



CAMINADES de CATALUNYA
Calendari 2010

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable
Diputació Barcelona xarxa de municipis

Generalitat de Catalunya Departament de Salut

L'esport mou Catalunya
Generalitat de Catalunya Departament de la Vicepresidència i Secretaria General de l'Espanya

COORDINACIÓ
Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Rambla 41, Pral. - 08002 BARCELONA
T: 93 412 07 77 - F: 93 412 63 53
www.feec.cat - feec@feec.cat

COMITÈ CATALÀ DE MARXES: 93 412 07 77

TROBAREU TOTA LA INFORMACIÓ ACTUALITZADA EN EL NOSTRE WEB: www.feec.cat

CALENDARI CAMINADES DE CATALUNYA 2010

DATA	ED.	NOM DE LA CAMINADA O MARCA, LLOC	ORGANITZA	TELEFON I e-mail	KM	TIPUS
GENER						
6	12	GR-1: Pont de Llinars - Sant Llorenç de Morunys	Centre Excita de Ripoll	622.530.450 / ceer.general@gmail.com	19,5	SD
6		Cicle de Caminades	Centre Excita de Lleida	973.242.329 / cel@cecl.cat	100m	CP
6	17	Excursió als turons i rieres d'Arenys (PN Montnegre)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	150m	SD
7	3	Manxa del Montserrat	Club Excita Esparguera	93.775.91.72 / clubexcita@excursionistesbarcelona.com	100m	CP
7		Montseny (Muntanya Mitjana)	Club Excita de Gràcia	93.237.8659 / ce@cecl.cat	100m	SD
7	4	Presepe al Cim del Taga	Unió Excita. Sant Joan de les Abadesses	972.720.890 / presepe@ucsanjoan.com	80m	CP
7		Matinal Excursionisme: Puig de les Forques (Alt Camp)	Centre Excita del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	7,91m	CP
6	17	Sortida Col·lectiva Raquetes	Agrupació Científic Excita-Mataró	93.755.08.37 / info@agrupce.com	23-27km	SD
6	17	Camí de Sant Jaume: Galargues - Sant-Guilhem	Club Muntanyenc Sant Cugat	93.674.53.96 / cm@cecl.cat	52m	CR
6	17	Sortida GR	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	17m	SD
13		Villa a la Província 6ª etapa	Club Excita. Sant Vicenç	699.78.14.91 / ceuv_deshorts@hotmail.com	20-25km	SD
13		Sortida Senderisme	Club Excita. Teià	609.550.414 / clubcecl@hotmail.com	14-15km	SD
13		Cicles de Rutes i Camins	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	14-15km	SD
14	1	Circuit de Raquetes de Nou a Cap de Rib	Agrupació Científic Excita-Mataró	93.755.08.37 / info@agrupce.com	RAQ	
14		La Ruta del Cister: 5ª etapa. Pla de Sta. Maria - La Riba	Unió Excita. de Catalunya de Gràcia	93.285.34.54 / secretaria@uegrecia.cat	15-20km	SD
14		Sortida Infantil: Puig Castellar i Puig de Solanès - Sortida Coral	Centre Excita. del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	IN	
14		Etaqa 10 St. Jaume de Frontanyà i Les Lloses	Agrupació Excita. de Catalunya	93.30245.29 / aec@cecl.cat	120m	SD
14		Ruta guiada al Castell d'Erampunyà i el seu entorn	Unió Muntanyencs Erampunyà	93.662.01.24 / info@umegara.org	SN	
14		Caminada de la Llum (de Montserrat a Maresme)	Centre Excita. de la Comarca de Bages	93.872.29.12 / info@cecb.cat	24km	CP
14		Sortida de Muntanya	Agrupació Excita. de Martorell	93.775.91.71 / aem@amartorell.com	110m	SD
14		Sortida a l'Ermita de Sta. Bàrbara (St. Feliu de Buixaltes)	Club Excita. Breda	606.661.624 / www.cbrebda.cat	17m	CP
14	39	Travessa Viadrav - La Garma	Centre Excita. Garriguenc	93.871.66.93 / info@cegariguenc.org	320m	CR
