

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?

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.

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 (+3,5€)

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

PROGRAMA setembre-desembre

Excursions entre setmana



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

Organització



Unió Excursionista de Sabadell

Amb la col·laboració de



Ajuntament
de Sabadell

MATINALS

dimarts, ritme suau
nivell: fàcil
en autocar



Octubre, dimarts 15: Riera de Caldes

Vallès Oriental. Distància: 11 km >> Desnivell: +95/- 300

Ruta lineal que des de Sant Feliu de Codines seguint el camí de les Elies i resseguint la riera de Caldes ens portarà fins al poble Caldes de Montbui.

Novembre, dimarts 12: Ruta per Castellterçol

Moianès. Distància: 10 km >> Desnivell: +/- 175 m

Ruta de tardor que ens portarà de Castellterçol fins a Sant Quirze Safaja. Passarem pel torrent de la Vall Jussana, pel pla de la Terma i la masia de Can Torruella, el solà del Boix fins arribar a Sant Quirze Safaja.

Desembre, dimarts 10: Bosc de Guanta i dolmen de la Cavallera

Vallès Occidental. Distància: 9 km >> Desnivell: +/- 275 m

Excursió pel preciós paratge de Guanta, ple de llegendes i històries, entre Sentmenat i Castellar del Vallès. Recorregut pel domini de l'alzinar mediterrani i les terres agrícoles del Vallès.

TOT EL DIA

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



Aquest trimestre reprenem el cicle de la **Vall del Llobregat (GR 270)**, que al llarg de tres etapes en els mesos de setembre, octubre i novembre, ens portarà de Sallent al Pont de Vilomara.

Entrarem al pla de Bages, un paisatge dominat per espais agrícoles i també industrial, i en general seran tres etapes planeres que transcourran sempre pel costat del riu. Ens retrobarem amb el passat industrial i les seves colònies, aqüeductes, encluses, ponts i canals. També elements patrimonials emblemàtics com el pont vell de Cabrianes (en la primera etapa) el monestir de Sant Benet de Bages, on hi passarem en la segona etapa, o les Tines del Llobregat, en tercera etapa i última sortida d'aquest any.

Setembre, dimarts 24 i dijous 26: Vall Llobregat VIII: Sallent - Navarcles Bages. Distància: 10,50 >> Desnivell: +100/- 128 m

Octubre, dimarts 29 i dijous 31: Vall Llobregat IX: Navarcles - Viladordis Bages. Distància: 8,8 km >> Desnivell: +96/- 89 m

Novembre, dimarts 26 i dijous 28: Vall Llobregat X: Viladordis - Pont de Vilomara Bages. Distància: 9 km >> Desnivell: +80/-100 m

SENDERS Km 0

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



Octubre, dimecres 9: de Matadepera a Castellar pel Mont-rodó

Vallès Occidental. Distància: 11 km >> Desnivell: +335/- 450 m

Punt de trobada: Plaça de Sant Jordi de Matadepera. Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell.

Novembre, dimecres 6: riera de Gaià i el llac Petit

Vallès Occidental. Distància: 12km >> Desnivell: +270/- 225 m

Punt de trobada: Estació RENFE Sant Miquel de Gonterres. Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell.

Desembre, dimecres 4: el gorg Blau i el Castell de Clasquerí pel Camí Lila

Vallès Occidental. Distància: 8 km >> Desnivell: +250/- 300m

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