



Itinerari Saludable Els Colls

Practicar activitat física moderada regularment t'ajudarà a sentir-te millor, a estar més actiu, a reduir l'estrès i a millorar la teva qualitat de vida.

Ruta circular.

Longitud: 3.030 m

Desnivell acumulat: +9 m / -77,5 m

Altitud màxima: 64 m

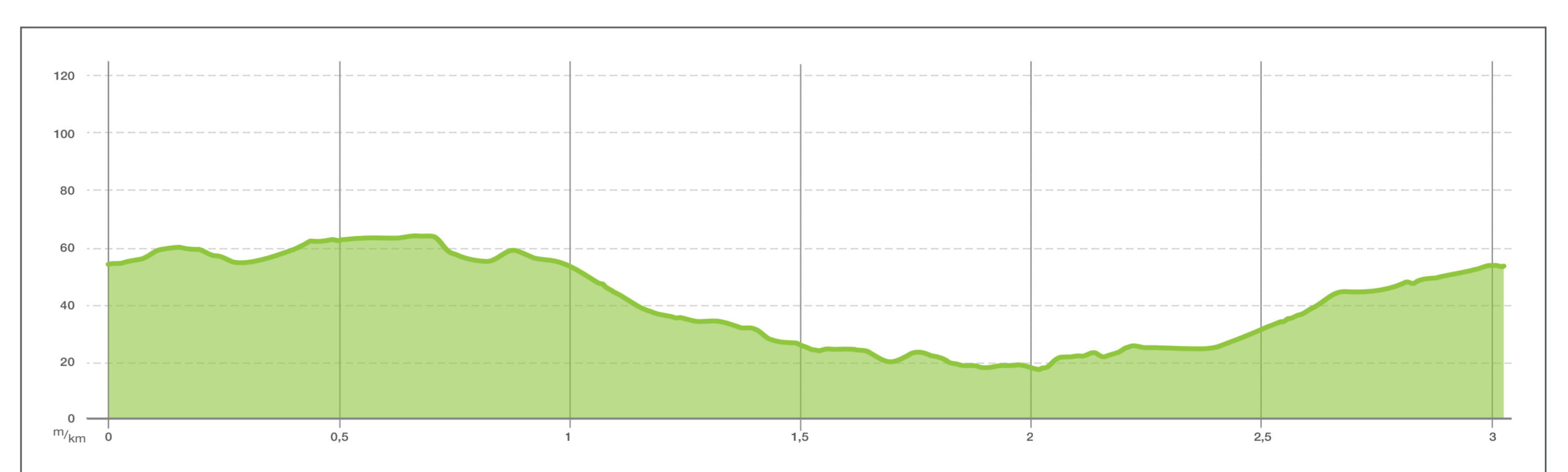
Altitud mínima: 17 m

Temps estimat (a peu): 50 minuts

Marques de seguiment: sí



Marques de seguiment a les cruïlles



Consells per fer la ruta

1



Abans de posar-vos a caminar, córrer o de pujar a la bici, **feu exercicis d'escalfament** amb moviments amplis, suaus i progressius, sense notar molèsties en cap moment.

2



Mentre camineu, **heu d'anar a una velocitat agradable** que us permeti parlar sense dificultats. Si no podeu, baixeu el ritme.

3



Recordeu, en acabat, fer **exercicis d'estiraments** en calent, per reduir la tensió muscular, facilitar la circulació sanguínia i evitar les clàssiques "agulletes", entre d'altres beneficis.

4



Consulteu les condicions meteorològiques.

5



Preveieu tot l'any protecció solar, barret i aigua suficient.

6



Porteu roba i calçat còmode.

7



Milloreu la vostra salut amb una dieta equilibrada!

