



PROGRAMA D'ACTIVITATS

número 185

MARÇ 2025

consulteu la nostra web!
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

Març

Data	Activitat	Cicle	Vocalia
Dissabte 8	La vall del riu Set i fruiters de la plana de Lleida	-	Col·lectiu d'Usuaris de la Bici SENSE PRESSES
Diumenge 16	18^a etapa: Camprodon - Molló	<i>Camí de l'Abat Oliba (Els Camins de Sant Jaume per Catalunya)</i>	HISTÒRIA
Dimecres 19	Avià - Salt d'aigua del Molí de Casancots	-	VETERANS
Dissabte 29	23a Etapa: EL GARRAF – SITGES	<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 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. Es 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.



Col·lectiu d'Usuaris de la Bici SENSE PRESSES

La vall del riu Set i fruiters de la plana de Lleida

Dissabte, 08 de març de 2025

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.

L'itinerari previst comença a l'estació de Vinaixa, a les Garrigues. Sortirem de la població per l'antiga carretera i ens dirigirem cap a l'Albi. Abans d'arribar-hi, agafarem la carretera local cap a El Vilosell i anirem a trobar el naixement del riu Set, ubicat a l'ermita de Sant Miquel de la Tosca. A partir d'aquí, prenent els camins més propers al curs fluvial del riu Set, l'anirem seguint aigües avall. Un dels primers atractius que trobarem, a part dels seus camins envoltats per boscos de ribera, és la cova del Cintet, una gran balma i punt de pelegrinatge de la zona. Continuarem cap a Cervià de les Garrigues, passant pel pantà del riu de Gorgs i el camí dels sentits i, seguidament, per una nova pista ampla, que després es converteix en carretera, arribarem a l'Albagés, des d'on podrem divisar la impressionant presa homònima. Resseguint el camí del riu ens acostarem a les pintures rupestres del Cogul i, per ben a prop del riu, seguirem cap a Aspa. Un cop aquí, recuperarem una mica d'alçada i aviat ja divisarem la ciutat de Lleida. Encara ens quedarà la visita a alguna cabana de pedra seca i els senders estrets que ens conduiran fins a Alfés. Aquí ja comencen les extensions de camps fruiters que ens permetran gaudir dels colors de primavera. Per la plana del Segrià arribarem al Segre i, finalment, entrarem a Lleida, on donarem per acabada la sortida.

Uns 75 km aproximadament, per carreteres locals ben asfaltades, pistes de terra amples i una petita part per senders una mica estrets però ciclables. És una ruta llarga, però amb un desnivell negatiu al llarg de tot el recorregut. Tot i això, hi ha algunes pujades que haurem de superar.

Podeu consultar la ruta al següent enllaç de wikiloc:

<https://ca.wikiloc.com/rutes-btt/riu-set-vinaixa-lleida-149516242>

* Lloc i hora de sortida: a l'estació de Terrassa-Estació del Nord **a les 05:45h**. El tren surt a les **06:00 hores**. Baixarem a Barcelona-Sants i canviarem al tren, línia R13 (que passa a les 07.03h), que ens portarà a Vinaixa, on hi arribarem sobre les 09:15h, moment en què començarem a pedalar.

També us podeu desplaçar en cotxes particulars i aparcar a Lleida (punt d'arribada). Si feu això, cal que agafeu el tren de les 08.09h. i que us deixarà a Vinaixa a les 08.37h.

* Tornada: en tren des de Lleida-Pirineus a la tarda.

Per anar directament en tren a Terrassa, caldrà agafar el tren de la línia RL4 que surt a les 19.26h i que arriba a Terrassa a les 21.51h.

Si heu deixat els cotxes a Lleida, un cop arribem, caldrà carregar bicis i cap a casa.

* Material necessari: bicicleta, casc, alguna cosa per picar, esmorzar i dinar. Pararem en algun lloc adient per acompanyar el dinar que portem amb alguna beguda. És important que tothom porti el seu dinar per ser més àgils i poder agafar el tren de tornada.

* Vocals: Xavi Oller i Xavier Garriga.

* Pressupost: bitllets de tren d'anada i tornada (vàlid l'abonament recurrent regional).

* És obligatori fer la inscripció (fins el 7 de març) mitjançant el correu electrònic cub.sensepresses@gmail.com. Podem limitar el nombre de participants. Els menors han d'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 gaudir dels paisatges que ens ofereix la zona.



