



Foto: Xavier Capdevila

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:



GÈNER				
8	Camí de les Valls a Tordera	16 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
13	Camins de la Guerra Civil a Santa Eugènia de Berga	10 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
20	Anem d'excursió: Lledoner de Castellnou d'Oligues	8 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
21	Lastrema: caminada	17 i 9 km	Centre Excta. Súria	centreexcursionistasuria@gmail.com
27	Girona-Montjuïc-Muntanya de la O	11 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
28	XXXVI Caminada popular de Vilanova i la Geltrú	10 km	Agrupació Excta. Talaia	aetalaia@aetalaia.cat
28	Sender històric GR1 etapa 4 Banyoles-Besalú	14 km	Secció Excta. del Foment Martinenc	info@sefm.cat

FEBRER				
3	Caminades Xino-Xano: de la Garriga al Figaró	6 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
4	33a Caminada popular de Sant Pau	12 km	Centre Excta. Torrellenc	cet@cetorrellenc.cat
5	Un tomb per Cassà de la Selva	12 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
10	Taialà-Salt del Timbarro	16 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
17	Anem a recollir el pessebre al cim del Rocallarga	4 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
18	1a Marxa de la Salut	11 i 6 km	Centre Excta. Súria	jesusriberys@gmail.com
24	Anglès-Sant Amanç	13 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
25	Sender històric GR 1 5/A etapa Besalú-Pont de Lierca	13 km	Secció Excta. del Foment Martinenc	info@sefm.cat

MARÇ				
2	Marxa de la Clotxa	12 km	Ass. Esportiva Nordic Walking Catalunya	aenwc@nordicwalkingcatalunya.cat
3	24a Marxa dels Castells de la Segarra	54 km	Centre Excta. de la Segarra/ Centre Excta. Guissonenc	ces@ces.cat
3	12a Travessa Rubí-Montserrat. Memorial Pau Sanchez Rico	46 km	Centre Excta. de Rubí	rpgairi@gmail.com
4	Voltants de Llagostera	9 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
9	Can Soler-El Rocatell	15 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
10	Caminada de la Dona	10 km	GEA - Ass. Excta. de l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat
10	Sortida esmorzar	10 km	Unió Excta. de Sant Joan de les Abadesses	admin@uesantjoan.cat
10	9a Marxa del Setge de Cardona	52 km	Centre Excta. de Cardona	despertaferro.car@gmail.com
10	La Caminada de Caldes	18 km	Club Centre Excta. de Caldes de Montbui	cecmocaldes@gmail.com
16	Anem d'excursió: les Flandes des de Piera	13 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
17	60a Pujada a peu als Àngels del GEIEG	9 km	Grup Excta. i Esportiu Gironí (GEIEG)	activitats.socials@geieg.cat
17	Marxa Borges Riu Set 2024	52 km	Centre Excta. Borges Garrigues	ramonnot@gmail.com
17	Caminada popular	17 km	Centre Excta. dels Hostalets de Balenyà	cexhostalets@gmail.com
17	Caminada 16a Sant Cugat-Montserrat	43 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	cescmullerat@cmssc.cat
17	9a Molins-Vilafranca	56 km	Centre Excta. Molins de Rei	kike.gil.baquero@gmail.com
17	8a Ecomarxa	12 km	Club Marxa Nòrdica Collserola	xaviortegah@gmail.com
23	XXXIII Caminada popular Santa-Tibidabo-Santa	22 km	Centre Excta. Santa Perpètua	cesantaperpetua@gmail.com
23	Puig Estela des de Pardines	15 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
24	Sender històric GR 1 5/B etapa Pont de Lierca-Oix	9 km	Secció Excta. del Foment Martinenc	info@sefm.cat
24	Cim-i-tombada 2024. Caminada popular per l'entorn natural de Tossa	12 km	Centre Excta. de Tossa	jordicouso@gmail.com

