

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 3 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€
Sortides de tot el dia federats/ades: 18€ (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.

Sortides Senders Km 0: Gratuït socis/es UES - 6€
No inclou: El transport públic d'anada ni de tornada.

PROGRAMA gener-juny

Excursions entre setmana



Excursions per gaudir de la natura de forma tranquil·la i amb bona companyia.

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.*

Organització



Amb la col·laboració de



Ajuntament
de Sabadell

MATINALS

Gener, dimarts 9: Poblat ibèric de la Torre Roja

Vallès Occidental. Distància: 9,4 km >> Desnivell: +/- 240 m

Ruta entre Caldes de Montbui i Sentmenat que ens permetrà visitar les restes del poblat ibèric de Torre Roja i gaudir d'espectaculars vistes a la plana vallesana.

Febrer, dimarts 13: Marata: el paisatge mosaic a les portes del Montseny

Vallès Oriental. Distància: 11,50 km >> Desnivell: +/- 200 m

Marata, situat en terme de les Franqueses del Vallès, és un nucli de població caracteritzat pel seu marcat caràcter agrícola i rural. Durant el recorregut entre camps de secà, masies i retalls de boscos mediterranis, gaudirem d'unes vistes meravelloses del Montseny.

Març, dimarts 12: Camí del Tenes

Vallès Oriental. Distància: 11,50 km >> Desnivell: +100/- 185 m

Seguirem el curs del riu Tenes des de Bigues fins a Lliçà d'Amunt passant per Santa Eulàlia de Ronçana.

TOT EL DIA

Gener, dimarts 23 i dijous 25: Sant Pol i Calella de la Costa

Maresme. Distància: dt: 6,5 km; dj: 10 km >> Desnivell: +150 /- 160 m

Excursió resseguint la costa del Maresme des de Sant Pol de Mar fins a Pineda passant per Calella i pujant a les Torretes.

Febrer, dimarts 27 i dijous 29: Sot de l'Aram des de Cal Marquès

Maresme. Distància: 9,5 km >> Desnivell: +/- 285 m

Descoberta del selvàtic sot de l'Aram i l'ermita de Sant Andreu de l'Arboceda, al massís del Montnegre.

SENDERS Km 0

Gener, dimecres 3: Castellar - Puig de la Creu (crematorrons)

Vallès Occidental. Distància: 13 km >> Desnivell: +/- 450 m

Punt de trobada: Plaça Major de Castellar del Vallès (sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell).

Febrer, dimecres 7: PR-C 229 Montjuïc 360°

Barcelonès. Distància: 11 km >> Desnivell: +/- 260 m

Punt de trobada: Jardins de les Tres Xemeneies (sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell).

Març, dimecres 6: de Sant Quirze a Sant Feliu de Vilamilans

Vallès Occidental. Distància: 14 km >> Desnivell: +/- 320 m

Punt de trobada: Estació de FGC de Sant Quirze del Vallès.

dimarts, ritme suau
nivell: fàcil
en autocar



Abril, dimarts 9: Les faldes del Montseny a Sant Esteve de Palautordera

Vallès Oriental. Distància: 10 km >> Desnivell: +/- 240 m

Ruta circular al pla de Santa Margarida passant pel castell de Montclús i Santa Magdalena de Mosqueroles, a les faldes del Montseny.

Maig, dilluns 13: 39a Pujada Popular a La Salut

Sortida des de Plaça de La Sardana, a 2/4 de 10 h. Gratuït. Distància: 7 km

Maig, dimarts 14: Ruta prehistòrica a la serralada Litoral

Vallès Oriental. Distància: 7,50 km >> Desnivell: +61/- 323 m

Al llarg d'aquesta ruta coneixerem l'anomenada Zona Arqueològica de Céllecs i les diferents construccions prehistòriques que envolten el turó de Céllecs, dolmens i poblats ibers.

dimarts, ritme suau >> dijous, bon ritme
nivell: fàcil
en autocar



Abril, dimarts 23 i dijous 25: Tossal Llissol i cingles Vallcebre

Berguedà. Distància: dt: 7 km; dj: 8,5 km >> Desnivell: dt: +/- 250 m; dj: +/- 400

Excursió als cingles de Vallcebre amb ascensió al Tossal Llissol, des d'on gaudirem d'espectaculars vistes del Pedraforca, la serra d'Ensiya, el Cadí - Moixeró o la Tosa d'Alp.

Maig, dimarts 28 i dijous 30: Castanyers del Montseny

Osona. Distància: 8,40 km >> Desnivell: +/- 300 m

Ruta que ens permetrà endinsar-nos a l'àrea dels castanyers centenaris per fer un recorregut tot assaborint-ne la seva majestuositat i contemplant-ne les dimensions espectaculars.

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



Abril, dimecres 3: de Cerdanyola al turó de Montcada

Vallès Occidental. Distància: 10 km >> Desnivell: +350/- 370m

Punt de trobada: Estació RENFE de Cerdanyola (sortida col·lectiva amb transport públic des de Sabadell).

Maig, dimecres 8: de Montcada al castell de Can Taió

Vallès Occidental. Distància: 14 km >> Desnivell: +/- 150m

Punt de trobada: Estació RENFE de Montcada (sortida col·lectiva amb transport públic des de Sabadell).

Juny, dimecres 5: els set torrents del rodal

Vallès Occidental. Distància: 14 km >> Desnivell: +/- 225 m

Punt de trobada: Parc de la Romeua - Carrer de Budapest (Sabadell).