

# Excursionistes.cat



## PROGRAMA D'ACTIVITATS

*número 169*

-----

**SETEMBRE 2023**

consulteu la nostra web!  
[www.excursionistes.cat](http://www.excursionistes.cat)

Benvolguts i benvolgudes excursionistes,

Per a qualsevol tràmit o informació que no pugueu realitzar per correu electrònic a l'adreça **correu@excursionistes.cat** posem a la vostra disposició aquest número de telèfon mòbil: 636 214 880 (horari de 19 a 21 hores) per atendre les vostres consultes.

Les reunions de Junta d'EXCURSIONISTES.CAT es fan tots els dimarts -no festius- de 19.00 a 20.15, al Centre Cívic M. Aurèlia Capmany, a l'avinguda d'Àngel Sallent 55, de Terrassa. Agost tancat.

# AGENDA

## Setembre

<b>Data</b>	<b>Activitat</b>	<b>Cicle</b>	<b>Vocalia</b>
Dissabte 9	<b>Descobreix la Montblanc medieval a ulls dels pelegrins</b>	<i>Els Camins de St. Jaume de Montblanc i la Conca de Barberà</i>	HISTÒRIA
Dissabte 16	<b>Figueres-Flaçà (etapa 4)</b>	<i>Pirinexus</i>	C.U.B. Sense Presses
Diumenge 17	<b>5a etapa de la Via Marina: Mataró - Vilassar de Mar - Premià de Mar</b>	<i>Via Marina del Camí de Sant Jaume (Blanes-Malgrat-Mataró-Badalona-Barcelona)</i>	HISTÒRIA
Dimecres 20	<b>Sant Feliu de Pallerols (tot el dia)</b>		VETERANS
Diumenge 24	<b>5ª etapa: Calders-Santa Maria d'Oló (Camí de l'Abat Oliba)</b>	<i>Els Camins de Sant Jaume per Catalunya (Camí de l'Abat Oliba)</i>	HISTÒRIA
Dissabte 30	<b>12a Etapa: La Fosca – Sant Feliu de Guíxols</b>	<i>Els Camins de la Mediterrània: Portbou – Les cases d'Alcanar</i>	SENDERS 2008

**\* A TOTS ELS ASSOCIATS I ASSOCIADES:**

Us recordem que heu de renovar la vostra condició de socis/sòcies, ingressant **20€** (si rebeu el programa d'activitats per correu electrònic) o **25€** (si el rebeu per correu postal). El número IBAN del compte és el **ES84 0182 6260 0802 0802 0521 (BBVA)**. Us preguem **indiqueu NOM i COGNOMS** per facilitar la vostra identificació.

**\* ALS QUI DESITGEU ASSOCIAR-VOS:**

Heu de passar un dimarts no festiu per la nostra seu social, amb la finalitat de complimentar alguns tràmits administratius. És una condició indispensable.

**\* ALS QUI DESITGEU TRAMITAR LA TARGETA DE LA FEEC.**

Podeu assistir un dimarts no festiu a reunió de Junta on us informaran de les modalitats existents, i aportant les dades dels interessats i el cost de la targeta, us en podrem fer els tràmits corresponents.



## VOCALIA D'HISTÒRIA

*El Camí de Sant Jaume de Montblanc i la Conca del Barberà*

### **Descobreix la Montblanc medieval a ulls dels pelegrins**

Dissabte, 9 de setembre

#### **Activitat que servirà de presentació oficial dels Amics del Camí de Sant Jaume de Montblanc i la Conca de Barberà**

Consistirà en una interessant ruta per la vila emmurallada de Montblanc per donar a conèixer una trentena dels elements arquitectònics i patrimonials de la capital de la Conca de Barberà.

Itinerari previst: Cellar Modernista / Catedral del Vi, Torre dels Cinc Cantons, Antic hospital de Santa Magdalena, Pont Vell, Portal de Sant Antoni, Carrer de la Plebania, Palau Alenyà (Consell Comarcal), Carrer dels Jueus, Portal de Bové, Església de Sant Miquel, Palau del Castlà, Portal del Castlà, Convent de Sant Francesc, Portal de Sant Francesc / Torre de Sant Francesc, Portal de Sant Jordi, Palau Reial, Casa Desclergue, Font Major, Porxos de Cal Malet, Casa de la Vila, Casal dels Josa, Església de Santa Maria, Museu del Pessebre, Pla de Santa Bàrbara, Església-hospital de Sant Marçal, El Foradot i Santuari de la Serra. Uns 4,4 km de recorregut aproximadament.

