

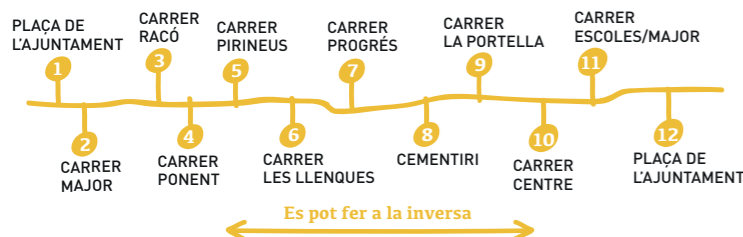
**Benavent de Segrià**  
compta amb **4 rutes** a peu  
per promoure els hàbits saludables  
i afavorir una vida activa.

## Ruta saludable Centre Històric

- 1** Aquest itinerari és el de major distància dels que recorren el nucli urbà. Passejareu pel nucli antic del poble i els seus carrers més tradicionals.
- ⚠️ Tot i ser carrers coneguts i transitats per tothom, recordeu que en molts les voreres són estretes i que sovint haureu de circular amb els vehicles; per tant, aneu alerta.

2 Km

### PUNTS DE LA RUTA 1. Centre Històric



## Ruta saludable Poble Nou

- 2** Aquest itinerari urbà de poca durada recorre alguns dels principals carrers de la part nova del poble.

🏠 L'urbanisme d'aquest sector de la vila, amb carrers amples i grans voreres, us permetrà gaudir amb seguretat de la passejada.

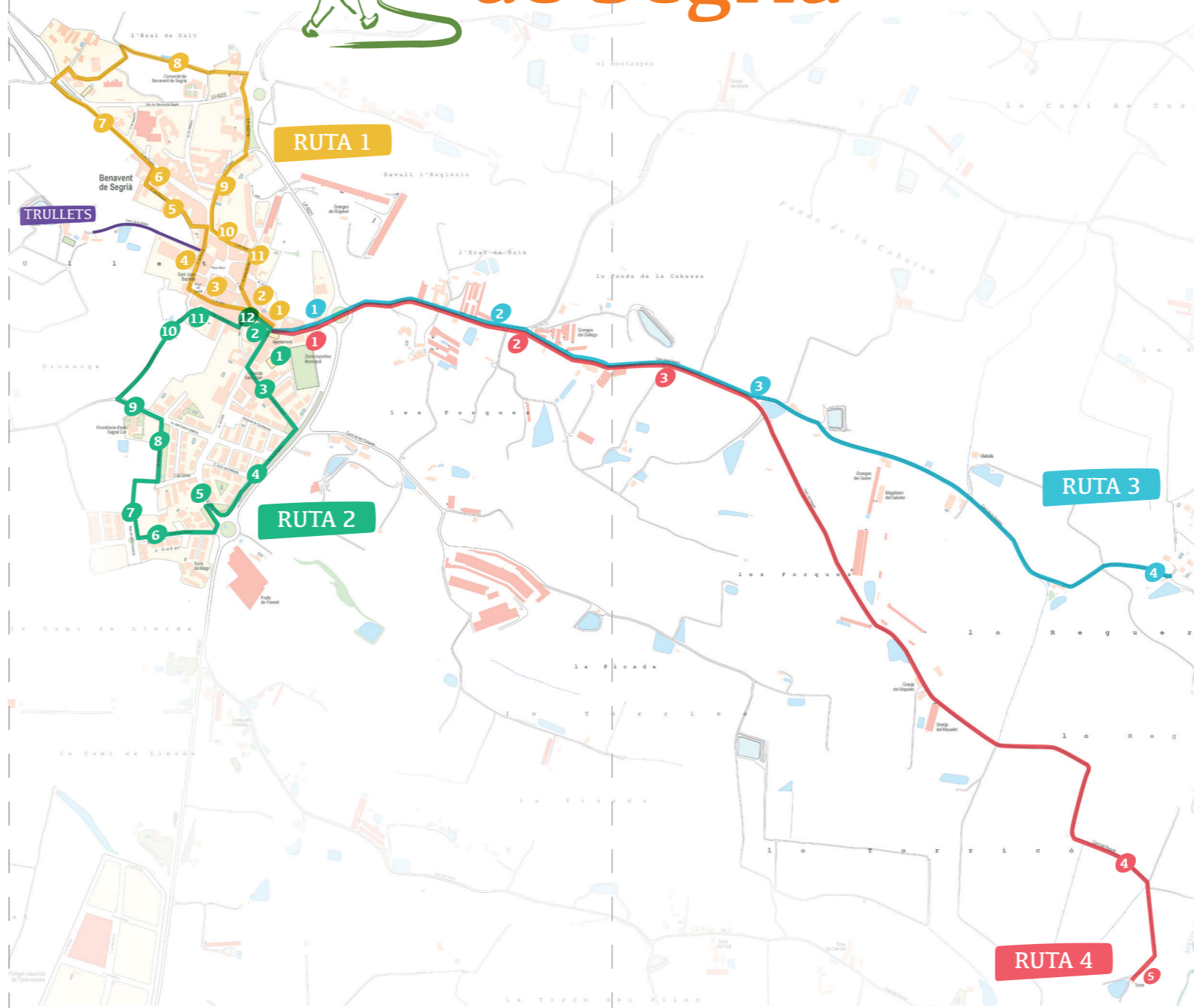
⚠️ Tingueu present, però, que el tram del camí que va a Torrefarrera, tot i que és un dels espais més concorreguts pels veïns i veïnes, no disposa de vorera i, per tant, haureu de mantenir la distància de seguretat amb els vehicles.

