

INFORMACIÓ GENERAL:

Us presentem el programa d'excursions que anualment organitza la UES amb la col·laboració de les regidories d'Esports i Cicles de Vida de l'Ajuntament de Sabadell.

L'objectiu és potenciar les caminades saludables tot practicant l'excursionisme, conèixer espais naturals propers i gaudir de la natura.

Consideracions generals:

- Les sortides són aptes per a tothom i no presenten cap dificultat tècnica.
- Les sortides són inclusives. Poden participar-hi persones amb capacitats funcionals diverses (cal adreçar-se prèviament a la UES inclusiva).
- Les excursions matinals i les de tot el dia s'adrecen a persones de +60 anys.
- El grup mínim per a la realització de les excursions matinals i les de tot el dia és de 25 persones.
- En cas de mal temps es pot anul·lar la sortida.
- Els recorreguts poden ser modificats per les condicions meteorològiques o del terreny.
- Tots els participants han de conèixer i acceptar el risc intrínsec de les activitats que es desenvolupen en el medi natural i el que comporta cada activitat concreta.
- Les inscripcions s'han de fer 2 setmanes abans de cada sortida a secretaria de la UES o bé a ues.cat.
- El dia de tancament és de tres dies abans de la sortida. En cas de baixa es retornarà el 50% de l'import si es notifica fins a tres dies abans; les baixes que es notifiquin després no tindran dret al retorn del pagament fet.

Sabies que...

Caminar envoltats de natura i amb altres persones augmenta el benestar físic però també l'emocional?

HORARIS:

Sortides matinals i de tot el dia:

Totes les sortides es fan en autocar. L'horari de sortida sempre és a les 8 del matí des de la Plaça Catalunya (davant Hotel Sabadell).

Senders Km 0:

Sortida a les 8 o 9 del matí, depenent del punt de trobada i que canvia en cada una de les sortides. En cas que hi hagi desplaçament en transport públic, aquest anirà a càrrec de cada participant.

Hora finalització excursions matinals i senders km 0: 13:30/14 h aprox.

Hora finalització excursions de tot el dia: 17:30/18 h aproximadament. En les excursions de tot el dia es pot dinar a restaurant o bé portar carmanyola.

INSCRIPCIONS:

A la **UNIÓ EXCURSIONISTA DE SABADELL** presencialment a secretaria o bé per internet a ues.cat

Horari secretaria UES:

De dilluns a divendres de 17 a 21 h i també els dimarts i dijous de 10 a 12 h

C. Salut, 14-16 - 08202 Sabadell
T. 937 25 87 12

Sortides matinals federats/ades: 11,50€

Sortides de tot el dia federats/ades: 18,50 € (no inclou el dinar).

Inclou: Transport, els monitors i tècnics titulats. En cas de no estar federat/ada caldrà tramitar l'assegurança d'accidents obligatòria (+3,5€)

Sortides Senders Km 0:

Gratuït socis/es UES >> No socis: 5€

No inclou: El transport públic d'anada ni de tornada.

Equipament personal



Roba esportiva i còmoda.

Calçat apropiat per caminar (preferiblement, botes que protegeixin els turmells).

Es recomana portar impermeable i bastons d'excursió.

Motxilla petita per portar aigua i l'esmorzar i alguna cosa per picar.

Totes les sortides són aptes per a la pràctica de la marxa nòrdica.

2025



PROGRAMA setembre-desembre



**Excursions entre setmana
per mantenir-se actius i
gaudir de la natura amb
bona companyia.**

Organització



Amb la col·laboració de



**Ajuntament de
Sabadell**

MATINALS

Octubre, dimarts 7: Gorgs de la Riera de Guardiola

Bages. Distància: 9 km >> Desnivell: +/- 200 m

Itinerari pel Pla de Bages que ens permetrà descobrir els gorgs de la riera de Guardiola o de Cornet, afluent del Cardener.

Novembre, dimarts 11: Vall del Llobregat XI

Bages. Distància: 10,5 km >> Desnivell: +/- 42m

Seguim la Vall del Llobregat en sortida matinal, ja per la seva proximitat. Des del Pont de Vilomara, anirem cap Sant Vicenç de Castellet, castell de Castellbell i meandre del Llobregat.

TOT EL DIA

Setembre, dimarts 23 i dijous 25: Vall del Llobregat X:

Viladordis - Pont de Vilomara

Bages. Distància: 9 km >> Desnivell: +80/-100 m

Reprenem el recorregut de la Vall del Llobregat, anirem des de Viladordis a Pont de Vilomara, passarem per les tines del Llobregat i la riera de Mura.

Octubre, dimarts 21 i dijous 23: Ruta dels molins de Calldetenes

Osona. Distància: 11 km >> Desnivell: +225 /-210 m

Excursió que ressegueix el torrent de Sant Martí per la ruta dels molins fariners i que continuarem cap a Sant Julià de Vilatorrada, Folgueroles i Tavèrnoles

SENDERS Km 0

Octubre, dimecres 1: El Puig d'Olorda

Baix Llobregat. Distància: 13 km >> Desnivell: + 405 /-620 m

Novembre, dimecres 5: La Torre Negra

Vallès Occidental. Distància: 10 km >> Desnivell: +200/-200m

Desembre, dimarts 9: Vall del Llobregat XII

Bages. Distància: 8'5 km >> Desnivell: +/- 50

De Castellbell arribarem fins a Monistrol de Montserrat.

Novembre, dimarts 25: Estany de Graugés i Sant Vicenç d'Obiols

Berguedà. Distància: 12 km >> Desnivell: +/-275 m

Ruta circular per l'entorn de l'estany de Graugés, a Avià, per descobrir els salts d'aigua de la riera de Graugés i l'ermita de Sant Vicenç d'Obiols

Desembre, dimecres 3: La Font de la Budellera

Baix Llobregat/Vallès Occidental. Distància: 10 km >> Desnivell: +325 /-425 m

dimarts, ritme suau
nivell: fàcil
en autocar



ritme suau
nivell: fàcil
en autocar



dimecres, bon ritme
nivell: mig
en transport públic / a peu

