

## Excursions a ritme tranquil

L'objectiu d'aquestes sortides és donar a conèixer diferents espais naturals del nostre territori, practicar el senderisme i fer amics.

El grau de dificultat és baix. La majoria dels itineraris triats transcorren per camins sense dificultat i presenten pocs desnivells perquè siguin aptes per a les persones que vulguin **iniciar-se** en l'excursionisme. Es caminen unes 4 hores a ritme tranquil, fent paradetes per gaudir dels paisatges i de les explicacions dels guies.

Són sortides **per a totes les edats**, tant per a **nens i nenes** com per a **veterans**, també per a aquells que es volen **posar en forma** a poc a poc o per als qui han provat les sortides més fortes i volen anar **més tranquils**.

Hi ha dos programes **ENS FEM GRANS AMB SALUT**, que es fan els dimarts, cada quinze dies i **LES SUAUS**, que es fan els dissabtes cada 3 setmanes. Els grups són de 30 a 55 persones i el transport es fa **en autocar**.

Cal consultar la sortida concreta per saber el punt i l'hora de trobada, així com l'hora prevista d'arribada. També es pot ampliar la informació a pàgina web: [www.cordada.org](http://www.cordada.org)

## Consells per gaudir millor de l'excursió:

És important sortir de casa havent fet un primer esmorzar, ja que anem a fer exercici.

Cal portar: una motxilla petita per a portar a menjar i la beguda; calçat adequat (sabatilles esportives amb sola gruixuda o millor bambes de "trekking"), gorra, protecció per a la pluja (si el temps és inestable), una bossa d'escombraries per a la brossa i el paper higiènic. Si porteu un bastó d'excursionista, us ajudarà a impulsar-vos i a mantenir l'equilibri.



## Com pots ampliar la INFORMACIÓ?

A.- Visitant la nostra pàgina web:

[www.cordada.org](http://www.cordada.org),

on podràs veure més dades sobre les excursions que t'interessin, i, en general, sobre totes les activitats de la nostra associació: Escola de Muntanya, altres programes de sortides, etc.

B.- També pots venir a una sessió informativa, qualsevol dimecres a les 20h. Ens trobaras a la nostra seu: **LA NAU IVANOW**. Carrer Hondures, 30 (prop de l'estació de metro Sagrera, línies 1 i 5)

## Què cal fer per PARTICIPAR-HI?

1.- Cal reservar plaça:

- Per telèfon : **93 352 18 76**

- Per correu electrònic:

[secretaria@cordada.org](mailto:secretaria@cordada.org)

2.- Fer l'ingrés al compte corrent de la Caixa de Catalunya:  
**2013 0457 48 0200898721**  
(anotar els dos cognoms i la data de sortida)

Nota: Si teniu compte a "La Caixa" podeu fer servir el caixer automàtic amb teclat, perquè hi anoteu els dos cognoms i la data, fent traspàs a l'oficina **3044 CC 2200302157**

**CORDADA**  
associació excursionista i ecologista

amb la col·laboració de:

 **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya**  
D.T. Comarca del Barcelonès

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar i Família  
Direcció General d'Actuacions Comunitàries i Cíviques

suport especial de:

 **ESPORTS ARIBAU 35**

 **Xarxa de Parcs Naturals**  
Diputació de Barcelona

 **Ajuntament de Barcelona**  
Districte de Sant Andreu

**Esports Aribau 35**  
c/ Aribau 35 BCN  
Tel . 93 453 18 22  
descompte del 10% en material de muntanya als socis de Cordada (no acumulable a altres ofertes)

**CAMINNS**  
**SUAUS**  
**2007**

"ens fem grans amb salut"

**CORDADA**  
associació excursionista i ecologista

Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball i Indústria  


FONS SOCIAL EUROPEU  


Programa de Nous Jactants d'Ocupació (decret 286/2004)

# PROGRAMA ENS FEM GRANS AMB SALUT

## GENER

Dimarts 9: **SERRA DE COLLSEROLA**

Sortida: 9h Font de Canaletes

Tornada: 16h aprox.

Dimarts 23: **CASTELL DE SUBIRATS (ALT PENEDE'S)**

Sortida: 9h Porta Principal Palau Reial (Metro Palau Reial)

Tornada: 17h aprox.

