

Accessibilitat universal a les vies verdes: discapacitats i salut

A photograph of three people riding adaptive bicycles on a wide, light-colored dirt path that stretches into the distance. The path is flanked by dense green trees and bushes. In the background, a red flag is visible on a pole. The people are wearing helmets and casual clothing. The overall scene is bright and sunny.

vies verdes

DE GIRONA

DEL PIRINEU A LA COSTA BRAVA 115 KM

DE TRAÇAT ACCESSIBLE

www.viesverdes.org · info@viesverdes.org

CONSORCI  **viesverdes** DE GIRONA

Amb la col·laboració de:

Diputació de Girona

BICICLETES ADAPTADES A SANT JOAN DE LES ABADESSES

BICICLETES ADAPTADES A AMER

BICICLETES ADAPTADES A GIRONA

BICICLETES ADAPTADES A CASTELL-PLATJA D'ARO

SANT FELIU DE GUÍXOLS



Entre el Pirineu i la Costa Brava

115 km. de traçat accessible

- Ruta del Ferro i del Carbó: Ripoll-Sant Joan de les Abadesses-Toralles (15 km)
- Ruta del Carrilet: Olot – Girona (60 km.)
- Ruta del Carrilet: Girona – Sant Feliu de Guíxols (40 km.)



Les vies verdes de Girona, un traçat accessible

- Lliures de trànsit motoritzat
- Suaus pendants
(menys del 3%)
- Accessibles i segures per a
persones amb mobilitat
reduïda
- Perfectament senyalitzades
(senyalització horitzontal i
vertical)
- Entre natura i zones urbanes



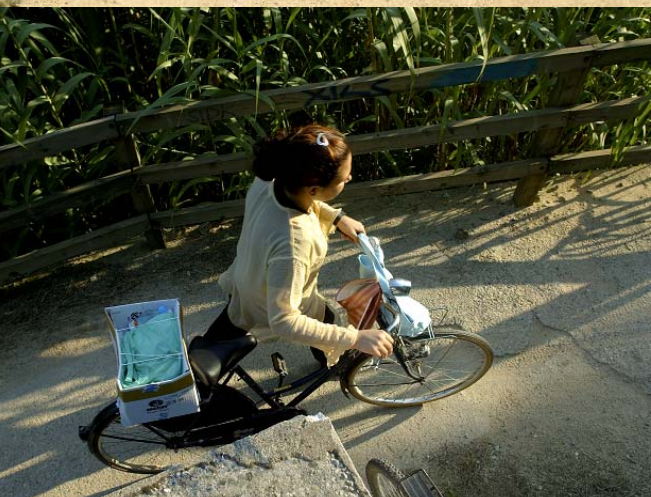
Mobilitat segura

- Per a **totes les edats i condicions físiques**:
de 0 a 99 anys, a peu, en bicicleta, en cadira de rodes, en bici adaptada...
i al ritme que es desitgi!



Usos de les vies verdes

- Salut
- Esport
- Lleure
- Mobilitat quotidiana
- Turisme
- Educació ambiental



Al teu abast



- No és una forma de turisme per a persones discapacitades sinó un **turisme accessible**.
- Permet descobrir l'entorn natural i cultural sense necessitat d'ajuts externs.

Beneficis físics

Millora la condició física:

- Cardiovascular
- Força i resistència muscular
- Flexibilitat
- Augment de la coordinació

Prevenió de malalties:

- Cardiovasculars
- Osteoporosis
- Sobreprès



Beneficis psicològics

- Sensació de benestar
- Establiment emocional
- Millora de la imatge corporal.
- Millora de l'autoestima i la superació personal
- Coneixement dels límits personals
- Millora la capacitat d'atenció, memòria i concentració



Beneficis socials

- Adquisició d'habilitats (cooperació, col·laboració)
- Millora de la socialització
- Fomenta les relacions interpersonals
- Acceptació de límits i diferències individuals
- Possibilita la independència i l'autonomia



Les bicicletes adaptades a fires

- Presentació i difusió de les Vies Verdes de Girona com una ruta accessible per a tothom:
 - dossiers
 - presentacions audiovisuals
 - presència de bicis
 - informació personalitzada
- Presència de bicicletes adaptades a diferents fires arreu de l'estat espanyol
 - FITUR
 - SITC
 - Bike Show
 - Navatur
 - Sevatur
 - Girona Viva



Col·laboració amb entitats



- Organització i cessió de bicicletes adaptades per a diferents sortides d'associacions i fundacions (Fundación También, Mifas, associació Esclerosis Múltiple, Institut Guttmann).