Normes i recomanacions

Quan ens endinsem en el medi natural, s'han de seguir unes pautes de comportament molt senzilles i molt importants:



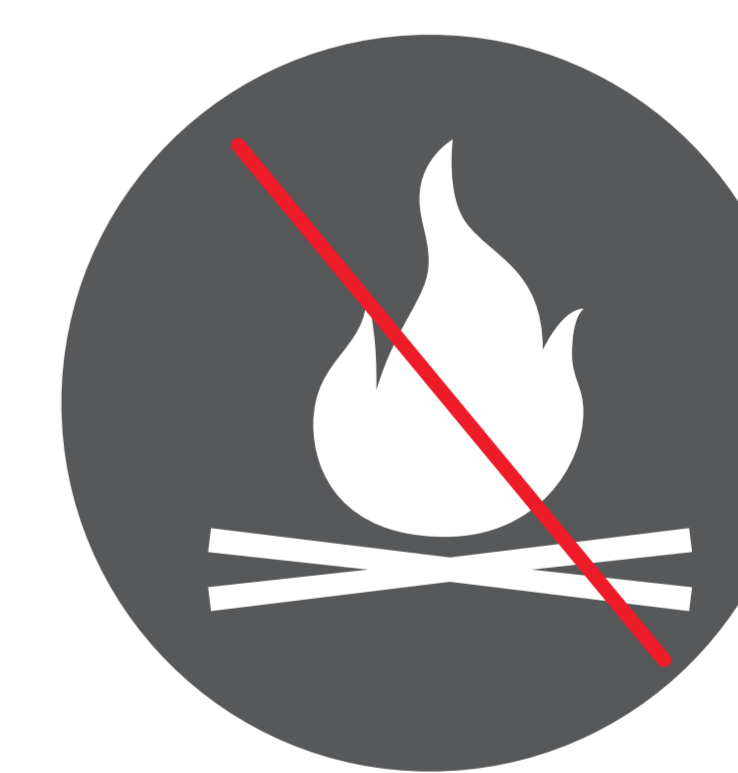
No feu soroll innecessari.



Endueu-vos la broxa i dipositeu-la en els contenidors apropiats.



No arrenqueu plantes.



Prohibit fer foc.

Elements d'interès

Les construccions de pedra seca

La tècnica de la **pedra seca** és un mètode tradicional de construcció que consisteix a aixecar estructures, utilitzant **pedres naturals sense l'ús de cap mena de morter** o aglutinant. És una pràctica antiga, present a moltes regions del Mediterrani. En 2018, va ser reconeguda com a **Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat** per la UNESCO, per la seva importància cultural i la seva rellevància per al desenvolupament sostenible.



Al Garraf, la tècnica de la pedra seca té una presència molt significativa, ja que aquesta zona de Catalunya és rica en estructures tradicionals que s'han construït utilitzant aquesta tècnica. La pedra calcària local ha estat l'element bàsic en la construcció de murs de pedra seca, cabanecs i marges que, al llarg dels segles, han configurat el paisatge agrícola i rural de la comarca. En els darrers anys, hi ha hagut esforços per conservar i restaurar aquestes construccions de pedra seca al Garraf. Associacions, ajuntaments i el propi Parc vetllen per documentar, preservar i difondre aquest patrimoni i fer formacions de la tècnica de la pedra seca.

El bosc mediterrani litoral

Al llarg d'aquesta ruta saludable podrem observar les espècies més típicament mediterrànies: el pi blanc, alguna alzina i alguna olivera, garrofers, tamaris, margallons, atzavars, romanins, garrics, llentiscles, artiljols i farigoles. Si som prou sigil·losos i tenim sort, potser veurem, sentirem o trobarem rastres d'animalons com ara puputs, aligots, conills de bosc, esquiroles, porcs senglars, eriçons, ratpenats al capvespre i rapinyaires com el gamarús i el xot.



Gamarús eurasiàtic (*Pistacia lentiscus*)



Puput comuna (*Upupa epops*)



Llentiscle (*Pistacia lentiscus*)



Romani (*Rosmarinus officinalis*)