





















## ITINERARI SALUDABLE 1 DE L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ

L'itinerari comença a la Font Major i coincideix amb la ruta interpretativa i guiada "El riu és viu!" arrel dels aiguats del 22 d'octubre de 2019. Es tracta d'un recorregut guiat i circular a peu per l'entorn fluvial de l'Espluga de Francolí a la confluència dels rius Milans i Francolí. L'objectiu principal d'aquesta ruta és reflexionar i circular sobre els efectes del canvi climàtic i l'impacte d'aquest en el dia a dia. Per a més informació, podeu consultar l'Oficina Municipal de Turisme de l'Espluga de Francolí (tel. 977 87 12 20).

KM TOTALS	TEMP S	DESCRIPCIÓ
0,000 km	0	<b>Font Major.</b> Baixant les escales, es troba la font Major i un safareig en un conjunt recentment restaurat. Sortim pel portal de la font Major, deixem a l'esquerra un camí i creuem el riu Francolí.
		
0,050 km	3 minuts	<b>Encreuament camins. Camí de l'Horta d'Amunt, itinerari 2.</b> Girem a l'esquerra i seguim camí ample vorejant i deixant enrere les instal·lacions de l'empresa de turisme actiu, Drac Actiu. És conegut com el camí de l'Horta d'Amunt. El camí està envoltat d'horts. Abans de la riuada tot el camí era flanquejat de canyissars. El camí és ample, de bon ferm i és molt còmode caminar-hi.
		
0,910 km	11 minuts	<b>Encreuament. Camí de l'Horta d'Amunt i riu Francolí, itinerari 2.</b> Creuem el riu i seguim recte sense desviar-nos (a vegades si plou molt aquest pas pot ser difícil de passar). A partir d'ara veiem el molí de Guasch, el qual abans de la riuada no es veia per la vegetació.
		
1,110 km	13 minuts	<b>Encreuament. Camí de l'Horta d'Amunt i camí del Molí del Guasch, itinerari 2.</b> Girem a la dreta i continuem pel camí del Molí del Guasch. El camí és asfaltat. Passem per davant del molí, al costat s'alça un xiprer carregat d'història i antic senyal per a viatgers que indicava que el mas els oferia menjar i llit (+info: <a href="http://www.naturasingular.cat/">http://www.naturasingular.cat/</a> ). Aquest molí també va estar greument afectat per la riuada, ja que se'ls va emportar el bestiar, camps sencers d'avellaners i un
		
1,460 km	17 minuts	<b>Encreuament. Camí del Molí del Guasch i carretera morta (antiga N-240), itinerari 2.</b> Continuem per la carretera morta asfaltada, a l'esquerra i deixem a l'esquerra una granja. Avancem en paral·lel a la carretera N-240 i a la via del tren.
		
1,750 km	20 minuts	<b>Encreuament. Carretera morta (antiga N-240), itinerari 2.</b> Seguim per la carretera morta sense desviar-nos. Deixem a la dreta un pont que creua la via del tren per sota i connecta amb la N240.
		
2,670 km	30 minuts	<b>Encreuament. Carretera morta (antiga N-240) i camí a Milmanda, itinerari 2.</b> Girem a l'esquerra i deixem l'asfalt. El camí voreja una granja. Passem entre petits camps d'olivers. Més endavant creuem el riu Milans i enfilem amunt pel camí flanquejat per xiprers.
		
3,410 km	40 minuts	<b>Castell de Milmanda. Itinerari 2 i enllaç amb el GR@171 i la ruta vermella (punt 8).</b> Continuem pel camí que surt davant de l'entrada del castell direcció a Vimbodí, passejant entre vinyes.
		
3,580 km	42 minuts	<b>Encreuament. Itinerari 2, GR@171 i ruta vermella (punt 9).</b> Continuem recte pel camí principal sense desviar-nos mentre avancem entre camps de vinyes i les espectaculars vistes del castell.
		
3,640 km	43 minuts	<b>Encreuament. Camí a Vimbodí, itinerari 2 i GR@171.</b> Seguim recte pel mateix camí principal, deixem a la dreta el GR@171 i la ruta vermella que ens porta a Vimbodí i a l'ermita dels Torrents. Avancem entre camps de vinyes i gaudint d'unes vistes privilegiades del castell.
		
3,920 km	46 minuts	<b>Encreuament. Itinerari 2 i enllaç ruta vermella (tornada, punt 6).</b> Girem a l'esquerra i seguim entre camps de vinyes mentre gaudim de vistes sensacionals del castell a la nostra esquerra. El camí de la dreta ens porta a la carretera de Vimbodí a Poblet, i a l'ermita dels Torrents.
		
4,440 km	51 minuts	<b>Encreuament de camins. Camí de Milmanda. Itinerari 2 i enllaç itinerari 3, ruta vermella (tornada, punt 5) i GR@171.</b> Girem a la dreta. El camí puja lleugerament fins a arribar a un pinar. Un cop a dalt baixem suau mentre gaudim de les meravelloses vistes a les Masies, el monestir de Poblet i el Paratge Natural de Poblet.
		
5,000 km	57 minuts	<b>Encreuament, camí de Milmanda, pista del riu Sec i GR@171.</b> Continuem per la pista principal direcció al monestir. Deixem a l'esquerra els itineraris 2 i 3 i la ruta vermella (tornada, punt 4). Travessem el riu Sec fins al proper encreuament que trobarem a pocs metres.
		