Altres estratègies de Difusió

- Rodatge d'un **anunci** per a la Diputació de Girona “Fem costat a l'esport”
- Filmació d'un capítol de **Ventdelplà** (emissió octubre 07)
- Informació a mitjans de comunicació especialitzats (Rutes Palau Robert)



Una activitat inclusiva



Permet la pràctica conjunta d'una activitat física per a tot tipus de persones, gaudint d'un entorn immers a la natura amb la seguretat que això comporta.

Resum del projecte



- **10** bicicletes adaptades
- a **4** punts de la ruta
- **lloguer** en les mateixes condicions que la resta de bicicletes: preus, serveis de transfer, taller...
- **per a grups**, demanar informació a qualsevol dels 4 establiments o al Consorci.

Per a conèixer totes las notícies relacionades amb aquest projecte i les vies verdes de Girona en general, consulteu la web **www.viesverdes.org**



Bicicletes disponibles



7 Handbikes



3 Tricycles per necessitats especials

Reconeixement “Desenvolupament i Turisme”

- **Menció especial** al 3er Premi Europeu de les Vies Verdes, fent un reconeixement a la qualitat mantinguda a les infraestructures aquest darrers anys i la promoció de les Vies Verdes accessibles universalment.



Vies Verdes com a eix d'interpretació del territori

- Propera ampliació de les Vies Verdes amb nous itineraris
- Creació d'una e-ruta
- Millora de la senyalització i dels accessos
- Disseny i creació de 3 centres d'interpretació del territori
- Totes les innovacions es fan tenint en compte els criteris d'accessibilitat i infoaccessibilitat



Bicicletada Adaptada

- 18 de maig de 2008, bicicletada inclusiva a la ruta del Carrilet.
- 2 opcions: professional (35 km) i no iniciats (13 km)
- Activitat adreçada a col·lectius de persones amb discapacitat i familiars i amics.

Vies Verdes en Bicicleta Adaptada

'08

18 de maig de 2008
Amer (Girona) • Estació Vies Verdes

Gaudir
de la natura en
bicicleta adaptada,
que et permet llarg
desplaçaments amb
un esforç a la teva
mida.

PLACES LIMITADES!!!

Reserves
abans del
10 de maig

PREU ESPECIAL ADULT 30 €
PREU ESPECIAL INFANTIL 25 €

Inclou: inscripció + bitllet adaptat
+ dinar de ciència

Inscripcions:
Albert Font
Tel. 99 738 25 20
www.gurilleus.com
www.viesverdes.org

Programació de la Jornada

TRAM 1: Sant Feliu de Pallerols – Amer (per a no iniciats)

10:00 Amer (estació Vies Verdes).

10:45 Sortida del transeïr d'Amer a Sant Feliu.

11:15 Inici de la ruta a St. Feliu-Amer. 13 km fins arribar a destí.

12:45 Arribada aproximada a Amer. Servei de duïnes.

14:00 Dinar de ciència.

TRAM 2: Olot-Amer (superbicicleta handbike)

10:00 Amer (estació Vies Verdes).

10:30 Sortida del transeïr d'Amer a Olot.

11:00 Arribada a Olot.

11:30 Inici de la ruta Olot-Amer. 35 km fins arribar a destí.

13:00 Arribada aproximada a Amer. Servei de duïnes.

14:00 Dinar de ciència.

Organització:

Patrocini:

Amb la col·laboració de l'Institut d'Amer, Federació Catalana d'Esport de Muntanya i Pàdel, i el Club de Muntanya d'Amer.



Consorci de les Vies Verdes de Girona

Pujada Sant Martí, 4-5

17004 GIRONA

972 185 199

info@viesverdes.org



CONSORCI

viesverdes

DE GIRONA



Generalitat de Catalunya
Departament d'Innovació,
Universitats i Empresa
Direcció General de Turisme



Diputació de Girona



MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE



www.viesverdes.org

Imatges: CVVGI. Sortida realitzada amb la Fundación También, excursió tècnica amb motiu de les Jornades Tècniques “Les vies verdes a Europa”, sortida amb MIFAS i sortides tècniques amb personal del Consorci i col·laboradors.