ABRIL				
6	13a Almogàver	55 km	Ass. d'Àmics de les Muntanyes de Prades	president@aamp.cat
7	3a Marxa nòrdica de la Serra	11 i 16 km	Grup Excta. Serralada	peredomingosole@gmail.com
13	Caminades Xino-Xano: del Far de Torredembarra fins a Altafulla	6 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
13	Caminada de Carenes	52 km	Centre Excta. Alta Ribagorça	esports@trempe.cat
13	Tot carenant el Massís del Montgrí	12 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
13	23a Caminada de Palau	42 km	Club Centre Excta. de Caldes de Montbui	cecmocaldes@gmail.com
14	16a Cinc Cims	53 km	Centre Excta. Castellar	cecastellar@gmail.com
21	Sender històric etapa transició circular, Sant Pau de Segúries-Puigsacreu-Sant Pau de Segúries	10 km	Secció Excta. del Foment Martinenc	info@sefm.cat
21	14a Marxa del Corredor Verd del Vallès	10 i 20 km	CM Sant Cugat/CE Matadepera/ CE Sant Quirze del Vallès	silvano@cmssc.cat
27	Anem d'excursió: el Castell de Claramunt	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
27	Sant Pere de Torelló	11 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
28	XXI Caminada de resistència Riudoms-la Mola-Riudoms	57 km	Centre d'Estudis Riudomencs Arnau de Palomar	cerap@cerap.cat
28	Caminada popular de Molins de Rei	16 km	Centre Excta. Molins de Rei	info@cemmolins.cat

MAIG				
1	Caminada popular de l'1 de maig		Unió Excta. de St. Joan de les Abadesses	admin@uesantjoan.cat
4 i 5	32a Anada a peu El Vendrell-Montserrat	72 km	La Lira Vendrellenca (SE)	secretaria@gmlira.cat
4	33a Caminada nocturna d'Osona	10 km	Club Excta. Calldetenes	ceccalldetenes@gmail.com
5	20a Marxa de resistència 7 Cims	59 km	Centre Excta. del Penedès	joandome@gmail.com
5	XLIV Lletissonada	20 km	Grup Excta. Cultural i Alpinista	geca@geca.cat
5	5a NordiCEC	10 km	Centre Excta. de Catalunya	dgurri@cec.cat
8	Gorgs Malatosca	10 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
11	35a Marxa Gràcia-Montserrat	62 km	UEC Gràcia	secretaria@uecgracia.cat
11	Riells-Torrent de les Cascades-Turó de Montfort	11 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
11	La Nòrdica de l'Agrupe	14 km	Agrupació Científico-Excta. de Mataró	joan.huertos@feec.cat
12	44a Marxa del Montgrí	15 km	Club Excta. Montgrí	clubexcursionistamontgri@gmail.com
12	Marxa dels Cingles	38 i 19 km	GEA - Ass. Excta. de l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat
12	XXXI Caminada popular CEQ	33 km	Centre Excta. Queralt	ramonmu2017@gmail.com
12	XLVII Marxa de regularitat de la SEAS	13 km	Secció Excta. de l'Ateneu Santjustenc	seas.santjust@gmail.com
12	X Marxa dels Monestirs	19 km	Centre Excta. Els Blaus	secretaria@elsblaus.cat
12	Caminada Primavera	22 i 15 i 7 km	Centre Excta. Súria	centreexcursionistasuria@gmail.com
12	8a Mèdiu: Marxa la Romànica	57 km	Centre Excta. Navàs	romanicanavas@gmail.com
19	Entorns de Vila	8 km	Corredors de Fons de Viladecavalls	cfviladecavalls@gmail.com
25	Anem d'excursió: els Cingles de Vallcebre (PR-C 128)	13 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	info@acfbarcelona.cat
25	Mare de Déu d'Argimon	13 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
25	13a Sants-Montserrat	63 km	UEC de Sants	santsmontserrat@uecsants.cat

MAIG				
26	Sender històric GR 1 etapa 7 Sant Pau de Segúries-Sant Joan de les Abadesses	10 km	Secció Excta. del Foment Martinenc	info@sefm.cat
26	48a Travessa del Montseny	48 km	C.E.Caminaires de Vilamajor	albert@travessa.org
26	En Marxa pel Rodal. 6a Caminada de Marxa Nòrdica per Sabadell	12 km	Unió Excta. de Sabadell	marxanordicasabadell@ues.cat

