





El Centre Excursionista de Catalunya

El Centre Excursionisamb més de 4.000 socis i una xarxa pròpia d'Europa. de refugis per tot el territori de Catalunya.

disposa Centre ta de Catalunya (CEC) d'una biblioteca, carés una entitat esporti- toteca i arxiu fotogràva i cultural fundada el fic amb un dels fons segle XIX que compta documentals de muntanya més importants

> Carrer del Paradís, 10 08002 Barcelona Tel.: 933 152 311 Fax: 933 151 408 www.cac.cat

Correu electrònic: cec@cec.cat

iii

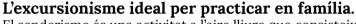
Carrer del Paradís, 10 | 08002 Barcelona | Correu electrònic: cec@cec.cat | www.cac.cat

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.



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.





Informació de les sis Sortides programades al cicle Senderisme en família tardor-hivern.

Cadaqués

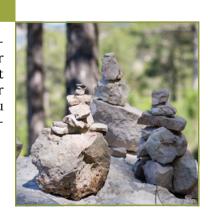
Caminada senzilla i circular pel camí de ronda de Cadaqués fins a Port-Lligat. Gaudireu del paisatge de la Costa Brava i descobrireu la casa museu de Salvador Dalí.

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 Ga-

Dia: 18 de novembre de 2018 Dificultat: Baixa Distància: 8,4 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 Totes les famílies inso més sortides.

quants membres de culars. família sou.

És important de reservar amb un mínim de tres dies d'antela-

Recordar que les places son limitades.

crites assistiran al punt de trobada de En la inscripció cal cada sortida amb els especificar clarament seus vehicles parti-



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



Caminada circular per fer cim

a la Mola del Boix. Es coneguda 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**



Una caminada atractiva i

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

Siurana

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



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 Guilleries/Collsacabra.

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

