Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Rambla 41, pral. 08002 Barcelona
Tel. 934 120 777 · Fax 934 126 353
feec@feec.cat

www.feec.cat

Segueix-nos a:

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya · CATALUNYA · esportcat · Unió de Federacions Esportives de Catalunya · Diputació Barcelona · *Xarxa de Parcs Naturals*

GENER

12	El Meridià Verd	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
12	Montserrat	12 km	AE Muntanya	933469604 / aem@aemuntanya.cat
18	GR 3, Etapa 3: Castelló de Farfanya - Àger	26,4 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
25	Anem d'Excursió: El Castell de Sant Martí de Centelles i La Popa	10,7 km	AC Folklòrica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
26	XXXII Caminada Popular de Vilanova i La Geltrú	10 km	AE Talaia	606117627 / marxa@aetalaia.cat
26	Sender de La Mediterrània: GR 92: Lloret - Tordera	17,3 km	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
26	BCN Natural Parks: Montseny	13 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com

FEBRER

2	29a Caminada Popular de Sant Pau	13 km	CE Torrellenc	617152836 / cet@cetorrellenc.cat
2	El Meridià Verd, Etapa 2	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
8	Special Cab Lluna Plena: Tossa d'Alp	6 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
9	Pont de Vilomara - St. Benet	15 km	AE Muntanya	933469604 / aem@aemuntanya.cat
15-2	GR 3, Etapa 4: Àger - Sant Esteve de la Sarga	17,2 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
16-2	Caminada de La Llum	24 km	CECB	938722912 / info@cecb.cat
16-2	Sender de la Mediterrània: GR 92: Tordera - Hortsavinyà	12,5 km	Foment Martinenc (SE)	690693715 /info@sefm.cat
16-2	GR 3, Etapa 22: Estana - Bellver de Cerdanya	19,6 km	CE Pirenaic	933024239 / cep@pirenaic.cat
16-2	Trekking: Sant Llorenç del Munt i l'Obac	14 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
22	Les Cingleres de Falgars d'En Bas: Salts d'Aigua i Camins Empedrats	12,5 km	AC Folklòrica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat

MARÇ

1	19a Caminada Popular de l'Urgell	18 km	AE de l'Urgell	676303953 / info@aeu.cat
1	Travessa Rubí - Montserrat	45 km	CE de Rubí	935887170 / cer@rubicer.cat
8	V Ecomarxa	6 / 12 km	C Marxa Nòrdica Collserola	670921216 / xaviortegah@gmail.com
8	La Caminada de Caldes	18 km	CE de Caldes de Montbui	667570572 / info@cecmo.net
8	15a Caminada de les Dones (Tagamanent)	13 km	Les Guilles, Junts Pels Camins	687965902 / lesguilles@gmail.com
8	El Meridià Verd, Etapa 3	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
8	Marxa dels Castells de la Segarra	54 km	CE de la Segarra	696343312 / ces@ces.cat
8	Calçotada a Guimerà - Tossal de Suró	12 km	AE Muntanya	933469604 / aem@aemuntanya.cat
14	El Torrent de La Cabana	10 km	AC Folklòrica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
14	GR 3, Etapa 5: Sant Esteve de La Sarga - Pont de Montanyana	19,8 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
15	62a Marxa d'Orientació per Descripció	10 km	AE Talaia	938931257 marxa@aetalaia.cat
15	Caminada Popular	20 km	CE Hostalets de Balenyà	938820199 cexhostalets@gmail.com
15	Travessa Viladrau - La Garriga	22 / 31 km	CE Garriguenc	637382624 / fenceg2016@gmail.com
15	7a Marxa del Setge de Cardona	52 km	CE de Cardona	938684654 / camalics@gmail.com
15	Sender de La Mediterrània: GR 92: Hortsavinyà - Vallgorguina	17,5 km	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
22	Marxa Borges - Riu Set	56 km	CE Borges Garrigues	651925287 / cxborgesgarrigues@gmail.com
22	13a Cim i Tombada a Tossa de Mar	20 / 10 km	CE de Tossa de Mar	616561412 / cetossa@gmail.com
22	GR 3, Etapa 23: Bellver de Cerdanya - Alp	14,7 km	CE Pirenaic	933024239 / cep@pirenaic.cat
22	BCN Natural Parks: Guilleries - Savassona	12 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
22	14a Caminada Popular Sant Cugat - Montserrat	39 km	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
28	10a Almogàver - Muntanyes de Prades	56 km	A Amics Muntanyes de Prades	699218340 / www.aamp.cat
28	Trekking Serra Marina i Sant Pere Reixach	16 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
29	Caminada Popular	10 km	CM Hospitalet	933386125 / cmhospit@cmhospitalet.org
29	15a Ruta del Sol Blau	19 km	CE Torrellenc	617152836 / cet@cetorrellenc.cat
29	Netegem el Montseny!	10 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com