JUNY				
1	Passejada pels camps de cirerers	6 km	Centre Excta. Torrellenc	cet@cetorrellenc.cat
2	27a Caminada Reus-Prades-Reus	55 km	Ass. Excta. Catalunya de Reus	guifre_p@hotmail.com
3	Camprodon-Molló-Pont de Rocabruna	14 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
8	Caminades Xino-Xano: del Far de Calella a Sant Pol de Mar pel Camí de Ronda	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona [SE]	info@acfbarcelona.cat
8	Vallter-Bastiments	10 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
9	Caminada popular de la Pobla de Lillet	14 km	Ass. Excta. Lillet	aeLlillet@gmail.com
9	Pujada a Miramar 2024	13 km	AAEET (Ass. d'Alumnes i Exalumnes de l'Escola de Treball)	info@aaeet.com
9	Marxa pel voltants de Taradell	14 km	Centre Excta. Taradell	carmetaradell@hotmail.com
15	17a Transfronterera Cap de Rec	49 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	cescmullerat@cmsc.cat
16	Sender històric GR 1 etapa 8 Sant Joan de les Abadesses-Ripoll	14 km	Secció Excta. del Foment Martinenc	info@sefm.cat
22	Anem d'excursió: la Costa d'Empúries	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona [SE]	info@acfbarcelona.cat
23	13a Marxa popular Puja i Baixa Begur 2024	14 km	Club Excta. Els Perduts de Begur	pujaibaixabegur@gmail.com

JULIOL				
2021	La Nocturna de Santes (caminata popular nocturna)	12 km	Agrupació Científic-Excta. de Mataró	info@agrupe.cat
20	XXVII Pujada seminocturna a la Mola de Colldejou	12 km	Ass. Excta. Catalunya de Reus	aec@aecreus.cat
20	Clar de Lluna	10 km	GEA - Ass. Excta. de l'Ametlla del Vallès	gea@geamettla.cat
20	XXVII Caminada seminocturna a la Mola de Colldejou	12 km	Ass. Excta. Catalunya de Reus	aec@aecreus.cat
21	7a Marxa nòrdica Prades	13 km	Ass. Excta. Els Birimbins de Prades	fatimasabat@gmail.com

AGOST				
2	Caminada nocturna d'estiu	14 km	La Lira Vendrellenca [SE]	secretaria@gmlira.cat

SETEMBRE					
14-15	45a Travessa Matagalls-Montserrat	83 km	Club Excta. de Gràcia	cegracia@cegracia.cat	
15	21a Caminada popular per la Serralada Litoral: Camina Corre	15 i 10 km	Club Excta. Teià (CET)	teiclubcet@hotmail.es	
15	1a Marxa nòrdica popular per la Serralada Litoral	18 i 10 km	Club Excta. Teià (CET)	teiclubcet@hotmail.es	
21	La TransMontserrat	47 km	Club Excta. Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com	
22	Caminada popular Unió Excta. Prats de Lluçanès	12 i 20 km	Unió Excta. Prats de Lluçanès	info@unioexcursionistaprats.com	
22	3a Caminada pels voltants de l'Alt Urgell	8 i 16 km	Unió Excta. Urgellenca	maitecalriba@gmail.com	
26	Serinyà-Platja d'Espolla-Pla de Martís	14 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com	
28	2a Caminada infantil i inclusiva Obrim Traça	5 km	Ass. Excta. Lleure Montornès	vicent59@hotmail.com	
28	Serra Cavallera	15 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com	
28	22a Trenkakames	55 km	La Lira Vendrellenca [SE]	secretaria@gmlira.cat	
28/29	XXXI Marxa Rasos-Manresa	79 km	Centre Excta. Comarca de Bages	secretaria@cecb.cat	
29	KOM Trail el Corredor	24 i 13 km	Centre Excta. de Llinars del Vallès	vicepresidencia@cellv.cat	