5,210 km	1h	<b>Encreuament. Camí de Milmanda i camí vell de Poblet.</b> Girem a l'esquerra seguint la pista principal en direcció a Sant Bernat i deixem a la dreta les traces del GR@171 en direcció a Poblet.
		
5,250 km	1 h i 3 minuts	<b>Encreuament. Camí i voral vinya. Enllaç itinerari 4.</b> Agafem el camí a la dreta que puja a un camp de vinyes. Atenció, és un camí privat i amb pas de tractors. Avancem en direcció al monestir de Poblet mentre voregem un camp de vinyes i gaudim d'una bonica panoràmica del monestir.
		
5,820 km	1h i 7 minuts	<b>Encreuament. Carretera T700 i camí de vianants i carril de bicicletes, itinerari 4.</b> Atenció, en aquest punt travessem la carretera i girem a l'esquerra amb molta precaució. A la carretera hem de caminar sempre per l'esquerra. Avancem 100 m i trobarem el proper punt de desviament a la dreta.
		
5,860 km	1h i 8 minuts	<b>Encreuament. Camí i carretera T700, itinerari 4 i enllaç GR@175 i ruta groga (punt 12).</b> Deixem l'asfalt i agafem el camí de la dreta.
		
5,920 km	1 h i 10 minuts	<b>Bifurcació de camins. Itinerari 4.</b> Deixem a l'esquerra el GR@175 que segueix el camí de la Bassada, i continuem pel mateix camí que ressegueix la muralla del monestir amunt entre camps de conreu i antigues masies.
		
6,380 km	1h i 15 minuts	<b>Encreuament de pistes. Itinerari 4.</b> Seguim recte pel mateix camí. Deixem un camí a la dreta des d'on podem gaudir d'unes boniques vistes del monestir de Poblet amb el Paratge Natural de Poblet al fons.
		

	<b>6,650 km</b>	1h i 19 minuts	<b>Encreuament. Carretera de l'Espluga de Francolí a les Masies, itinerari 4 i enllaç amb la ruta groga (punt 13).</b> Girem a la dreta i seguim per la carretera amunt en direcció a les Masies. A l'esquerra, deixem la ruta groga que baixa a l'Espluga de Francolí.
	<b>7,300 km</b>	1h 26 minuts	<b>Alberg de l'Espluga de Francolí - Xanascot. Encreuament. Carretera de l'Espluga a Les Masies i camí de la Cometa. Itinerari 4 i enllaç amb el GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Deixem l'alberg a la dreta i girem a l'esquerra per un camí de terra, seguint el traçat de la variant de BTT de l'itinerari de La Ruta del Cister que segueix el GR@175-2 i el GR@171.
	<b>7,530 km</b>	1 h 29 minuts	<b>Espai d'educació ambiental El Garber. Encreuament. Itinerari 4 i GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Seguim el camí de l'esquerra i deixem a la dreta l'accés a l'espai d'educació ambiental. El ferm del camí és argilós i amb alguna pedra solta. El paisatge és totalment agrícola, de secà.
	<b>8,130 km</b>	1h i 35 minuts	<b>Encreuament. Camí de la Cometa, itinerari 4, GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Passem per davant del mas i seguim recte. El camí baixa suau.
	<b>8,440 km</b>	1h i 38 minuts	<b>Encreuament de camins. Camí de la Cometa i camí de la Serreta. Itinerari 4, GR@175-2, GR@171, camí de Sant Jaume a Catalunya i enllaç amb la ruta lila (punt 14).</b> Girem a l'esquerra i baixem cap a l'Espluga de Francolí. El ferm del camí que baixa esta cimentat i més endavant és de pedra solta.
	<b>8,920 km</b>	1h i 43 minuts	<b>Encreuament de camins. Itinerari 4, GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Seguim recte per la pista principal cap a l'esquerra.
	<b>9,050 km</b>	1h i 44 minuts	<b>Carrer de la Cometa, itinerari 4, GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Entrem al nucli urbà de l'Espluga de Francolí i seguim recte pel mateix carrer.
	<b>9,210 km</b>	1h i 46 minuts	<b>Nucli urbà. Encreuament. Carrer de la Cometa i carretera de Poblet. Itinerari 4, GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Girem a l'esquerra i creuem pel pas de vianants. Seguim per la vorera de la dreta fins a la rotonda.
	<b>9,260 km</b>	1 h 48 inuts	<b>Rotonda (totes direccions), itinerari 4 i enllaç de l'itinerari de La Ruta del Cister GR@175.</b> Girem a la dreta cap a la plaça de Montserrat Canals per la mateixa vorera.
	<b>9,360 km</b>	1 h 51 minuts	<b>Plaça de Montserrat Canals, itinerari 4.</b> Travessem la plaça i continuem en la mateixa direcció per l'avinguda de Catalunya. Deixem a la dreta l'itinerari de La Ruta del Cister GR@175 que s'endinsa dins el poble.
	<b>9,550 km</b>	1 h 54 minuts	<b>Encreuament de carrers. Itinerari 4.</b> Avancem uns metres i creuem a l'esquerra pel pas de vianants i seguim per l'avinguda de Catalunya per la vorera de l'esquerra direcció a les Coves i sortida del poble.
	<b>9,920 km</b>	1 h 58 minuts	<b>Part superior de la Cova, escales. Itinerari 4.</b> Arribem a les Coves i baixem per les escales que trobarem a l'esquerra, a la mateixa vorera. Passem per davant de la sortida de la visita a les Coves i girem a l'esquerra direcció a la Font Major.
	<b>10,010 km</b>	1h 59 minuts	<b>Punt d'arribada. Font Major.</b>