\* Lloc i hora de sortida de Terrassa:

1. Avinguda de l'Abat Marcet (Camp de Futbol) a les 6:50  
B. Rambla d'Ègara, (entre Infant Martí i Watt) a les 7:00

\* Lloc i hora de la ruta: Cellar Modernista, a les 9 del matí.

\* Finalitzarà als volts de les 13 hores.

\* Vocals: Núria Blanch, Lluïsa Blanch, Ramon Aranda, Antonio Moral i Francesc Suárez.

\* Els desplaçaments d'anada i de tornada es farà en un autocar de 40 places.

\* Pressupost: cost de l'autocar socis 17 € / socis Aturats/des 10 €. No socis 20 €.

\* Comptarà amb la participació del **Grup de Recreació Històrica Jacobea "Els Pelegrins de Terrassa"**, integrat per consocis/es amb indumentària jacobea medieval.

## NOTES DELS ORGANITZADORS

- \* Data límit per fer les inscripcions: dijous 7 de setembre, o abans en cas d'exhaurir-se les 40 places de l'autocar.
- \* Inscripcions i més informació: al grup de WhatsApp específic o al telèfon 609 40 37 50 (de 18 a 20 hores).
- \* Tancarem les inscripcions en cas d'arribar a 40 persones inscrites.
- \* Cada participant s'haurà d'emportar l'esmorzar, dinar de campanya i beguda.

**RESERVA DE PLACES:** Els dijous abans de la sortida, tancarem la llista d'inscripcions. Si alguna persona ja inscrita es dona de baixa fins al dimecres, no tindrà cap cost. Si ho fa el dijous pagarà el 50% del cost. Finalment, si ho fa el divendres o dissabte haurà de fer efectiu el 100% del cost de la plaça de l'autocar -vingui o no vingui-.

### OBSERVACIONS:

- \* Els organitzadors no es fan responsables dels danys que puguin causar o causar-se els participants derivats d'imprudències o negligències d'aquests. En tot moment es respectaran les indicacions dels vocals de la sortida.
- \* El fet d'inscriure's en aquesta activitat suposa l'acceptació plena d'aquestes normes.

**TRACK: Descobreix la Montblanc medieval a ulls dels pelegrins** (4,4 km)

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/descobreix-la-montblanc-medieval-a-ulls-dels-pelegrins-143997846>



Col·lectiu d'Usuaris de la Bici SENSE PRESSES

## Pirinexus: Figueres-Flaçà (etapa 4)

Dissabte 16 de setembre

Excursió diürna i de tot el dia amb bicicleta de muntanya, organitzada pel Col·lectiu d'Usuaris de la Bici SENSE PRESSES des d'Excursionistes.cat.

Aquest mes seguim el petit cicle de sortides en bicicleta que ens portarà a recórrer la ruta Pirinexus, una volta de més de 300 km que, aprofitant les vies verdes i els camins rurals de les comarques de Girona i de la Catalunya nord, ens permetrà anar del Ripollès al Vallespir, l'Alt i el Baix Empordà, el Gironès i la Garrotxa. Una ruta molt

completa amb què seguirem pedalant per les nostres contrades al llarg de la segona meitat del 2023.

Podeu consultar la informació d'aquesta ruta a: <https://www.viesverdes.cat/pirinexus/>

Etaques previstes:

- Juny 2023: Ripoll-Girona
- Juliol 2023 (cap de setmana sencer): Ripoll – coll d'Ares – Prats de Molló – Ceret – Figueres
- Setembre 2023: Figueres-Flaçà
- Octubre 2023: Girona-Sant Feliu de Guíxols-Palamós-Palafrugell-Flaçà

Aquesta previsió es podrà veure alterada per factors aliens a l'organització, si bé procurarem mantenir-la per la bona planificació de tothom.