OCTUBRE					
5	32a Marxa Rasos-Manresa	78 km	Centre Excta. Bages	info@cecb.cat	
6	XXV Caminada pel massís de les muntanyes de Prades	33 km	Ass. d'Àmics de les Muntanyes de Prades	president@aamp.cat	
6	35a Marxa dels Termes Arenys de Munt	13i21 km	AE Muntanyencs Arenys de Munt	grup_muntanya_ae@hotmail.com	
6	44a Ronda Vallesana	17 km	Unió Excta. de Sabadell	info@ues.cat	
6	Els Terrers: caminada popular de Calldetenes	10i20 km	Club Excta. de Calldetenes	cecalldetenes@gmail.com	
6	Caminada PRC-134	31 i 16 i 8 km	Centre Excta. Súria	centreexcursionistasuria@gmail.com	
12	Les Preses-Xenacs	8 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com	
13	Transmontgri	13 km	Club Excta. Montgri	clubexcursionistamontgri@gmail.com	
13	XXIV Caminada popular per Collserola	10 km	Centre Excta. Els Blaus	secretaria@elsblaus.cat	
13	Caminada popular Els gorgs de Campdevàrol	15i20 km	Grup Excta. Campdevàrol	muntanya@gec-campdevanol.org	
13	10a Marxa de resistència La Llopa per Calella i el Montnegre	54 km	Ass. Calella-Marxa	b.lluis@gmail.com	
13	Walking Carabruta	10 km	Centre Excta. Sant Joan Despí	centreexcursionistadespi@hotmail.com	
19	30a La Marxassa	66 km	Agrupació Científic-Excta. de Mataró	joan.huertos@fec.cat	
20	Marxerola	20 km	CEM Cerdanyola	info@cemcerdanyola.cat	
26	IX Marxa de resistència La Mola-Santa	51 km	Centre Excta. Santa Perpètua	cesantaperpetua@gmail.com	

NOVEMBRE					
3	Caminada Súria-Salles-Montserrat	42i21 km	Centre Excta. Súria	centreexcursionistasuria@gmail.com	
3	5a Marxa nòrdica Castellar del Vallès	10 km	Centre Excta. de Castellar	cecastellar@gmail.com	
9	Voltants d'Olot	10 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com	
10	29a Marxa del Garraf	46 km	Unió Muntanyenca Eramprunyà	vespinos@hotmail.es	
10	IV Caminada pels conreus d'avellana de muntanya	15 km	Ass. d'Àmics de les Muntanyes de Prades	president@aamp.cat	
17	La Marxeta (caminada popular)	15 km	Agrupació Científic-Excta. de Mataró	info@agrupe.cat	
17	Caminada popular	10i12 km	Centre Excta. de Vallirana	cevallirana@gmail.com	
17	7a Marxa de la Salut	9 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	marxanordica@cmssc.cat	
23	Montserrat-Font Naiades-Esqueis de Bovilà	14 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com	

DESEMBRE				
1	Marxa nòrdica de la Imperial Tarraco	14 km	Club Excta. Alliberadrenalina	juanky.gil@alliberadrenalina.com
8	XXIX Caminada popular de Llinars del Vallès	18 i 13 km	Centre Excta. de Llinars del Vallès	vicepresidencia@cellv.cat
14	Ruta per la Vall de Riudaura	14 i 19 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
14	Caminada solidària per la Marató TV3	8 km	Club Excta. Els Perduts de Begur	perdutsbegur@gmail.com
25	41 edició Pujada a la Mola per Nadal	4 km	Club Muntanyenc de Terrassa	clubmuntanyenterrassa@yahoo.es
25	Caminada nocturna nit de Nadal	10 km	La Lira Vendrellenca [SE]	secretaria@gmlira.cat
28	Santa Maria de Finestres des de Sant Aniol	15 km	Centre Excta. Anem a Caminar	c.e.anemacaminar@gmail.com
31	Albada Puiggraciós	10 km	GEA - Ass. Excta. de l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat

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

Abreviaciones:

	Senderisme		Sortida nocturna		Caminada popular (fins a 45 km)
	Sortida		Activitat infantil		Caminada de resistència (més de 45 km)
	Marxa tècnica i de regularitat		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. 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'estress. 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-nos amiguets 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'Espais Naturals i Infraestructura Verda, gestiona 14 espais naturals d'alt valor paisatgístic, ecològic i cultural, que abasten 102.772,5 hectàrees. Garanteix un equilibri territorial i ambiental als 103 municipis del seu àmbit geogràfic, que representen més del 22% del territori i el 70% de la població de Catalunya.

Les caminades marcadess amb el logotip (📍) transcorren per part d'aquests espais: Parc del Castell de Montesquiú, Espai Natural de les Guilleries-Savassona, Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny, Sant Miquel del Fai, Espai Natural Cingles de Bertí, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Montnegre i el Corredor, Parc de la Serralada Litoral, Parc de la Serralada de Marina, Parc Fluvial del Besòs, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc del Garraf, Parc d'Olièrdola i Parc del Foix.

Més informació a: <https://parcs.diba.cat>