



# PROGRAMA D'ACTIVITATS

*número 196*

-----

**MARÇ 2026**

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

### Març

<b>Data</b>	<b>Activitat / Cicle</b>	<b>Cicle</b>	<b>Vocalia</b>
Dimecres 4	<b>Ruta de la Capona des de Santes Creus</b>		VETERANS
Diumenge 15	<b>3ª etapa: Begues a Olesa de Bonesvalls</b>	<i>La Via Mercadera</i>	HISTÒRIA
Diumenge 15	<b>La vall del riu Set i fruiters de la plana de Lleida</b>		Col·lectiu d'Usuaris de la Bici SENSE PRESSES
Dissabte 28	<b>31a Etapa: L'AMPOLLA - DELTEBRE</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 **25€** (si rebeu el programa d'activitats per correu electrònic) o **30€** (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. 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.



## VOCALIA DE VETERANS

### **Ruta de la Capona des de Santes Creus**

Dimecres, 4 de març (Tot el dia)

La Ruta de la Capona permet descobrir un entorn, un passat i un patrimoni magnífic i sorprenent, mostrant al visitant l'art de la pedra i la bellesa de l'indret. Cal contemplar-ho tot: les construccions, les pedres, els detalls, les plantes, els conreus, els arbres, els colors, les formes... i deixar-se seduir.

Llargada de la ruta: Uns 11,2 km

Desnivell positiu: 125 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: 40 EUR (Autocar + dinar), No socis: 45 EUR

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

Inscripcions: A partir del dia 25 de febrer fins al 2 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 d'HISTÒRIA

### *Via Mercadera*

## **3<sup>a</sup> etapa: Begues a Olesa de Bonesvalls**

Diumenge, 15 de març

### **ELS CAMINS DE SANT JAUME PER CATALUNYA**

#### **Cicle: Via Mercadera**

Diumenge, 15 de març de 2026

Distància: 13,200 km.

Desnivell positiu: **90** m.

Dificultat: **Fàcil**

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

El nom de Via Mercadera li ve de l'època medieval, quan es convertí en el camí preferit dels comerciants que volien penetrar a l'interior de la península per fer els seus intercanvis comercials. Aquests havien arribat per via marítima al port de Barcelona, i el seu destí era les importants fires medievals de l'època.

Amb aquesta segona etapa donem continuïtat al cicle que vam començar el passat mes d'octubre.

Arribats a **BEGUES** ens dirigirem cap a la benzina BP situada a l'Avinguda Torres Vilaró i pels carrer de Can Farràs i La Collada visitarem el Mirador del Muro; punt emblemàtic del municipi de Begues des d'on gaudirem d'unes magnífiques vistes del Delta del Llobregat envoltats de silenci i quietud, pel carrer de Menorca, ens dirigirem a l'ermita de Sant Cristòfol i seguirem cap al centre de Begues pel Carrer de la Rectoria, Carrer de Sant Climent, Carrer Montseny, Av. Pare Manyanet, Av. Torres Vilaró, Carrer Major, Passeig de l'Església, Camí Ral, Ca l'Agustí, Camí de Tèrmens, La Maçana, Camí de la Maçana, Riera de Begues, Vinya dels Casals, Cadira de Sant Cristòfol, Crta. D'Avinyó a Begues, Camí Ral de Barcelona a Vilafranca, **OLESA DE BONESVALLS**, Carrer Hospital de Cervelló, Plaça del Dr. Fitó, Carrer del Roure i Hospital de Cervelló on donarem per finalitzada la nostra ruta.

L'Hospital de Cervelló, també conegut com Hospital d'Olesa i Hospital de Bonesvalls, és un dels hospitals medievals més ben conservats de Catalunya. Es tracta d'una obra de transició del romànic al gòtic, construïda a mitjans del segle XIII per la família Cervelló. Va mantenir la seva activitat fins el segle XIX.

Estem negociant amb l'Oficina de Turisme d'Olesa de Bonesvalls la possibilitat de realitzar una visita guiada a l'Hospital de Cervelló.

### **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**

### **(Prequem màxima puntualitat).**

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).
- El desplaçament es farà amb un autocar de 55 places.
- Data límit per fer les inscripcions: dijous 12 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](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.



Col·lectiu d'Usuaris de la Bici SENSE PRESSES

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

Diumenge, 15 de març

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: ens trobarem a Vinaixa **a les 08:30h**. Farem el cafè i començarem a pedalar. El desplaçament és en cotxes particulars.

\* Tornada: en ser una ruta linial, tornarem en tren des de Lleida-Pirineus a la tarda (intentarem agafar el de les 18.12 hores i que ens deixarà a Vinaixa sobre les 18.35h per recollir els cotxes i marxar).

\* 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 14 de març) mitjançant el correu electrònic [cub.sensepresses@gmail.com](mailto: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 de SENDERS 2008

*CAMINS DE LA MEDITERRÀNIA 2022-2026*  
*Portbou - Les Cases d'Alcanar*

## **31a Etapa: L'AMPOLLA - DELTEBRE**

Dissabte, 28 de març

Aquesta etapa, pràcticament plana, ens submergeix en el paisatge singular del Parc Natural del Delta de l'Ebre. Una gran part del camí és a la vora del mar, i també passarem per platges i per alguns miradors fins arribar a la Badia del Fangar. Durant aquest trajecte tindrem l'oportunitat d'observar l'aqüicultura local i la rica fauna de la reserva de la biosfera. En aquest punt, deixarem la costa i ens endinsarem cap a l'interior on el paisatge canvia i caminarem envoltats de camps de cultius, principalment arrossars fins arribar a Deltebre, final d'aquesta etapa.

### **Itinerari previst:**

L'Ampolla (10 m.) C/ Ronda del Mar, Platja dels Pinets, Passeig de l'Arenal, Monument al Delta de l'Ebre, Platja de l'Arenal, Gola de la Bassa de les Olles, Mirador del Goleró, Lo Goleró, Mirador de l'Aiguamoll Illa de Mar, Torre Antiga, Badia del Fangar i Deltebre.

Distància: 16 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 21 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:**