1,66 Km

### PUNTS DE LA RUTA 2. Poble Nou



# Rutes saludables de Benavent de Segrià



Les rutes estan totalment senyalitzades  
i recorren carrers i camins del poble  
per donar un atractiu afegit al passeig.

## Ruta saludable La Segleta

- 3** Aquest itinerari, de 4,34 quilòmetres, surt del poble en direcció al Camí de Corbins, el qual deixarem per agafar el Camí de la Segleta, que ens portarà fins a la urbanització La Clamor. Des d'aquí tornarem al poble pel mateix camí per on hem vingut.

⚠️ Hi ha trams amb pas de vehicles; per tant, estigueu alerta i mantingueu la distància de seguretat.

🌳 Durant gran part del recorregut trobareu paisatges de fruiters i cereals de regadiu.

4,34 Km

### PUNTS DE LA RUTA 3. La Segleta



## Ruta saludable El Reguer

- 4** Aquesta és la ruta més llarga, amb 5,7 quilòmetres.

Des del poble s'agafa el Camí de Corbins i es continua pel Camí de la Segleta, fins a arribar a una bassa d'aigua, on es trenca a mà dreta. A partir d'aquest punt se segueix pel Camí del Reguer fins a arribar a una torre, que és el punt final del recorregut. Des d'aquí s'agafa el mateix camí per tornar al poble.

🌳 Durant gran part del recorregut trobareu paisatges de fruiters i cereals de regadiu.

5,7 Km

### PUNTS DE LA RUTA 4. El Reguer



# Proposta d'activitat física

## FASE D'INICI (2 mesos)



Comença caminant 20 minuts al dia.



Freqüència setmanal: surt a caminar 3 dies alterns.



Progrés: cada setmana augmenta entre 3 i 5 minuts (fins a un màxim de 40 o 55 minuts).

## FASE DE MILLORA (2 mesos)

Segueix caminant el mateix temps amb el qual has acabat la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).



Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).



Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins a arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

## FASE DE MANTENIMENT (d'ara endavant)

Segueix caminant el mateix temps amb el qual has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).



Freqüència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.



Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més de pressa, trigant menys en fer la mateixa ruta.



Ara estàs en forma, segueix fent salut.

# Abans de començar...



Utilitza un calçat i roba còmodes.



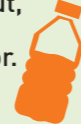
No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.

Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.



Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància que fas dia a dia, el que t'ajudarà a seguir els teus progressos.

Recorda portar aigua i anar bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.



Cal que respectis les normes de seguretat viària.



Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, porta barret, protecció solar i ulleres de sol.



Anima a algun familiar o amic perquè camini amb tu.



Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.

Recorda portar rellotge durant la passejada.



**IMPORTANT!** Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, si no baixa el ritme.

# Milliores en la teva salut

♥ Reduiràs la possibilitat de patir un infart de miocardi o cerebral.

♥ Tindràs els músculs entrenats i evitaràs dolors musculars, articulars i ossis.

♥ Tindràs a ratlla l'osteoporosi, la diabetis tipus 2, la hipertensió arterial, el colesterol, l'excés de pes o el càncer de còlon.

♥ Estaràs de més bon humor i veuràs la vida amb més optimisme.

♥ Augmentarà la teva qualitat de vida i viuràs més que una persona sedentària.

♥ Rendiràs més a la feina o a classe, i fins i tot en les activitats d'oci.

♥ Dormiràs millor i faràs més bones digestions.



AJUNTAMENT DE  
BENAVENT DE SEGRITÀ

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

Plaça de l'Ajuntament, 1  
25132 Benavent de Segrià, Lleida

☎ 973 777 611 ✉ [ajuntament@benaventdesegria.cat](mailto:ajuntament@benaventdesegria.cat)

# Rutes saludables de Benavent de Segrià



AJUNTAMENT DE  
BENAVENT DE SEGRITÀ