## FEBRER

Dimarts 6: **SERRA DE L'OBAC. COLL D'ESTENALLES A MURA**

Sortida: 9h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 17h aprox.

Dimarts 20: **EL GARRAF. VOLTANT PER LA PLANA NOVELLA**

Sortida: 9h Peu de les Torres Venecianes (Metro Plaça d'Espanya)

Tornada: 17h aprox.

## MARÇ

Dimarts 6: **CAMÍ DEL MONASTRELL (ALT PANEDÉS)**

Sortida: 9h Porta Principal Palau Reial (Metro Palau Reial)

Tornada: 17h aprox.

Del 26 al 31: **5 DIES A LA SERRA DE TRAMUNTANA (MALLORCA)**

Sortida i arribada: s'informarà als interessats/des

Dimarts 20: **ST JULIÀ D'UIXOLS (VALLÈS ORIENTAL)**

Sortida: 9h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 17h aprox.

## ABRIL

Dimarts 3: **PLA DE SANT ROC (MIRADOR DEL GIRONÈS)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Dimarts 17: **RIERA DE CANYAMARS (MARESME)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Dimarts 24: **CASTELL DE RINER (SOLSONÈS)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

## MAIG

Dimarts 8: **CAMÍ DE LA SÈQUIA (BAGES)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Dimarts 22: **SERRAT DE LES ENVISTES (MONTSENY)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

## JUNY

Del 5 al 12: **PLA DE BEGUDÀ (GARROTXA)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Del 6 al 7: **TRAVESSA PARC ST MAURICI AIGUES TORTES**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

## JULIOL

Del 2 al 7: **P. NACIONAL DE LA VANOISSE (ALPS FRANCESOS)**

Sortida i arribada: s'informarà als interessats/des

## SETEMBRE

Del 14 al 19: **SENDERISME A LA ILLA DE LA PALMA (CANÀRIES)**

Sortida i arribada: s'informarà als interessats/des

Dimarts 18: **SANTUARI DE MONTGRONY (RIPOLLÉS)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

## OCTUBRE

Dimarts 2: **RIERA DE SANT JOAN (BAGES)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Dimarts 16: **SERRA DE BARNILS (VALLES)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Dimarts 30: **COLL DE MEROLA (RIPOLLES)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

## NOVEMBRE

Dimarts 13: **PEDRACASTELL (MARESME)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

Dimarts 27: **ST SEBASTIÀ DE MONTMAJOR (VALLES)**

Sortida: 8h Porta estació Renfe St. Andreu Arenal (Metro Fabra i Puig)

Tornada: 18h aprox.

## DESEMBRE

Dimarts 4: **SERRA DE COLLBAS (ANOIA)**

Sortida: 9h Porta Principal Palau Reial (Metro Palau Reial)

Tornada: 17h aprox.

Dimarts 18: **BRUGUERS (GARRAF)**

Sortida: 9h Porta Torres Venecianes (Metro Plaça Espanya)

Tornada: 17h aprox.

# PROGRAMA "LES SUAUS"

## Gener

Dissabte 20 - **CASA NOVA OBAC A RIERA D'ARENES**

## Febrer

Dissabte 10 - **SANTUARI DE LA SALUT**

## Març

Dissabte 3 - **DE TAMARIU A CALELLA DE PALAFRUGELL**

Dissabte 24 - **SANT FELIUET DE SAVASONA (OSONA)**

## Abril

Dissabte 14 - **ARBUCIES - TURO DE MONTFORT**

## Maig

Dissabte 5 - **MONELLS**

Dissabte 26 - **L'ESTANY**

## Juny

Dissabte 16 - **RASOS DE PEGUERA**

## Juliol

Dissabte 7 - **STA. FE DEL MONTSENY**

Dissabte 28 - **CAMÍ DE LA SÈQUIA**

## Setembre

Dissabte 29 - **VALL DE SAU**

## Octubre

Dissabte 20 - **SALT DE SALLENT**

## Novembre

Dissabte 10 - **LA GREVOLOSA**

## Desembre

Dissabte 1 - **LA PLATJA DEL CASTELL**

Dissabte 22 - **SERRA DE LES GUILLES (MARESME)**

