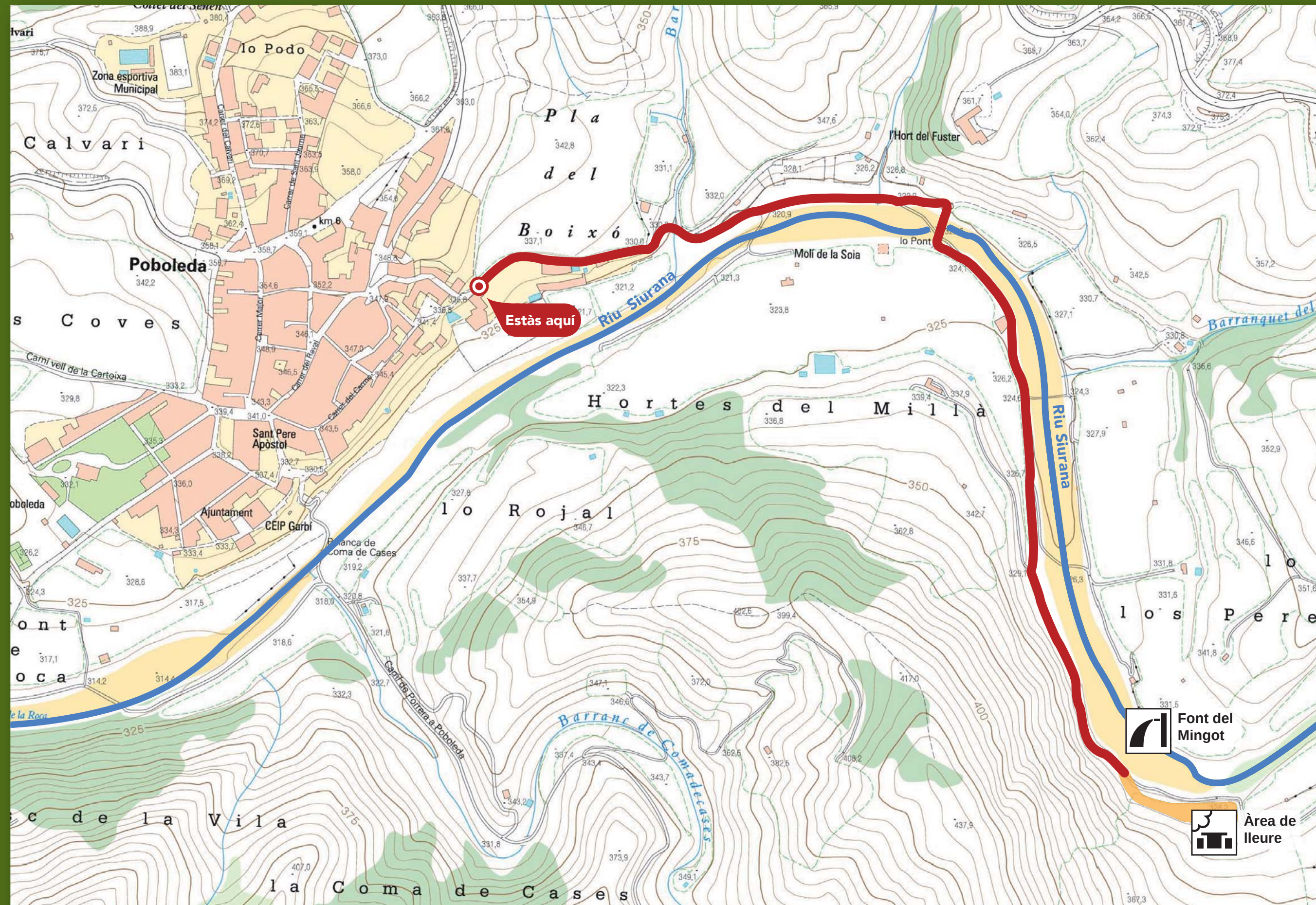




Itinerari saludable a Poboleda



El recorregut



Distància: 1,11 kilòmetres
Durada: 15 minuts aproximadament
Grau de dificultat: Baix

Aquest itinerari saludable transcorre paral·lel al riu **Siurana**. Es tracta d'un recorregut curt, d'uns 1.110 metres de longitud i amb poc desnivell, fàcil de realitzar i que no presenta dificultats. El camí uneix el casc urbà de Poboleda amb l'àrea de lleure de la **Font del Mingot**.

Aquest agradable passeig travessa tot un seguit de camps de conreu, resseguint el riu que aporten a la caminada un ambient tranquil i pausat que permet desenvolupar els nostres sentits tot mostrant els valors naturals i paisatgístics de l'entorn.

Aquests valors venen potenciats principalment per la presència de la serra de Montsant, visible des de quasi tot el recorregut, i pel traçat del riu Siurana. Aquest riu, que creua el municipi, suposa un factor de biodiversitat important i permet la presència d'espècies de flora i fauna molt destacades. Per una banda, salta a la vista l'esplendorós bosc de ribera, dins del qual destaca la presència de la verneda. Per altra banda, ressalta la presència de nombroses espècies faunístiques de les que destaquen el grup dels peixos, els invertebrats i les aus.

Durant el recorregut de l'itinerari saludable s'exposen aquests valors mitjançant cartelleres interpretatives.

Anima't a descobrir-los i fes exercici!

Com mantenir un estil de vida saludable?