L'itinerari previst comença a Figueres. Sortirem de la població seguint el camí natural del riu Manol fins a la seva desembocadura al riu Muga, a l'alçada de Vilanova de la Muga. Seguirem fins a Castelló d'Empúries i després cap a Sant Pere Pescador per les proximitats dels aiguamolls de l'Empordà. Creuarem el riu Fluvià i continuarem cap a l'Armentera i les ruïnes d'Empúries, moment en què arribarem a la costa. Anirem a buscar el rec del Molí que ens portarà a Bellcaire d'Empordà i el seguirem fins a trobar el camí natural del riu Ter. Tirarem aigües amunt cap a Jafre, Colomers i arribarem a Flaçà, punt final de la nostra ruta.

Uns 65 km aproximadament, amb un desnivell ascendent molt poc significatiu, ja que majoritàriament la ruta passa per pistes i camins per la plana empordanesa i els seus principals cursos fluvials. Tota la ruta transcorre per camins i pistes molt rodadors i fàcils de seguir.

Podeu consultar el track de la sortida al següent enllaç:

<https://ca.wikiloc.com/rutes-btt/figueres-girona-per-empuries-19435318> (el track arriba a Girona, però nosaltres l'acabarem abans, a l'estació de Flaçà).

\* Lloc i hora de sortida: a l'estació de la RENFE de Terrassa **a les 06:20h**. El tren surt a les 06.30 hores (destinació Vilafranca). Baixarem a Montcada i Reixac-Manresa i canviarem de tren, a la R2, que surt a les 07:21 amb destinació Sant Celoni. Baixarem a Sant Celoni a les 07:58 i esperarem el tren que va a Figueres, que passa a les 08:33 i que ens deixarà a Figueres a les 09:37h, moment en què començarem a pedalar.

També hi ha l'opció de desplaçar-se en cotxe fins a Flaçà, aparcar allà i agafar el tren fins a Figueres. En aquest cas, el tren passa per Flaçà a les 09:20h.

\* Tornada: en tren des de l'estació de Flaçà, a partir de mitja tarda.

\* Material necessari: bicicleta, casc, esmorzar i alguna cosa per picar. També cal portar el dinar. Procurarem parar en algun lloc per fer la beguda que acompanyi el dinar.

\* Vocals: Xavi Oller i Xavier Garriga.

\* Pressupost: bitllets de tren d'anada i tornada. Vàlid l'abonament recurrent regional si el teniu.

\* És obligatori fer la inscripció (fins el 14 de setembre) mitjançant el correu electrònic [cub.sensepresses@gmail.com](mailto:cub.sensepresses@gmail.com). Podem limitar el nombre de participants. Els menors han de anar acompanyats de una persona adulta.

Ni els organitzadors, ni l'entitat NO es fan responsables dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, si bé vetllaran per tal d'evitar-los.

Aquesta excursió NO és cap prova competitiva. La intenció és una pedalada per recórrer els territoris de la Pirinexus.



## VOCALIA d'HISTÒRIA

### *Via Marina del Camí de Sant Jaume*

*Blanes - Malgrat de Mar - Mataró - Badalona - Barcelona*

## **5<sup>a</sup> etapa: Mataró – Vilassar de Mar – Premià de Mar**

Diumenge, 17 de setembre

Us presentem un nou cicle d'excursions mensuals amb la finalitat de donar a conèixer i posar en valor una interessant ruta jacobea. Dels dotze Camins de Sant Jaume de Catalunya, aquesta és l'única que va resseguint tot el litoral des de Blanes fins a Barcelona.

**La Via Marina del Camí de Sant Jaume**, entra a Catalunya pel coll de Banyuls, provinent de Banyuls de la Marenda. Passa pels monestirs de Sant Quirze de Colera i Sant Pere de Rodes. Creua la plana de l'Empordà per Castelló d'Empúries, els Aiguamolls, Sant Pere Pescador, Torroella de Montgrí, Palamós, Calonge, i Sant Feliu de Guíxols. Continua per Tossa de Mar, Lloret i finalment arriba a Blanes.

