

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). Motxilla petita per portar aigua i l'esmorzar i alguna cosa per picar. Es recomana portar impermeable i bastons d'excursió. Totes les sortides són aptes per a la pràctica de 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 entre les 8 i les 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.

2026 PROGRAMA gener-juny



**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

Febrer, dimarts 10: Romànic montserratí

Bages. Distància: 8 km >> Desnivell: +/-125 m

Ruta circular del romànic montserratí a Marganell que enllaça petites esglésies i masies per camins tranquils amb vistes constants a Montserrat.

Març, dimarts 10: La Vall del Llobregat: del Burés a Monistrol

Bages. Distància: 7 km >> Desnivell: +/- 175 m

Continuem resseguint la Vall del Llobregat. Sortirem de la colònia tèxtil del Burés, pujarem fins a l'ermita de Sant Antolí i acabarem a Monistrol de Montserrat.

TOT EL DIA

Gener, dimarts 27: Camins de Ronda: Altafulla – Tarragona

Tarragonès. Distància: 10 km >> Desnivell: 215 m

Bonica ruta costanera que uneix Altafulla amb la platja Llarga de Tarragona, seguint el GR-92, entre cales i penya-segats i que travessa l'espai natural del Bosc de la Marquesa.

Febrer, dimarts 24: Voramera

La Selva. Distància: 12 km >> Desnivell: +/-100 m

El Camí Voramera és un itinerari fluvial que ressegueix el riu Brugent fins l'aiguabarreig amb el Ter. Continuarem fins a l'embassament del Pasteral i tornarem cap a Amer per la Via Verda del Carrilet.

Març, dimarts 24: Camins de Ronda: Sitges – Vilanova

Garraf. Distància: 10 km >> Desnivell: +/-100 m

Tornem a caminar arran de mar seguint un dels trams més bonics del Camí de Ronda del Garraf. Es tracta d'un tram variat i senzill amb bones vistes sobre el mar.

SENDERS Km 0

Febrer, dimecres 4: GR-173, de Cerdanyola a Sant Cugat

Vallès Occidental. Distància: 12 km

Març, dimecres 4: GR-173, de Volpalleres a Sant Quirze

Vallès Occidental. Distància: 9 km

Abril, dimecres 8: GR-173, de Sant Quirze a Matadepera

Vallès Occidental. Distància: 13 km

Ritme suau >> Nivell: fàcil >> Sortides matinals en autocar

Maig, dimarts 12: Castellolí

Anoia. Distància: 7 km >> Desnivell: +/- 228 m

Ruta circular que ens menarà fins al Castell de Castellolí, del qual es conserven algunes restes. Durant tot el recorregut gaudirem de coves i rieres.

Juny, dimarts 16: Hostalric i la Tordera

La Selva. Distància: 7,3 km >> Desnivell: +/- 170 m

Ruta circular que combina la visita al recinte fortificat d'Hostalric amb un tram planer que ressegueix la Tordera i la riera d'Arbúcies en un entorn natural i ombrívol.

Ritme suau >> Nivell: fàcil >> Sortides matinals en autocar

Abril, dimarts 21: Bauma de les set portes

Berguedà. Distància: 12 km >> Desnivell: +/-220 m

Ruta circular que ens portarà a descobrir la Bauma de les set Portes, una curiosa bauma excavada a la roca amb vistes del paisatge agroforestal de Casserres.

Maig, dimarts 26: Els Bufadors de Beví

Osona. Distància: 9 km >> Desnivell: + 175/- 435 m

Sortirem de Santa Maria de Besora per endinsar-nos en un paisatge de boscos, prats i torrents fins al coll de Beví, on posarem rumb cap a la Farga de Bebié passant pels Bufadors, un racó meravellós entre espadats calcaris, gorgues impressionants i avencs feréstecs

Bon ritme >> Nivell: Mig >> Sortides matinals en transport públic

Juny, dimecres 3: GR-173, de Matadepera a les Arenes

Vallès Occidental. Distància: 13 km

I tots els dijous, **caminades SLOW**

Matinals pel Rodal. Recorreguts de 6/7 km. Ritme: Molt suau.
Demana'ns més informació

*Algunes sortides es poden veure afectades per les restriccions de la Peste Porcina Africana.