

Itinerari Saludable Sota-ribes / Sant Pau

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: 4.270 m

Desnivell acumulat: + / -102 m

Altitud màxima: 108 m

Altitud mínima: 32 m

Temps estimat (a peu): 1 h 10 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 amples, 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:



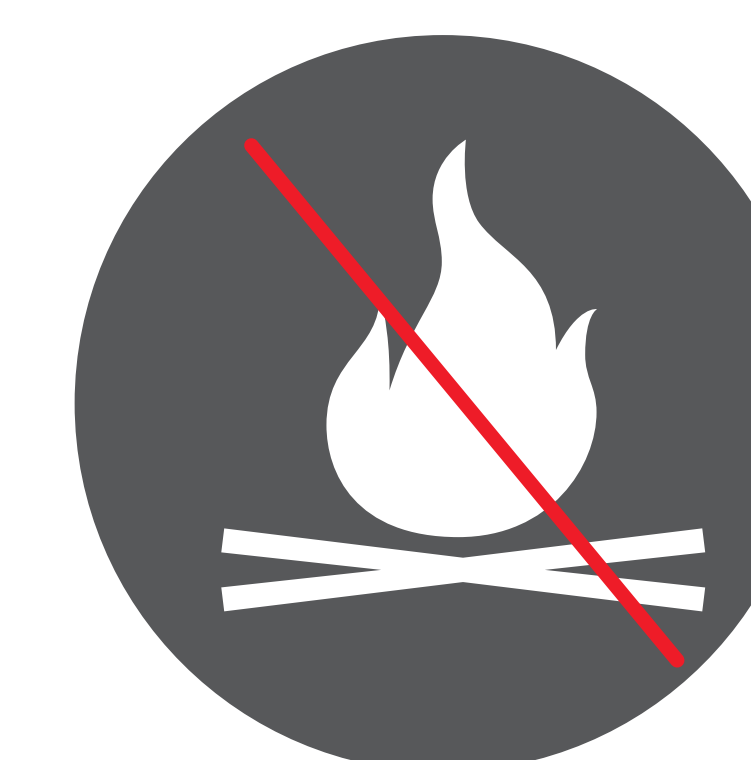
No feu soroll innecessari.



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



No arrenqueu plantes.



Prohibit fer foc.

Elements d'interès

L'entorn agrícola

Aquest itinerari s'endinsa en el paisatge agrícola de l'entorn de Sant Pere de Ribes. Caminarem entre clapes de bosc, vinyes, torrents, fondos i timbes. També trobarem elements d'arquitectura popular en pedra seca, i passarem vora un dels llocs més populars del municipi, l'ermita de Sant Pau.



Les timbes de la riera de Ribes

Les timbes són una forma característica que provoca l'erosió en el terreny argilós. En el cas de les timbes de la riera de Ribes, trobem uns talussos molt verticals, amb escassa cobertura vegetal.

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, cabanes 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.