

# Senderisme en família

Tel: 933 152 311



Fax: 933 151 408



Carrer del Paradís, 10 | 08002 Barcelona | Correu electrònic: cec@cec.cat | www.cac.cat

## Un nou cicle de senderisme

Senderisme en família és una marca per identificar i promocionar un nou cicle de sortides de senderisme que persegueix apropar a totes aquelles persones que ho vulguin l'oportunitat de conèixer el medi natural i cultural de diverses comarques i parcs naturals de Catalunya. Aquest cicle de sortides de senderisme és una aposta del CEC pel públic familiar i s'organitza dos cops l'any. El primer cicle és el de tardor-hivern (el que s'anuncia) i el segon serà el de primavera-estiu. Senderisme en família constitueix una simbiosi entre esport, salut, cultura i medi ambient perquè persones actives que el vulguin gaudir en la família.

## L'excursionisme ideal per practicar en família.

El senderisme és una activitat a l'aire lliure que consisteix en caminar seguint els senders marcats amb l'objectiu de gaudir de la natura i els paisatges, però també dels elements d'interès històric i cultural que es troben al llarg de la ruta. Forma part de l'excursionisme o muntanyisme i és ideal per practicar en família perquè és apte per a totes les edats i no necessita una gran preparació física o tècnica. A bona part d'Europa és una pràctica molt estesa i apreciada.



# Senderisme en família

**Info**rmació de les sis sortides programades al cicle Senderisme en família tardor-hivern.

**Cadaqués**

Caminada senzilla i circular pel camí de ronda de Cadaqués fins a Port-Lligat. Gaudireu del paisatge de la Costa Brava i descobrireu la casa museu de Salvador Dalí.

**Dia: 21 d'octubre de 2018**  
**Dificultat: Baixa**  
**Distància: 5,9 quilòmetres**  
**Durada: 2 hores**

**Girona**

Des del Monestir de Sant Daniel una caminada circular per la ruta de les fonts. Caminant pels carrers d'aquest singular barri de Girona us endinsareu breument al massís de les Garrotes.

**Dia: 18 de novembre de 2018**  
**Dificultat: Baixa**  
**Distància: 8,4 quilòmetres**  
**Durada: 4 hores**



**Montserrat**

Poques vegades podràs coronar una muntanya tan fàcilment. Montserrat t'ho posa fàcil per pujar fins el cim de Sant Jeroni, el més alt del Parc Natural de la Muntanya de Montserrat (1.236 m).

**Dia: 2 de desembre de 2018**  
**Dificultat: Baixa - Mitja**  
**Distància: 7,4 quilòmetres**  
**Durada: 3 hores**

**Ports de Beseit**

Caminada circular per fer cim a la Mola del Boix. Es coneix la bellesa del paisatge del Parc Natural dels Ports que ha inspirat a pintors i artistes de la importància de Pablo Picasso.

**Dia: 27 de gener de 2019**  
**Dificultat: Mitja**  
**Distància: 7,8 quilòmetres**  
**Durada: 4 hores**



**Inscripcions**

A través de formulari que trobareu a la nostra pàgina web del cec.cat us podeu inscriure directament a tot el cicle de sortides o, si ho preferiu, podeu participar puntualment en una o més sortides.

En la inscripció cal especificar clarament quants membres de família sou.

És important de reservar amb un mínim de tres dies d'antelació.

Recordar que les places son limitades.

Totes les famílies inscrites assistiran al punt de trobada de cada sortida amb els seus vehicles particulars.

**Siurana**

Una caminada atractiva i completa per conèixer un paratge singular. Des de Siurana descobrirem els Gorgs d'Arbolí i ens endinsarem breument en els avencs de la Febró.

**Dia: 17 de març de 2019**  
**Dificultat: Mitja**  
**Distància: 9,3 quilòmetres**  
**Durada: 6 hores**

**Rupit**

Ruta circular des de la població osonenca de Rupit i Pruit per visitar la font de Pomareda i el salt de Sallent. Descobrireu la zona natural de les Guílleries/ Collsacabra.

**Dia: 10 de febrer de 2019**  
**Dificultat: Baixa - Mitja**  
**Distància: 5,9 quilòmetres**  
**Durada: 2 hores**