

Un projecte de:



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona

[www.itinerarisiparcsdesalut.cat](http://www.itinerarisiparcsdesalut.cat)

Amb la col·laboració de:



**Generalitat  
de Catalunya**

Amb el suport de:



**Ajuntament de  
Fontanals de la  
Cerdanya**



Els itineraris d'aquesta xarxa són recomanats pel programa PAFES



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](http://www.itinerarisiparcsdesalut.cat)

**Fontanals de la Cerdanya**



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona

## Què és una Xarxa d'itineraris Saludables?

Es 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.

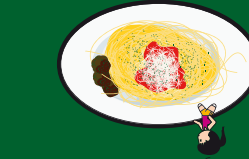


Aprofitant la Xarxa d'itineraris Saludables pots trobar tres tipus d'itineraris recomanats:



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

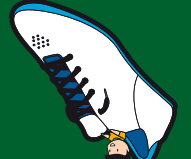
## Recomanacions



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



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



Posa't roba i calçat còmode.



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



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



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



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.

# Fontanals de la Cerdanya

Carretera Collada - Puigcerdà

Camí de les Pereres

Fontanals de la Cerdanya

-  Xarxa d'itineraris saludables
-  Itinerari Curt de 1,6 km
-  Itinerari Mitjà de 4,0 km
-  Itinerari Llarg de 6,2 km
-  Parc Urbà de Salut