Plantegem fer la part del Maresme i el Barcelonès per una qüestió de facilitat d'accedir amb transport públic. Amb itineraris curts (10 a 13 km), sense gaire desnivell i que permetin gaudir de l'entorn i alhora visitar els elements arquitectònics existents al llarg de cada etapa.

### **Calendari previst:**

#### **Via Marina del Camí de Sant Jaume**

Setembre 2023. 5a etapa. **Mataró – Vilassar de Mar – Premià de Mar** (12,0 km)

Octubre 2023. 6a etapa. **Premià de Mar – el Masnou – Montgat** (11,5 km)

Novembre 2023. 7a etapa. **Montgat – Badalona – Sant Jeroni de la Murtra – Santa Coloma de Gramenet** (11,5 km)

Desembre 2023. 8a etapa. **Santa Coloma de Gramenet – Sant Martí dels Provençals – Barcelona** (10,0 km)

Diumenge, 17 de setembre de 2023

5a etapa. **Mataró – Vilassar de Mar – Premià de Mar** (12,0 km)

Itinerari previst: **Mataró** (estació RENFE de Mataró), passeig Marítim, Parc del Mar), riera d'Argentona, riera d'Agell, torrent dels Meniu, torrent del Molí, Platja de Cabrera, estació RENFE de Cabrera de Mar, Platja de l'Almadrava, **Vilassar de Mar** (passeig de la Costa, Museu Escultor Enric Monjo, Torre d'en Nadal, església parroquial de Sant Joan de Vilassar, riera de Cabrils, estació RENFE de Vilassar de Mar, passeig de la Costa, platja dels Pescadors, riera de Vilassar, Parc de la Mar Xica, Ca la Vidua Vila), **Premià de Mar** (Camí Ral, plaça de Francesc Macià, església parroquial de Sant Pere, Ca la Xalma, Can Manent, platja del Pla de l'Os i estació RENFE de Premià de Mar). Uns 12 km aprox.

**TRACK:** 5a etapa. **Mataró – Vilassar de Mar – Premià de Mar** (12,0 km)

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/via-marina-del-cami-de-sant-jaume-6-mataro-vilassar-de-mar-premia-de-mar-el-masnou-montgat-81644735>

\* Lloc i hora de sortida de Terrassa:

1. Avinguda de l'Abat Marcet (Camp de Futbol) a les 7:30  
B. Rambla d'Ègara, (entre Infant Martí i Watt) a les 7:40

\* Lloc i hora de sortida de Mataró: Estació RENFE, a les 9:00.

\* Dinarem a Premià de Mar.

\* Vocals: Núria Blanch, Lluïsa Blanch, Ramon Aranda, Antonio Moral i Francesc Suárez.

\* Els desplaçaments d'anada (Terrassa a Mataró) i de tornada (Premià de Mar a Terrassa) es farà en un autocar de 40 places.

\* Pressupost: cost de l'autocar socis 17 € / socis Aturats/des 10 €. No socis 20 €.

## **NOTES DELS ORGANITZADORS**

\* Data límit per fer les inscripcions: dijous 14 de setembre, o abans en cas d'exhaurir-se les 40 places de l'autocar.

\* Inscripcions i més informació: al grup de WhatsApp específic o al telèfon 609 40 37 50 (de 18 a 20 hores).



- \* Tancarem les inscripcions en cas d'arribar a 40 persones inscrites.
- \* Cada participant s'haurà d'emportar l'esmorzar, dinar de campanya i beguda.
- \* Propera sortida d'aquest cicle: octubre de 2023. 6a etapa. **Premià de Mar – el Masnou – Montgat** (11,5 km)

**RESERVA DE PLACES:** Els dijous abans de la sortida, tancarem la llista d'inscripcions. Si alguna persona ja inscrita es dona de baixa fins al dimecres, no tindrà cap cost. Si ho fa el dijous pagarà el 50% del cost. Finalment, si ho fa el divendres, dissabte o diumenge haurà de fer efectiu el 100% del cost de la plaça de l'autocar -vingui o no vingui-.

**CREDECIAL:** Es facilitarà credencial a tots/es els/les pelegrins/es per posar els segells acreditatius de pas. Cost: 2 €.

