

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?

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: 11,50€

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.

PROGRAMA gener-juny 2025



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



Organització



Unió Excursionista de Sabadell

Amb la col·laboració de



Ajuntament de Sabadell

MATINALS

Gener, dimarts 14: Per les faldes de Montserrat: La Vinya Nova i Can Jorba

Anoia. Distància: 9,5 km >> Desnivell: + 370 /-360 m

Ruta entre camps d'oliveres, masos, ermites i petits boscos amb magnífiques vistes de la muntanya de Montserrat.

Febrer, dimarts 11: Roques Blaves

Baix Llobregat. Distància: 10,60 km >> Desnivell: +/- 260 m

Ruta circular, pels voltants del poble d'Esparreguera, per tal de conèixer el patrimoni geològic i arquitectònic d'aquesta vila del Baix Llobregat

Març, dimarts 11: Els Comtals i la serra de Monlleó

Bages. Distància: 12 km >> Desnivell: +/- 260 m

Recorregut pel pla de Bages, prop de Manresa i a la conca del Cardener, dins del Geoparc de la Catalunya Central.

TOT EL DIA

Gener, dimarts 28 i dijous 30: De Begur a Sant Feliu de Boada

Baix Empordà. Distància: 10,4 km >> Desnivell: +75 /- 230 m

Excursió des de la muntanya de Begur a Sant Feliu de Boada passant pel bonic poble medieval de Pals.

Febrer, dimarts 25 i dijous 27: Gorgs de la vall d'Hostoles

La Garrotxa. Distància: 10 km >> Desnivell: + 160 /-275 m

Excursió per les gorgues del Brugent, a la vall d'Hostoles, al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Març, dimarts 25 i dijous 27: Fonts i baumes del Lluçanès

Lluçanès. Distància: 9 km >> Desnivell: +/-300 m

Excursió pels voltants de Prats de Lluçanès per conèixer les baumes i fonts del seu entorn.

SENDERS Km 0

Gener, dimecres 8: Crematorrons al Puig Castellar

Barcelonès. Distància: 9,5 km >> Desnivell: + 370 /-360 m

Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell. El punt de trobada es concretarà en el moment de fer la inscripció

Febrer, dimecres 5: Els tres turons de Barcelona

Barcelonès. Distància: 7 km >> Desnivell: +365m/-330m

Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell. El punt de trobada es concretarà en el moment de fer la inscripció

Març, dimecres 5: El Puig Madrona

Baix Llobregat/Vallès Occidental. Distància: 11 km >> Desnivell: +325 /-420 m

Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell. El punt de trobada es concretarà en el moment de fer la inscripció

dimarts, ritme suau
nivell: fàcil
en autocar



Abril, dimarts 8: La plana de Vilamajor

Vallès Oriental. Distància: 12 km >> Desnivell: +/- 285 m

Ruta per la plana vallesana al voltant dels municipis de Sant Antoni i Sant Pere de Vilamajor, una extensa zona de conreu que s'estén entre el Montseny i el riu Mogent.

Maig, dilluns 12: 40a Pujada Popular a La Salut

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

Maig, dimarts 13: Santa Fe del Montseny

Vallès Oriental. Distància: 7 km >> Desnivell: +/- 300 m

Ruta primaveral pel Parc Natural del Montseny, passant pel pantà de Santa Fe, la font dels Passavets i els empedrats de Morou.

ritme suau
nivell: fàcil
en autocar



Abril, dimarts 29: Coll de Condreu i Salt de Sallent de Rupit

Osona. Distància: 9 km >> Desnivell: +/- 190 m

Des del coll de Condreu seguirem els penya-segats, que ens oferiran una molt bona vista, fins al Salt de Sallent, seguirem la riera fins a pujar a Rupit.

Maig, dimarts 27 i dijous 29: Riera Marfà i el molí d'en Brotons

Moianès. Distància: 11 km >> Desnivell: +/-220 m

Recorregut lineal recurrent rius, torrents, salts i el molí d'en Brotons fins a arribar a Moià.

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



Abril, dimecres 2: Font de la Rabassada i el viaducte de Can Ribes

Vallès Occidental. Distància: 13 km >> Desnivell: + 400/-510 m

Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell. El punt de trobada es concretarà en el moment de fer la inscripció

Maig, dimecres 14: La Vall de Sant Just i el Parc de Cervantes

Baix Llobregat. Distància: 10 km >> Desnivell: +215/-375 m

Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell. El punt de trobada es concretarà en el moment de fer la inscripció

Juny, dimecres 4: La vall de Sant Iscle

Vallès Occidental. Distància: 9 km >> Desnivell: +340/-285 m

Sortida col·lectiva en transport públic des de Sabadell. El punt de trobada es concretarà en el moment de fer la inscripció