ABRIL

4	Caminada de Caldes I Palau a Montserrat	45 km	CE de Caldes de Montbui	667570572 / info@cecmo.net
4	GR 3, Etapa 6: Pont de Montanyana - Pont de L'Orrit	20,2 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
4	Trekking: Montserrat. Les Agulles	9 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
5	El Meridià Verd, Etapa 4	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
11	Marxa de Resistència 24h del Cap de Creus	87 km	UE Llançanenca	972 380 855 unio_excursionista_llancanenca@hotmail.com
12	XXI Caminada de Primavera a Montserrat	16.5 km	CE d'Abrera	630694787 / info@ceabrera.org
18	2a caminada Marxa Nòrdica Osona	12 km	UE de Vic	938855120 / secretaria@unioexcursionistavic.org
18	Caminada de Carenes / 11a Marxa El Pont de Suert a Tremp	53,5 km	CE Alta Ribagorça	606258752 / cearpontdesuert@gmail.com
18	V Caminada de Resistència Mollet - Montserrat	54 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
19	38a excursió popular de Granollers	15 km	AE de Granollers	938600147 / aeg@aeg.cat
19	XXXIII caminada Ripollet - Montserrat	47 km	CE Ripollet	699300555 / info@centreexcursionistaripollet.com

ABRIL

19	Sender de La Mediterrània: GR 92, Vallgorguina - Llinars del Vallès	15,4 km	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
19	62a Marxa Infantil de Regularitat a Sant Cugat	10 km	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
19	XIII Ruta de les Ermites	46 km	CE Castellar	937147305 / cecastellar@gmail.com
19	Montsant - La Cogulla	12 km	AE Muntanya	933469604 / aem@aemuntanya.cat
25	Anem d'excursió: Naixement del Riu Ritort	14 km	AC Folklòrica Barcelona (Se)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
25	BCN Natural Parks: Collserola	10 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
26	70a Marxa de Regularitat per Muntanya	10 km	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
26	En marxa pel Rodal, 3a caminada de Marxa Nòrdica per Sabadell	13 km	UE de Sabadell	937258712 / info@ues.cat
26	Caminada popular per Sallent	16 km	FAES Sallent	938371903 / faessallent@gmail.com
26	XIII Riudoms - La Mola - Riudoms	56 km	C Estudis Riudomencs - CERAP	977768060 / caminada@cerap.cat
26	GR 3, Etapa 24: Alp - Coll de Pal	14,8 km	CE Pirenaic	933024239 / cep@pirenaic.cat