#### **OBSERVACIONS:**

- \* Els organitzadors no es fan responsables dels danys que puguin causar o causar-se els participants derivats d'imprudències o negligències d'aquests. En tot moment es respectaran les indicacions dels vocals de la sortida.
- \* El fet d'inscriure's en aquesta activitat suposa l'acceptació plena d'aquestes normes.



VOCALIA de VETERANS

## **Sant Feliu de Pallerols**

Dimecres, 20 de setembre (tot el dia)

Comencem la temporada amb una bonica caminada pels entorns de Sant Feliu de Pallerols.

La ruta te l'inici a l'estació del poble de Sant Feliu que pertanyia a la línia de l'antic carrilet de Girona a Olot ara transformada en via verda.

Visitarem l'ermita de Santa Cecília i ens endinsarem per senders boscosos per ascendir fins al Mirador de Sobremont i el Coll d'Uria per retornar fins a Sant Feliu passant per la Font Grossa.

Llargada de la ruta: Uns 11,8 km

Desnivell positiu: 305 m

Dificultat: Fàcil

Lloc i hora de sortida de Terrassa:

- Camp de futbol: 6:50; Mercadona Rambla: 7:00
- Tornada a Terrassa: Als voltants de les 18:00 hores
- Pressupost: 35 EUR (Autocar + dinar), No socis: 40 EUR

Vocals: Antonio Hernández, Joan Miquel Aznal, Gregorio Mazon i Vicenç Vidal

Inscripcions: A partir del dia 12 de setembre fins al 18 de setembre.

Es tancarà la inscripció si s'exhaureix la capacitat de l'autocar.

Contactar preferentment via whatsapp o trucant al telèfon 696962440 (Joan Miquel) només de 19:00 a 21:00 hores.

En el whatsapp poseu el vostre nom i cognom en el missatge. Si alguna persona anul·la la inscripció les 24 hores prèvies a la sortida, està obligada a abonar el cost de l'autocar.



## VOCALIA d'HISTÒRIA

*Camins de Sant Jaume per Catalunya (Camí de l'Abat Oliba)*

### **5<sup>a</sup> etapa: Calders-Santa Maria d'Oló**

Diumenge, 24 de setembre

Distància: 16,8 km.

Desnivell: 300 m.

**Dificultat: moderada.**

Una vegada finalitzat l'estiu i les sempre ben merescudes vacances d'estiu reiniciem el nostre cicle de l'Abat Oliba i farem la cinquena de les etapes d'aquest interessantíssim cicle que ens han de portar des del monestir de Montserrat fins al de Sant Martí de Canigó.

**Itinerari previst i dades d'interès:**

Arribats a **CALDERS**, i situats a la Plaça Major amb la seva Església de Sant Vicenç Màrtir començarem el nostre caminar resseguint el Carrer del Raval, Plaça de l'Era de Can Feliu, Carrer del Moià, creuarem la Crta. N141c, Pla d'Ascó, Baga de la Ponça, Camps de Vilarnau, Urbisol, Centre d'educació ambiental de La Ruca, Torrent de la Font Nova, Granja del Berenguer, Camps de Vilagonella, Els Clapers, Camí de Torrespaia, La Careta, La Vinya Nova, Torrent del Duc, Rojans, Bassa Guileres, Camí dels Clapers, Serrat de Mascarell, Mas Rovira, Les Hortes, Serrat dels Moros de Torigues, El Joncar, La Verneda, Font de la Deu, Horts del Roc, **SANTA MARIA D'OLÓ**, Fàbrica de teixits Sauleda SA, Cingle del Macari, Carrer Josep Sauleda i Roca, Carrer Sant Antoni, Castell d'Oló, Església vella de Santa Maria d'Oló, Església nova de Santa Maria i Ajuntament de Santa Maria d'Oló on donarem per finalitzada la sortida.

### **Lloc i hora de sortida de Terrassa:**

1<sup>a</sup> Parada Av. Abat Marçet (Camp de Futbol del Terrassa) a les **6:50 AM**

2<sup>a</sup> Parada Rambla d'Ègara (Mercadona rotonda del Doré) a les **7:00 AM**

\* Tornada: al llarg de la tarda.