Per a mantenir un estil de vida saludable és bàsic fusionar els conceptes “**alimentació**” i “**exercici**”. Els efectes positius que tenen ambdós conformen la base d'un estil de vida confortable i lliure dels factors negatius provocats per les rutines estressants del dia a dia.

La pràctica d'exercici moderat ajuda a reduir l'estrès, rebaixa la sensació de fatiga i combat les emocions depressives, tot alliberant endorfines les quals esmorteixen els dolors.

Mantenir una dieta equilibrada, redueix la colesterolèmia i reforça la capacitat de la sang per a dissoldre coàguls entre altres factors positius.

Tingues cura de l'entorn!

Respecta el traçat del camí, segueix correctament les senyalitzacions de l'itinerari.



No llencis escombraries a terra. Si en generes emporta-te-les amb tu fins a trobar una paperera.

Si portes animals domèstics recull sempre els excrements que puguin fer, tots volem que estigui net.

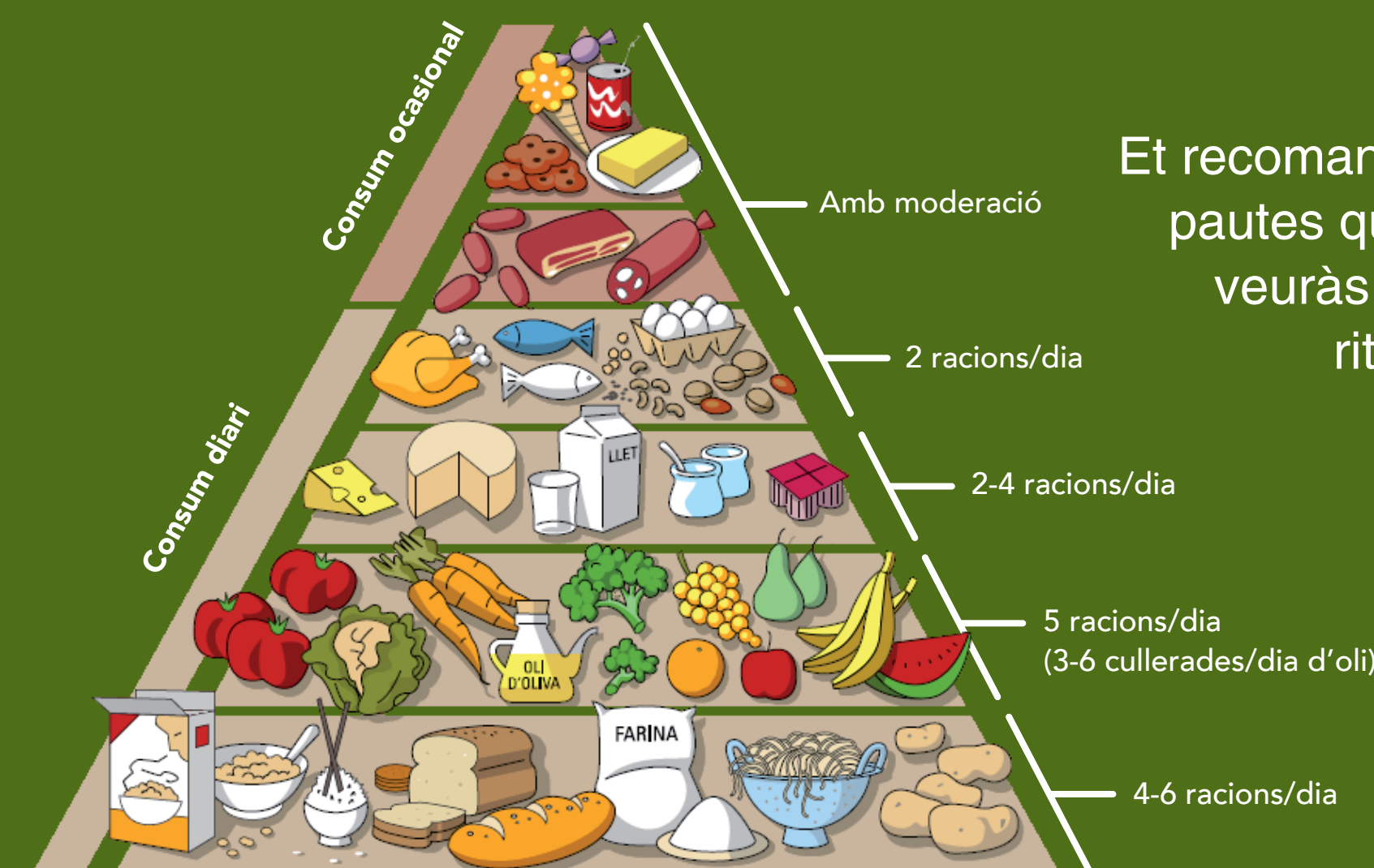


Respecta la fauna que ens envolta.

No arrenquis ni malmetis la vegetació de l'entorn, així tots en podem gaudir.



Està rigorosament prohibit encendre foc en la zona.



Et recomanem doncs, que segueixis les pautes que marquen les piràmides i veuràs com, gràcies a la regularitat, milloraràs la teva **qualitat de vida!**



© Generalitat de Catalunya. DL B-41297-2010. Il·lustracions de Gaby Doménech Beneyto

112
emergències

Per a qualsevol problema, truca al 112.



Diputació Tarragona



Ajuntament de Poboleda