MAIG

3	XII Lletissonada	20 km	Geca "Lletissonada"	606651591 / geca@geca.cat
3	XVII Marxa de resistència 7 Cims	59 km	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
9	Caminada Llarg Recorregut del CE Teià	45 / 50 km	CE Teià	649030695 / teiaclubcet@hotmail.es
9	Special Cab: La Mola Nocturna	12 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
9	La Romànica de Navàs	83,5 km	CE de Navàs	938390039 / centreexcursionistanavas@gmail.com
9	La Mèdium Navàs	53,1 km	CE de Navàs	938390039 / centreexcursionistanavas@gmail.com
9	Sants - Montserrat	64 km	UEC de Sants	933325494 / uecsants@uecsants.cat
10	Caminada popular per les pistes de l'escorxador	12 km	CE de Súria	689996315 / jesusriberys@gmail.com
10	XXI Caminada Popular de l'Anoia	14 km	Grup de Lleure "La Clau"	938050561 / gruplaclau@gruplaclau.org
10	Marxa de Regularitat	10 km	CE Puigcastellar	699165668 / puigcastellar@puigcastellar.cat
10	XXXIII Cursa de l'Alba	24 km	4000Peus AE Collbató	938088091 / 4000peus.collbato@gmai.com
10	El Meridià Verd, Etapa 5	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
10	XXIV Caminada Serralada de Marina	21 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
16	GR 107, Etapa 1: de Montsegur a Comús	13,9 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
17	Marxa de les Ermites	16 km	GE Amerenc Esquelles	666590780 / esquelles@hotmail.com
17	Caminada popular per Collserola	20 km	CEM Cerdanyola	info@cemcerdanyola.cat
17	XII Caminada del Vidranès	19 km	CE Sant Quirze	616522157 / caminadadelvidranes@gmail.com
17	VIII Marxa dels Monestirs	19 km	CE Els Blaus	619473006 / secretaria@elsblaus.cat
17	45a Travessa del Montseny	46 km	CE Caminaires de Vilamajor	606507291 / florentino@caminairesvilamajor.cat
17	Sender de La Mediterrània: GR 92, Llinars del Vallès - Vallromanes	26,5 km	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
17	Al voltant del Pedraforca	14 km	AE Muntanya	933469604 / aem@aemuntanya.cat
23	Vidrà - Santuari de Bellmunt - Tosca de Batalls - Salt del Molí - Vidrà	11,3 km	AC Folklòrica Barcelona (Se)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
23	3a Marxa de Colldejou	48 km	CE Reddis	977752593 / secretaria@cereddis.cat
23	BCN Natural Parks: Castell de Montesquiu	12 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
24	Marxa pels voltants de Taradell	14 / 15 km	CE Taradell	938800478 / cetaradell@cetaradell.cat
24	27a Caminada Popular de Solsona	11 / 17 km	CE de Solsonès	610432269 / cexsolsones@gmail.com
24	Circular Toses	15 km	AE Centre Alpí Vall del Segadell	667425996 / cavs@valldeldegadell.com
24	GR 3, Etapa 25: Coll de Pal - Castellar de N'Hug	16 Km	CE Pirenaic	933024239 / cep@pirenaic.cat
30	Trekking Serra del Montnegre i Corredor	16 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com

JUNY

5	36a Caminada Nocturna a Montserrat	28 km	CE Gelida	649981899 / clubexcursionistagelida@gmail.com
6	La Nòrdica de l'Agrupe	12 km	ACE Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
6	25a Ruta d'en Serrallonga	14 km	CE Farners	609769737 / robertroca87@gmail.com
6	Caminada L'H - Montserrat	57 km	CM Hospitalet	933386125 / cmhospit@cmhospitalet.org
7	Caminada popular de la Pobla de Lillet	15 km	AE Lillet	670952185 / ael@lillet.cat
7	XXII Berga-Rasos-Berga	26 km	Club Esquí Berguedà	619777344 / ceb.berga@gmail.com
7	El Meridià Verd, Etapa 6	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
7	Congost del Mu	16 km	AE Muntanya	933469604 / aem@aemuntanya.cat
7	XXIV Caminada Reus - Prades - Reus	54,8 km	AE Catalunya de Reus	977345040 / aec@aecreus.cat
13	Anem d'excursió: el Puig d'Aguilera des d'Òdena	12 km	AC Folklòrica Barcelona (Se)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
13	GR 107, Etapa 2: de Comus a Orgeish (Orgeix)	23,1 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
13	XXXIII Marxa Gràcia - Montserrat	63 km	UEC de Gràcia	932853454 / secretaria@uecgracia.cat
13	14a Marxa Transfronterera de Cap del Rec (Cerdanya)	51 km	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
14	Sender de La Mediterrània: GR 92, Vallromanes - Montcada i Reixac	21,2 km	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
20	Trekking Montseny	14 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
21	3a La Selva Nòrdic Walking	11 km	CE Arítjol	626678025 / info@aritjol.org

JUNY				
27	XIII Marxa Nocturna de Calella	13 km	Associació Calella-Marxa	655812007 / calellamarxa@gmail.com
28	11a Marxa Popular Puja i Baixa Begur	15 km	CE Els Perduts de Begur	676022700 / perdutsbegur@gmail.com
28	BCN Natural Parks: Serralada de Marina	11 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com

JULIOL				
4	14a Caminada Popular i Solidària Nocturna (Figaró-Montmany)	11 km	Les Guilles, Junts Pels Camins	687965902 / lesguilles@gmail.com
4	Caminada nocturna per Sallent	10 km	FAES Sallent	938371903 / faessallent@gmail.com
4	Festa Major de Súria	12 km	CE de Súria	689996315 / jesusriberys@gmail.com
5	Mollet - Mongat	17 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
11	GR 107, Etapa 3: Orgeish - Merenç de Les Valls	17,7 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
18	Caminada Nocturna Serralada de Marina	12 km	AE Bufalà	687329340 / aebufala@gmail.com
18	Trekking: Circular Cadí	22 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
25	Anem d'excursió: Begur	11 km	AC Folklòrica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
26	Targabloc: Open Psicobloc		AE de l'Urgell	676303953 / info@aeu.cat
26	BCN Natural Parks: Serralada Litoral	12 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com

AGOST				
1	XXV Pujada seminocturna a La Mola de Colldejou	10 km	AE Catalunya de Reus	977345040 / aec@aecreus.cat
5	Caminada Popular	15 km	GE Moianès Independent	629594337 / gemi@moia.com
18	6a Caminada Nocturna: Tomb al Pantà de Siurana	12 km	AE de Cornudella de Montsant	652669403 / http://aecm.cat
30	Caminada Festa Major 2020	15 km	CE Taradell	629261286 / cetaradell@cetaradell.cat

SETEMBRE				
13	XIX Marxa de La Minerva	12 / 23 km	Associació Calella-Marxa	655812007 / calellamarxa@gmail.com
19	GR 107, Etapa 4: Merenç de Les Valls - Porta	20,8 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
19	Trekking: Cap de Creus	16 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
20	18a Caminada popular per la Serralada Litoral	15 / 10 Km	CE Teià	649030695 / teiaclubcet@hotmail.es
20	Molló - Prats de Molló. Camí de l'exili	20 km	AEC Alpí Vall del Segadell	667425996 / cavs@valldeldegadell.com
20	El Meridià Verd, Etapa 7	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
20	BCN Natural Parks: Garraf	12 km	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
26	Marxa Rasos - Manresa	82 km	CE Comarca de Bages	938722912 / info@cecb.cat
26	XX Caminada nocturna a Gallecs	12 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
27	Caminada del Mussol	13 km	CE Sant Quirze del Vallès	937212489 / correucesqv@gmail.com
27	39a Marxa passeig per la Vall del Tenes 2020	15 km	UEC Vall del Tenes	938416450 / uecvalltenes@gmail.com

OCTUBRE				
3	19a Trenkakames	55 km	La Lira Vendrellenca (SE)	639686220 / secretaria@gmlira.cat
4	La Marxeta	10 km	CE Molins de Rei	936687901 / info@cemmolins.cat
4	Volta al terme de Súria	16 km	CE de Súria	689996315 / jesusriberys@gmail.com
4	XXII Caminada de La Gent Gran	5 km	CE d'Abrera	630694787 / info@ceabrera.org
4	Els Termes Arenys de Munt	13 / 21 km	AE Muntanyencs Arenys de Munt	644426000 / marxapopularadm@gmail.com
4	27a Caminada popular de Campdevànol	15 / 21 km	Grup Excursionista Campdevànol	689075245 / muntanya@gec-campdevanol.org
4	Caminada popular 4000Peus	24 km	4000Peus AE Collbató	937779983 / 4000peus.collbato@gmai.com
4	18a Caminada popular i solidària de Tagamanent	20 / 12 km	Les Guilles, Junts Pels Camins	687965902 / lesguilles@gmail.com
4	El Meridià Verd, Etapa 8	18 km	CE Sant Celoni	938675213 / carlesmontoriol@hotmail.com
4	41a Ronda Vallesana	20 km	UE de Sabadell	937258712 / info@ues.cat
4	10a Marxa del Corredor Verd del Vallès	21 km	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
11	Marxa de resistència Mola-Santa	50 km	CE Santa Perpètua	645234013 / cesantaperpetua@gmail.com
17	Cerdanyola - Montserrat	50 km	CEM Cerdanyola	info@cemcerdanyola
17	La Marxassa	63 km	A Científico-Excta. de Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
17	GR 107, Etapa 5: de Porta a Bellver de Cerdanya	33,8 km	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com

OCTUBRE				
18	23a Marxa Dufour	10 km	CE Reddis	977752593 / secretaria@cereddis.cat
18	3a Walking Carabruta	10 km	CE Sant Joan Despí	centreexcursionistadespi@hotmail.com
18	GR 3, Etapa 26: Castellar de N'Hug - Montgrony – (La Molina)	10,5 Km	CE Pirenaic	933024239 /cep@pirenaic.cat
18	Marxa i Marxeta pel Montseny	22 / 12 km	CE Sant Celoni	938675213 /carlesmontoriol@hotmail.com
18	Fageda Fosca - Santa Pau	16 km	AE Muntanya	933469604 /aem@aemuntanya.cat
19	GR 3, Etapa 8: Castellbò - La Seu d'Urgell	18,8 km	CM Mollet	935791285 /cmuntanyencmollet@gmail.com
25	35a Ronda de Matadepera	12 km	UE Matadepera	608096668 /uem@uem.cat
25	XIV Caminada popular Ripollet - Tibidabo - Ripollet	26 km	CE Ripollet	699300555 /info@centreexcursionistaripollet.com
25	23a Caminada popular de Sitges	15 km	CE de Sitges	938943959 /info@excsitges.com
25	Marxa de resistència La Llopa per Calella i el Montnegre	54 km	Associació Calella-Marxa	655812007 /calellamarxa@gmail.com
25	BCN Natural Parks: Olèrdola	12 km	Club Alpino Barcelona	677957764 /info@clubalpinobarcelona.com

NOVEMBRE				
8	2a Marxa Nòrdica Castellar del Vallès	10 km	CE de Castellar	937147305 /cecastellar@gmail.com
8	El Meridià Verd, Etapa 9	18 km	CE Sant Celoni	938675213 /carlesmontoriol@hotmail.com
8	XXVI Marxa del Garraf	46 km	UME (Gavà)	936620124 /umegava@gmail.com
14	Trekking: Cim del Bassegoda (Garrotxa)	18 km	Club Alpino Barcelona	677957764 /info@clubalpinobarcelona.com
15	Marxa de Regularitat de les Terres de Lleida	10 km	CE de Lleida	973242329 /cel@cel.cat
15	41a Caminada Rupit - Taradell	43,5 km	CE Taradell	629261286 /cetaradell@cetaradell.cat
15	4a Marxa Nòrdica de La Salut (Parc de Collserola)	10 km	CM Sant Cugat	936745396 /cmsc@cmsc.cat
21	GR 3, Etapa 7: Port del Cantó - Castellbò	22 km	CM Mollet	935791285 /cmuntanyencmollet@gmail.com
22	66a Caminada de Regularitat per Muntanya	10 km	CE de Badalona	933894397 /cebadalona@cebadalona.org
22	Súria - Montserrat	38 km	CE de Súria	689996315 /jesusriberys@gmail.com
22	GR 3, Etapa 27: MontGRony - Campdevànol (La Molina)	16,6 km	CE Pirenaic	933024239 /cep@pirenaic.cat
28	1a Marxa Nòrdica UTTGNA - Tarragona	14 km	CE Alliberadrenalina	653892112 /info@alliberadrenalina.com
29	3a Marxa popular contra la violència de gènere	5 km	CE d'Abrera	630694787 /info@ceabrera.org
29	BCN Natural Parks: Parc del Foix	14 km	Club Alpino Barcelona	677957764 /info@clubalpinobarcelona.com

DESEMBRE				
12	BCN Natural Parks: Baix Llobregat	14 km	Club Alpino Barcelona	677957764 /info@clubalpinobarcelona.com
13	El Meridià Verd, Etapa 10	18 km	CE Sant Celoni	938675213 /carlesmontoriol@hotmail.com
13	Un Pessebre dalt d'un cim	12 km	CM Mollet	935791285 /cmuntanyencmollet@gmail.com
15	Riu Ripoll i Santuari de la Salut	16 km	AE Muntanya	933469604 /aem@aemuntanya.cat
20	Pujada del pessebre a les Agudes	12 km	CE Sant Celoni	938675213 /carlesmontoriol@hotmail.com
24	Caminada Pessebre Collbaix	6 km	CECB	938722912 /info@cecb.cat
25	38a edició Pujada a la Mola per Nadal	4 km	CM de Terrassa	696688029 /clubmuntanyencterrassa@yahoo.es

AQUEST CALENDARI ÉS FRUIT DE LA TASCA ORGANITZATIVA DELS SOCIS/ES DE LES ENTITATS EXCURSIONISTES FEDERADES "CAMINAR ÉS SALUT"

ABREVIACIONS

Senderisme	Sortida nocturna	Caminada popular (fins a 45 km)	Marxa tècnica i de regularitat
Sortida	Activitat infantil	Caminada de resistència (més de 45 km)	Marxa nòrdica

Caminades que transcorren pels espais de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona.

PRESENTACIÓ

- Aquest calendari és una relació de les activitats organitzades per les entitats excursionistes federades a la FEEC.
- Les dades que hi figuren han estat facilitades per les mateixes entitats organitzadores.
- La FEEC no es fa responsable de qualsevol canvi o omissió que pogués existir.

CONSELLS

- Comporteu-vos de manera cívica amb la natura i amb la resta de participants.
- Porteu roba i calçat adequats, i cantimplora amb aigua.
- No embruteu. Dispositeu les deixalles als contenidors adients.
- Seguiu les indicacions dels organitzadors.

Tramiteu la vostra llicència federativa. La FEEC declina tota responsabilitat en cas d'accident o danys que puguin rebre o produir els participants que no estiguin en possessió de la corresponent assegurança federativa.

"CAMINAR ÉS FER SALUT"

Estan àmpliament demostrats els efectes beneficiosos de l'activitat física regular. L'activitat física moderada practicada regularment ajuda a prevenir les malalties coronàries, controlar la pressió arterial, millorar la diabetis, desenvolupar força muscular, controlar l'artrosi, millorar la mobilitat, reduir la depressió, prevenir l'osteoporosi, reduir el risc d'infart cerebral i reduir l'estrès. L'estat de salut, les preferències personals, els objectius i els interessos són els que determinen el tipus d'activitat que cada persona tria.

Caminar, però, és una activitat que està a l'abast de tothom i és bo per a la salut. Cada dia, camineu a bon pas 30 minuts, com a mínim. A més, fer excursions per la natura és divertit i enriquidor.
En una caminada podrem enfortir els nostres lligams socials, fer amistats i conèixer bells paratges de la nostra geografia, sovint desconeguts, a la vegada que practiquem l'esport més antic del món: caminar.

XARXA DE PARCS NATURALS

La Diputació de Barcelona, mitjançant l'Àrea d'Infraestructures i Espais Naturals, gestiona directament o amb consorcis amb els ajuntaments una superfície de 102.587 ha d'espais naturals, agrícoles i forestals.

Aquesta superfície està distribuïda en 12 parcs i participen en la seva gestió 100 municipis.

Les caminades marcades amb el logotip transcorren per part d'aquests espais: Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Foix, Parc d'Olèrdola, Parc del Garraf, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc de la Serralada de Marina, Parc de la Serralada Litoral, Parc del Montnegre i el Corredor, Espai Natural de les Guilleries-Savassona i Parc del Castell de Montesquiu.

Més informació a: http://parcs.diba.cat

Diputació Barcelona | *Xarxa de Parcs Naturals*