

Informació de les sis sortides programades al cicle Senderisme en família tardor-hivern.

Un nou cicle de senderisme

Senderisme en família és una marca per identificar i promocionar un nou cicle de sortides de senderisme que persegueix apropar a totes aquelles persones que ho vulguin l'oportunitat de **conèixer el medi natural i cultural** de diverses comarques i parcs naturals de Catalunya.

Aquest cicle de sortides de senderisme és una aposta del CEC pel públic familiar i s'organitza dos cops l'any.

El primer cicle és el de **tardor-hivern** (el que s'anuncia) i el segon serà el de **primavera-estiu**.

Senderisme en família constitueix una simbiosi entre esport, salut, cultura i medi ambient perquè persones actives que el vulguin gaudir en la família.



L'excursionisme ideal per practicar en família

El senderisme és una activitat a l'aire lliure que consisteix en caminar seguint els senders marcats amb l'objectiu de **gaudir de la natura i els paisatges**, però també dels elements d'**interès històric i cultural** que es troben al llarg de la ruta.

Forma part de l'excursionisme o muntanyisme i és **ideal per practicar en família** perquè és apte per a totes les edats i no necessita una gran preparació física o tècnica.

A bona part d'Europa és una pràctica molt estesa i apreciada.



CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) és una entitat esportiva i cultural fundada el segle XIX que compta amb més de 4.000 socis i una xarxa pròpia de refugis per tot el territori de Catalunya.

El Centre disposa d'una biblioteca, cartoteca i arxiu fotogràfic amb un dels fons documentals de muntanya més importants d'Europa.



Carrer del Paradís, 10
08002 Barcelona



Tel.: 933 152 311
Fax: 933 151 408



Correu electrònic
cec@cec.cat

www.cec.cat

1

CADAQUÉS

21 d'octubre de 2018

Dificultat: Baixa
Distància: 5,9 km
Durada: 2 hores



Caminada senzilla i circular pel camí de ronda de Cadaqués fins a Port-Lligat. Gaudireu del paisatge de la Costa Brava i descobrireu la casa museu de Salvador Dalí.

2

GIRONA

18 de novembre de 2018

Dificultat: Baixa
Distància: 8,4 Km
Durada: 4 hores



Des del Monestir de Sant Daniel una caminada circular per la ruta de les fonts. Caminant pels carrers d'aquest singular barri de Girona us endinsareu breument al massís de les Gavarres.

3

MONTSERRAT

02 de desembre de 2018

Dificultat: Baixa-Mitja
Distància: 7,4 km
Durada: 3 hores



Poques vegades podràs coronar una muntanya tan fàcilment. Montserrat t'ho posa fàcil per pujar fins el cim de Sant Jeroni, el més alt del Parc Natural de la Muntanya de Montserrat (1.236 m).

4

PORTS DE BESEIT

27 de gener de 2019

Dificultat: Mitja
Distància: 7,8 Km
Durada: 4 hores



Caminada circular per fer cim a la Mola del Boix. Es coneguda la bellesa del paisatge del Parc Natural dels Ports que ha inspirat a pintors i artistes de la importància de Pablo Picasso.

5

RUPIT

10 de febrer de 2019

Dificultat: Baixa-Mitja
Distància: 5,9 km
Durada: 2 hores



Ruta circular des de la població osonenca de Rupit i Pruit per visitar la font de Pomareda i el salt de Sallent. Descobrireu la zona natural de les Guílleries/ Collsacabra.

6

SIURANA

17 de març de 2019

Dificultat: Mitja
Distància: 9,3 km
Durada: 6 hores



Una caminada atractiva i completa per conèixer un paratge singular. Des de Siurana descobrirem els Gorgs d'Arbolí i ens endinsarem breument en els avencs de la Febró.

i

INSCRIPCIONS

sortides tardor - hivern

Places limitades



Web | www.cec.cat

A través de formulari que trobareu a la nostra pàgina web del cec.cat us podeu inscriure directament a tot el cicle de sortides o, si ho preferiu, podeu participar puntualment en una o més sortides.

- Cal especificar clarament **quants membres** de família sou.
- És important de reservar amb un mínim de **tres dies d'antelació**.
- Recordar que les places son **limitades**.
- Totes les famílies inscrites assistiran al **punt de trobada** de cada sortida amb els seus **vehicles particulars**.