


























## ITINERARI SALUDABLE 4 DE L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ

	KM TOTAL S	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 carrer de la Font Major direcció a la sortida de la cova. Deixem a l'esquerra el carrer que ens porta a l'entrada de les Coves de l'Espluga.
	0,080 km	1 minut	<b>Encreuament de carrers, sortida de la Cova.</b> Girem a la dreta, just davant de l'accés de sortida de les Coves i pugem les escales.
	0,140 km	2 minuts	<b>Escales, avinguda Catalunya.</b> Girem a la dreta i pugem per la vorera de l'avinguda amunt sense desviar-nos fins arribar a la plaça de Montserrat Canals.
	0,620 km	6 minuts	<b>Plaça de Montserrat Canals.</b> Travessem la plaça per la vorera de la dreta en direcció al monestir de Poblet.
	0,890 km	8 minuts	<b>Encreuament de carrers.</b> Atenció és un encreuament molt transitat. Deixem l'Hostal del Senglar a la dreta i sortim de l'Espluga de Francolí pel vial de la dreta de la carretera de Poblet, que és més segur i menys transitat. Seguim tot recte, al llarg d'un quilòmetre, i passem per davant d'un conjunt de xalets fins a trobar la creu de terme (a l'esquerra), on comença el carril de vianants i de bicicletes.
	1,360 km	10 minuts	<b>Camí de vianants i de bicicletes, i carretera T700.</b> Continuem pel camí de vianants i de bicicletes seguint la carretera fins a Sant Bernat.
	2,130 km	14 minuts	<b>Encreuament. Carretera T700 i camí a Milmanda. Sant Bernat.</b> Arribem al final del carril de vianants i de bicicletes. Girem a la dreta i deixem la carretera. Avancem uns metres i arribem a un espai recreatiu on es troba el monument a Sant Bernat. Aquest monument va ser construït als anys 1950 per commemorar la tornada dels monjos al monestir de Poblet. Seguim pel camí que va a Milmanda fins al proper encreuament.
	2,300 km	15 minuts	<b>Encreuament camí i voral vinya. Enllaç amb l'itinerari 1.</b> Agafem el camí a l'esquerra que puja a un camp de vinyes. Atenció és un camí privat 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.
	2,810 km	18 minuts	<b>Encreuament. Carretera T700 i camí de vianants i carril de bicicletes, itinerari 1.</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.
	2,890 km	20 minuts	<b>Encreuament. Camí i carretera T700, itinerari 1 i enllaç GR@175 i ruta groga (punt 12).</b> Deixem l'asfalt i agafem el camí de la dreta.
	2,950 km	22 minuts	<b>Bifurcació de camins. Itinerari 1.</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.
	3,410 km	25 minuts	<b>Encreuament de pistes. Itinerari 1.</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.
	3,690 km	28 minuts	<b>Encreuament. Carretera de l'Espluga de Francolí a les Masies, itinerari 1 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.
	4,360 km	34 minuts	<b>Alberg de l'Espluga de Francolí - Xanascat. Encreuament. Carretera de l'Espluga a Les Masies i camí de la Cometa. Itinerari 1 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.
	4,590 km	36 minuts	<b>Espai d'educació ambiental El Garber. Encreuament. Itinerari 1 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.
	5,190 km	45 minuts	<b>Encreuament. Camí de la Cometa, itinerari 1, GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya. Passem per davant del mas i seguim recte. El camí baixa suau.</b>
	5,530 km	48 minuts	<b>Encreuament de camins. Camí de la Cometa i camí de la Serreta. Itinerari 1, 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 està cimentat i més endavant és de pedra solta.
	6,020 km	52 minuts	<b>Encreuament de camins. Itinerari 1, GR@175-2, GR@171 i camí de Sant Jaume a Catalunya.</b> Seguim recte per la pista principal cap a l'esquerra.

	<b>6,152</b> km	56 minuts	<b>Carrer de la Cometa, itinerari 1, 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>6,310</b> km	59 minuts	<b>Nucli urbà. Encreuament. Carrer de la Cometa i carretera de Poblet. Itinerari 1, 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>6,360</b> km	1 h 1 minut	<b>Rotonda (totes direccions), itinerari 1 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>6,460</b> km	1 h 3 minuts	<b>Plaça de Montserrat Canals, itinerari 1.</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>6,650</b> km	1 h 5 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>7,020</b> km	1 h 9 minuts	<b>Part superior de la Cova, escales. Itinerari 1.</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>7,110</b> km	1h 10 minuts	<b>Punt d'arribada. Font Major.</b>