VOCALIA d'HISTÒRIA

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

18^a etapa: Camprodon - Molló

Diumenge, 16 de març de 2025

Cicle: Camí de l'Abat Oliba

Diumenge, 16 de març 2025

Distància: 11,6 km.

Desnivell positiu: **440** m.

Desnivell negatiu: **182** m.

Dificultat: **Moderada.**

Itinerari previst i dades d'interès:

Arribats a **CAMPRODON**, l'autocar ens deixarà al Parc de la Mare de la Font des d'on iniciarem la nostra caminada, seguint pel Camí del Camp de la Vila, Carrer de Catalunya, Església de la Mare de Déu del Carme, Ajuntament, Carrer de Sant Roc, Museu Albéniz, Carrer d'Isaac Albéniz, Pont sobre el Ritort, Carrer València, Plaça de Santa Maria, Església de Santa Maria, Monestir de Sant Pere de Camprodon, Carrer de Freixenet, Carrer Mossèn Cinto Verdaguer, Camí dels Enamorats, Font del Ferro, Cementiri de Molló, Carretera de Molló, Deixalleria Comarcal del Ripollès, El Guillot, Freixenet de Dalt, Turó del Pontellí, Serrat del Mig, Torrent de Galceran, Font de Nostra Senyora de la Pietat, El Bertran, Carretera de Favars, **MOLLÓ**, Font Vella, Carrer de la Font Vella, Plaça Major, Carrer de l'Església, Església de Santa Cecília, Carrer dels Castanyers, Passeig del Vallespir i Rotonda Crta. De Molló on donarem per finalitzada la caminada.

Lloc i hora de sortida de Terrassa:

1^a Parada Av. Abat Marcet (Camp de Futbol del Terrassa) a les **6:50 AM**

2^a 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 20€/no socis 25€** (només autocar). Els associats/des a l'atur i amb una antiguitat mínima d'un any **15€**.
- El desplaçament es farà amb un autocar de 55 places.
- Data límit per fer les inscripcions: dijous 13 de març o abans en cas de quedar exhaurides les places. Si alguna persona inscrita es dona de baixa el mateix dijous abonarà el 50% del cost de la plaça i a partir de divendres i fins el dia de la sortida abonarà el 100% del cost establert de la plaça de l'autocar.
- Inscripcions i més informació: Preferentment per whatsapp al telèfon 646615016 indicant el nom de la persona que realitza la consulta o al correu electrònic: 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 VETERANS

Avià – Salt d'aigua del Molí de Casancots

Dimecres, 19 de març de 2025 (tot el dia)

Iniciarem la ruta al poble d'Avià al Berguedà,
L'objectiu principal de la sortida és visitar el Salt d'aigua del Molí de Casancots,
passant per llocs de molt interès com: Els Arbres Blancs, La Casa Nova de
Serrapinyana, Sant Serni de Clarà, La Riereta i per acabar la Font de la Rovira,
essent el paisatge el principal atractiu de la Caminada

Llargada de la ruta: Uns 11,5 km

Desnivell positiu: 253 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 26 de febrer fins al 17 de març.

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

Contactar només via whatsapp al telèfon 696962440 (Joan Miquel). 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 de SENDERS 2008

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

23a Etapa: SITGES – SEGUR DE CALAFELL

Dissabte, 29 de març de 2025

Aquesta sortida la començarem a Sitges, lloc d'on surt el GR5, camí que ja fa un temps varem fer , passant per llocs preciosos. Bé, tornem a l'etapa que ens ocupa avui. Aquesta excursió, diferentment de l'anterior, serà un recorregut ben senzill pels passejos marítics de Vilanova i la Geltrú, Cubelles, Cunit i Segur de Calafell, on donarem per acabada la nostra caminada. Per cert, en aquesta etapa deixarem la comarca del Garraf per entrar a partir de Cunit a la comarca del Baix Panades.

Itinerari previst:

Sitges, Platja de l'Home Mort, Platja de la Desenrocada, Can Soli-crup, Sant Cristòfol, Vila Nova i la Geltrú, Santa Llúcia, El Prat de Vilanova, Cubelles, Coll de Bassó, Les Salines, La Gavina, Cunit., Segur de Calafell.

Distància: 18 km, aproximadament.

Dificultat: Baixa

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

Sortida:

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

07:00 h davant del Mercadona de la Rambla.

Import de l'autocar: socis 20 euros / no socis 25 euros.

Inscripcions: al telèfon 649 425 011 (vespres) i al WhatsApp del grup, abans del 22 de març.

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:

