



www.feec.cat

Foto: Xavier Capdevila

CAMINADES DE CATALUNYA 2022

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

FEEC
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:



UNIO DE FEDERACIONS ESPORTIVES DE CATALUNYA

Diputació Barcelona | Xarxa de Parcs Naturals

GENER				
15 i 26	24 hores a muntanya [39a edició]	75 km	CE d'Olot	ceo@ceolot.cat
22	Sender de Taradell [PR-C42]	15 km	AC Folklorica Barcelona [SE]	muntanya@acfbarcelona.cat
22	Pujada a Les Agudes	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
30	34a Caminada popular de Vilanova i la Geltrú	12 km	AE Talaia	

FEBRER				
6	14a Marxa del Montserratí	12 o 21 km	CE Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
6	31a Caminada popular de Sant Pau de Torrelles de Llobregat	12 km	CE Torrellenc	cet@cetorrellenc.cat
12	GR-172 etapa 7: Mediona - Piera	17 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
13	Resseguit del PR-C33	30 km	CE Garriguenc	femceg2016@gmail.com
26	Vidrà - Santuari de Bellmunt - Tosca de Batalls - Salt de Molí - Vidrà	11 km	AC Folklorica Barcelona [SE]	muntanya@acfbarcelona.cat

MARÇ				
5	Sortida en raquetes de neu (lloc per determinar)	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
6	20a Caminada popular de l'Urgell	17 km	AE de l'Urgell	info@aeu.cat
6	17a Caminada de les Dones popular i solidària [Tagamanent]	12 km	Les Guilles, Junts pels Camins	lesguilles@gmail.com
6	1a Caminada de la Dona	12 km	GE l'Ametlla del Vallès	geaentitats@gmail.com
6	Marxa dels Castells de la Segarra	54 km	CE Guissonenc + CE de la Segarra	ces@ces.cat
6	10a Travessa Rubí - Sant Jeroni - Monestir de Montserrat	42 km	CE Rubí	cer@rubicer.cat
12	Passejada pels cirerers florits d'Aïtona	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
13	7a Marxa del Setge de Cardona	51 km	CE de Cardona	camalics@gmail.com
13	63a Marxa d'orientació per descripció		AE Talaia	aetalaia@aetalaia.cat
13	50a Travessa Viladrau-La Garriga	31km	CE Garriguenc	femceg2016@gmail.com
13	6a Ecomarxa [marxa nòrdica]	6 o 12 km	CE de Ripollet	info.ecomarxa@gmail.com
20	4a Marxa Borges Riu Set	57 km	CE les Borges-Garrigues	cxborgesgarrigues@gmail.com
20	1a Marxa de Les Comes	46 km	CE les Borges-Garrigues	cxborgesgarrigues@gmail.com
20	47a Marxa d'orientació i regularitat		Club CE Avinyó	ceavinyo@gmail.com
20	Cim-i-tombada. Caminada popular per l'enton natural de Tossa de Mar	10 o 20 km	CE de Tossa	cetossa@gmail.com
26	11a Almogàver	55 km	A. Amics Muntanyes de Prades	aamp@aamp.cat
26	Cursa nocturna dels Mussols 2022	14 km	CE Sant Quirze	correucesqv@gmail.com
26	Puig d'Aguilera des d'Odena	12 km	AC Folklorica Barcelona [SE]	muntanya@acfbarcelona.cat
27	Caminada de la Serra dels Bessons	25 km	CE les Borges-Garrigues	cxborgesgarrigues@gmail.com
27	Caminada de la Bassa de la Torre	16km	CE les Borges-Garrigues	cxborgesgarrigues@gmail.com
27	Marxa Les Borges - Riu Set	56 km	CE les Borges-Garrigues	cxborgesgarrigues@gmail.com
27	Marxa de les Comes	46 km	CE les Borges-Garrigues	cxborgesgarrigues@gmail.com
27	Marxa nòrdica de la Serra	11 km	GE Serralada	info@serralada.cat
27	15a Caminada popular Sant Cugat - Montserrat	40 km	CM Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat

ABRIL				
3	Ruta Els Cinc Cims Castellar del Vallès	54 km	CE de Castellar del Vallès	cecastellar@gmail.com
3	Caminada popular	12 km	CM Hospitalet	cmhospit@cmhospitalet.org
3	17a Ruta del Sol Blau	19 o 25 km	CE Torrellenc	cet@cetorrellenc.cat
3	42a Marxa de regularitat de les Terres de Lleida		CE de Lleida	cel@cel.cat
9	Caminada de Carenes. 12a Marxa el Pont de Suert a Tremp	50 km	CE Alta Ribagorça	esports@tremp.cat
9 i 10	El Castell de Boixadors	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
24	19a Caminada Riudoms-La Mola-Riudoms	51 km	C. Estudis Riudomens - CERAP	cerap@cerao.cat
24	44a Embardissada	20 km	CE d'Olot	ceo@ceolot.cat
24	12a Marxa del Corredor Verd del Vallès	10 o 20 km	CMSC - CESQV - UEM	cmssc@cmssc.cat
24	Xino-xano	14 o 21 km	Club CE Llorençà	centreexcursionistalorenca@gmail.com
29 i 30	28a Canovelles- Montserrat	57 km	Comissió Sant Antoni Abat	centreexcursionista.lacom@gmail.com
30	Circular a Vilada [PR-C 147]	14 km	AC Folklorica Barcelona [SE]	muntanya@acfbarcelona.cat

MAIG				
1	18a Marxa de resistència 7 Cims	59km	CE del Penedès	7cims@cep.cat
1	42a Lletissonada	21 km	GECA "Lletissonada"	geca@geca.cat
1	Caminada marxa nòrdica Urgell	8 o 16 km	AE Nordic Walking Catalunya	hola@nordicwalkingcatalunya.cat
7	La nòrdica de l'Agrupe	15 km	ACE de Mataró	info@agrupe.cat
7 i 8	Sants Montserrat	65 km	UEC Sants	Santscamina@uecsants.cat
7 i 8	Stage Joves 2022	13 km	CE Sense Fronteres	cesensefronteres@gmail.com
8	Caminada popular a Molins de Rei	8 o 15 km	CE Molins de Rei	info@cemmolins.cat
8	2a Marxa dels Cingles	38 km	GE l'Ametlla del Vallès	geaentitats@gmail.com
8	Travessa Turó de l'Home - La Garriga	42 km	CE Garriguenc	femceg2016@gmail.com
15	La Marxerola	20 km	CEM Cerdanyola	info@cemcerdanyola.car
15	35a Caminada del Papiol GEP	10 km	GE el Papiol	gepelpapiol@gmail.com
15	45a Marxa de regularitat de la SEAS	13 km	Sec. E Ateneu Santjustenc [SEAS]	seas.santjust@gmail.com
15	33a La Romànica	60 km	CE de Navàs	romanicnavas@gmail.com
15	6a La Medium	48 km	CE de Navàs	romanicnavas@gmail.com
22	Entorns de Vila	7 km	Corredors de Fons de Viladecavalls	cfviladecavalls@gmail.com
22	Caminada de la Primavera	12 km	CE Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
22	Senderisme amb cadires Joëlette	8 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
22	46a Travessa del Montseny	48 km	CE Caminaires de Vilamajor	info@caminairesdevilamajor.com
22	En marxa pel Rodal - 4a Marxa nòrdica per Sabadell	13 km	UE de Sabadell	info@ues.cat
28	La Fageda de la Grevolosa	12 km	AC Folklorica Barcelona [SE]	muntanya@acfbarcelona.cat
28	3a Marxa de Collsejou	48 km	CE Reddis	secretaria@cereddis.cat
29	Caminada d'Esplugues a Collserola	12 o 20 km	CE Esplugues	secretaria@esplugaviva.cat

JUNY				
4	Passejada pels cirerers	6 km	CE Torrellenc	cet@cetorrellenc.cat
5	25a Caminada Reus-Prades-Reus	55 km	AE Catalunya de Reus	aec@aeceus.cat
11	22a Pujada a La Foradada en lluna plena	5 km	Club CE La Foradada	centreexcursionista@cclaforadada.cat

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 ommissió 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 embroteu. Dipositeu 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 podem 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'Olièrdola, 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

JUNY				
11	33a Marxa Gràcia Montserrat	63 km	UE de Catalunya de Gràcia	info@uecgracia.cat 
11 i 12	Caminada Hospitalet a Montserrat	54 km	Club Muntanyenc Hospitalet	cmhospit@cmhospitalet.org 
12	Caminada popular de La Pobla de Lillet	14 km	AE Lillet	ael@lillet.cat
12	Marxa pels voltants de Taradell	14 km	CE Taradell	cetaradell@cetaradell.cat 
18	15a Marxa transfronterera de Cap del Rec	51 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat
18	Pujada al Pedraforca des de Gósol	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
26	4a La Selva Nordic Walking	11 km	CE Aritjol	info@aritjol.org
26	11a Marxa popular puja i baixa Begur	15 km	CE els Perduts de Begur	pujaibaixabegur@gmail.com

JULIOL				
2	16a Caminada solidària nocturna Figaró-Montmany	12 km	Les Guillies, Junts pels Camins	lesguillies@gmail.com 
8	Caminada nocturna d'estiu	10 km	CE Torrellenc	cet@cetorrellenc.cat
9	1a Clar de Lluna	10 km	GE l'Ametlla del Vallès	geaentitats@gmail.com
9 i 10	Travessa Ulldeter - Comadrevaca - Núria	22 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
16	25a Pujada semi-nocturna a la Mola de Colldejou	12 km	AE Catalunya de Reus	aec@aeceus.cat
16	Caminada popular nocturna	5 km	CE La Riba (GER)	jllaribe@gmail.com
16 i 17	10a Caminada nocturna per la Serralada de Marina	10 km	AE Bufalà	aebufala@hotmail.es 
17	5a Nòrdica de Prades	14 km	AE els Birimbins de Prades	elsbirimbins@gmail.com 
30	Ascensió al Puig de la Canal de Cristall	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com 

AGOST				
20	Travessa nocturna a Sant Simplicí	19 km	CE Sense Fronteres	cesensefronteres@gmail.com

SETEMBRE				
10	30a Marxa Rasos Manresa	79 km	CE Comarca de Bages	info@cecb.cat 
11	1a Diada Turó de les Onze Hores	13 km	GE l'Ametlla del Vallès	geaentitats@gmail.com
17 i 18	43a Travessa Matagalls-Montserrat	83 km	CE de Gràcia	cegracia@cegracia.cat 
17 i 18	Caminant pel Cadí: Penyes altes del Moixeró	22 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com 
18	20a Caminada popular per la Serralada Litoral	15 o 10 km	CE Teià	teiaclubcet@hotmail.es 
18	Caminada del Mussol 2022	12 km	CE Sant Quirze	correucesqv@gmail.com
18	Caminada nocturna	8 km	CE Garriguenc	femceg2016@gmail.com
25	15a Els 5 Cims	52 km	CE de Castellar	ceccastellar@gmail.com 
25	1a Caminada pels voltants de l'Alt Urgell	8 o 12 km	UE Urgellenca	info.ueu@gmail.com
25	39a Marxa Passeig, Puig Descalç 2022 (Riells del Fai, Cingles de Bertí)	15 km	UEC Vall del Tenes	uecvalltenes@gmail.com 

OCTUBRE				
1	20a Trenkakames	55 km	La Lira Vendrellenca [SE]	secretaria@gmlira.cat
2	Caminada popular 400peus Collbató	24 km	4000peus AE Collbató	4000peus.collbato@gmail.com

OCTUBRE				
2	Marxa els Termes Arenys de Munt	13 o 21 o 32 km	AE Muntanyencs Arenys de Munt	marxapopularadm@gmail.com 
2	12a Marxa del Corredor Verd del Vallès	10 o 21 km	CM Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat 
2	2a Cursa d'orientació Vila d'Esparreguera	10 km	CE Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
2	20a Caminada Tagamanent popular i solidaria	12 o 20 km	Les Guillies, Junts pels Camins	lesguillies@gmail.com 
2	12a Marxa del Corredor Verd del Vallès	21 km	CM Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat
8	Caminant pels voltants de Prades	15 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
9	58a Marxeta		CE Molins de Rei	
9	8a Marxa de resistència la Llopa per Calella i el Montnegre	54 km	Associació Calella Marxa	calellamarxa@gmail.com 
15	7a La Mola Santa	50 km	CE Santa Perpètua	cesantaperpetua@gmail.com 
16	NordíCEC	10 km	CE de Catalunya	cec@cec.cat 
16	63a Marxa infantil de regularitat a Sant Cugat	10 km	CM Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat 
22	28a La Marxassa	63 km	ACE de Mataró	info@agrupe.cat 
23	24a Marxa Dufour		CE. Reddis	info@cereddis.cat
23	6a Nòrdic Carabruta	10 km	CCE Sant Joan Despí	centreexcursionistadespi@hotmail.com 
23	Vilassar Camina	6 km	CE Vilassar	joanabril55@gmail.com 
23	36a Ronda de Matadepera	10 km	UE Matadepera	uem@uem.cat 
29	Caminada nocturna de la Castanyada	8 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com

NOVEMBRE				
6	2a Marxa nòrdica Castellar del Vallès (circuit FEEC)	10 km	CE Castellar del Vallès	cecastellar@gmail.com
6	27a Marxa del Garraf	45 km	UM Eramprunyà	umegava@gmail.com 
12	GR-172 etapa 6: Pontons - Mediona	18 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com
13	5a Marxa nòrdica de la Salut (Parc de Collserola)	10 km	CM Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat 
20	67a Caminada de regularitat per muntanya		CE de Badalona	
20	Caminada popular	9 o 18 km	CE Garriguenc	femceg2016@gmail.com
20	40a Caminada popular de Vallirana 2022	10 km	CE de Vallirana	cevallirana@gmail.com
27	Marxa d'orientació i regularitat "El Cuc"		UEC Cornellà	ueccornella@gmail.com



DESEMBRE				
4	Imperial Tarraco Trail	11 km	CE Alliberadrenalina	aadrenalina19@gmail.com
17	Caminant per Montserrat: El Montgròs	12 km	CE Anoia	ceanoia@hotmail.com 
25	39a Pujada a la Mola per Nadal	4 km	CM de Terrassa	clubmuntanyenterrassa@yahoo.es 
31	2a Albada Puiggràcies	7 km	GE l'Ametlla del Vallès	geaentitats@gmail.com


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

Abreviacions:

-  Senderisme
-  Sortida
-  Marxa tècnica i de regularitat

-  Sortida nocturna
-  Activitat infantil
-  Marxa nòrdica

-  Caminada popular (fins a 45 km)
-  Caminada de resistència (més de 45 km)

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