\* Activitat organitzada conjuntament amb Excursionistes.cat.

\* Vocals: Andreu Alcaraz, Isidre Isern i Ramón Aranda.

\* Pressupost: cost de l'autocar socis 17 € / no socis 20 € (només autocar), els menors de 18 anys, 7 €. Els associats/des a l'atur amb una antiguitat mínima d'un any 10 €.

\* El desplaçament es farà amb un autocar de 55 places.

\* Data límit per fer les inscripcions: dijous 21 de setembre o abans en cas de quedar exhaurides les places. Si alguna persona inscrita es dona de baixa el mateix dijous li caldrà abonar el 50% del cost de l'autocar i a partir de divendres i fins diumenge abonarà el 100% del cost establert de la plaça de l'autocar.

\* Inscripcions i més informació: al telèfon 646615016 (Només us podem atendre de **19 a 22** hores), o al correu electrònic: [amicscamisantjaume.terrassa@gmail.com](mailto:amicscamisantjaume.terrassa@gmail.com)

### **Observacions:**

L'organització no es farà responsable dels danys que puguin causar o causar-se els participants derivats d'imprudències o negligències dels mateixos. En tot moment es respectaran les indicacions dels vocals de la sortida. El fet d'inscriure's en aquesta activitat suposa l'acceptació plena d'aquestes normes.





VOCALIA de SENDERS 2008

*CAMINS DE LA MEDITERRÀNIA 2022*  
*Portbou - Les Cases d'Alcanar*

## **12a Etapa: La Fosca – Sant Feliu de Guíxols**

Dissabte, 30 de setembre

Aquesta etapa tot i què transcorre per un espai molt humanitzat i turístic, transitem en tot moment ben enganxats a la costa gràcies a una successió excepcional de camins de ronda. D'aquesta manera gaudim de perfils de gran bellesa, que en alguns paratges assoleix una plasticitat i un encant sublimes. Enllaça un gran nombre de petites cales de sorra i penya-segats sobre els que penegen les pinedes, sense dubte suposa un estímul renovador per delectar-se amb el paisatge, on no falten les constants pujades i baixades.

### **Itinerari previst:**

Cala de la Fosca, Cap Gros (75 m) Cala Margarida, Cala del Frare, Port Nou, Palamós (5m) Sant Antoni de Calonge (5 m) Riera de Calonge, Punta Valentina, Torre Valentina (15 m) Platja de ses Torres (5 m) Cap Roig (50 m) Platja de Cap Roig (5 m) Platja de Belladona, Illots Belladona Petita i Belladona Grossa (5 m) Platja de sa Cova (5 m) Platja d'Aro (5 m) Riu Ridaura (15 m) Carretera C-253-G2, Punta Prima (15 m) S'Agaró (15 m) Cala Pedrosa, Punta d'en Pau, Platja Sant Pol (5 m) Caleta del Racó, Cala Maset (10 m) Carretera, Punta del Molar, Punta de ses Sofreres, Carretera de Sant Pol (25 m) Platja de Sant Pol (5m) i Sant Feliu de Guíxols (5 m).

Distància: 19 km

Dificultat: Mitjana

Vocals: Núria Arnan, Isidre Isern, Ramon Aranda i Antònia Roman.

Sortida:

**06:50h** davant del camp futbol del Terrassa.

**07:00h** davant del Mercadona de la Rambla.

Import de l'autocar: socis 17 euros / no socis 20 euros.

Inscripcions: al telèfon 649 425 011 (vespres) i al WhatsApp del grup, abans del 23 de setembre.

**Notes:**

- El desplaçament es farà en un vehicle de 60 places.
- En el cas d'exhaurir-se les places, es donarà per tancada la llista d'inscrits.
- Tots els que estiguin inscrits tenen el deure de pagar l'import de la seva plaça d'autocar.
- L'organització no es farà responsable dels danys que puguin causar o causar-se els participants durant l'etapa programada.
- El fet d'inscriure's en aquesta activitat suposa l'acceptació plena de les normes donades pels guies.

#### **Entitat associada a:**



#### **Amb el suport de:**