14		(Serra de Peguera) Espiradur - Sent de l'Hospitalet - Serra d'Estelles - Serra de les Zorbes - Espiradur	Espluga Viva S.E	93.473.39.09 / secretaria@esplugaviva.cat	100m	SD
14		Excursió al Congost de Fraga (Priorat)	Club Excursionista Penedès	93.302.42.39	SD	
14		GR-99 - Barriessat - Miravet - Barletat	Unió Excita. de Catalunya d'Horta	93.358.37.40 / secretaria@uehorta.net	180m	SD
14		Camí Rai Barcelona Maresme (Tram Matadepora - Pont de Vilatorrada)	Centre Excita. Sant Celoni	938.675.213 / correu@ceclcat.org	SD	
14		Excursió SUAU a St. Salvador de les Espases (Baix Llobregat)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	120m	SD
16		Seguiment del GR-83	Agrupació Excita. de Martorell	93.775.91.71 / aem@amartorell.com	SD	
20	21	Excursió a la Plaça del Castell (Baix Empordà)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	140m	SD
20	21	Sortida GR	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	17m	SD
20		Sortida de Muntanya	Centre Excita. Viassars de Mar	657.330.408 / info@viassarsdemar.cat	600m	CR
20		Pic de Balanuda	Espluga Viva S.E	93.473.39.09 / secretaria@esplugaviva.cat	100m	A
21		Cicle "Montseratinès"	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	100m	CP
21		Excursió d'Iniciació a la muntanya	Unió Muntanyencs Erampunyà	93.662.01.24 / info@umegara.org	100m	CP
21		El Toscar - Les Rases del Marroc - El Toscar	La Joca Club Alpi	977.503.933 / lajoca@feec.org	140m	SD
21		Barnatrec. Caminada Popular d'Horta	Unió Excita. de Catalunya d'Horta	93.358.37.40 / secretaria@uehorta.net	120m	CP
21		100CIMS Castellarja, Vallès Occidental	Centre Excita. del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	9,300m	A
21		Seguiment del GR-4	Ass. Alumnes i Exalumnes Escola Treball, Secodé de Mataró	977.613.443 / info@muntanya.aseet.com	170m	SD
21	28	Caminada Orlana - Cambrils	Grup Excita. d'Orlana	679.194.668	170m	CP
21		GR-175 - Santes Creus - Prenafeta	Club Excita. de Gràcia	93.237.8659 / ce@cecl.cat	17,30m	SD
21		El Puig Castellar	Espluga Viva S.E	93.473.39.09 / secretaria@esplugaviva.cat	20-25m	SD
21		Cicle de sortides pel Montseny: Figaró - Aiguafreda	Unió Excita. de Catalunya de Gràcia	93.285.34.54 / secretaria@uegrecia.cat	20-25m	SD
24		GR-1 Palanca d'Agar - Agar	Foment Martinec - S. Excita.	93.435.73.76	160m	SD
24		Excursió al Pla de Santa Maria i Santes Creus (Conca de Barberà)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	170m	SD
27	5	Circuit Raquetes de Nou - NOCTURNA a Rassa de Peguera	Centre Muntanyenc Sant Llorenç	93.783.61.83 / cmst@suport.org	RAQ	
27		GR-5 Senders dels Miradors, etapa 1: Stages-Olesa de Bonesvalles	Unió Muntanyencs Erampunyà	93.662.01.24 / info@umegara.org	180m	SD
27		Camí del nord, tornada 2: Camporons-S. Joan de les Abadesses	Club Muntanyenc Sant Cugat	93.674.53.96 / cm@cecl.cat	20	SD
27-28		Què de l'Asse (Alta muntanya)	Club Excita. de Gràcia	93.237.8659 / ce@cecl.cat	100m	CP
28		Vista al jocsol tòpic de Puig Castellar	Associació Excursionista Polinyà	93.713.32.06	A	
28		GR-176 Santa Maria Comel - Navas	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	93.315.14.96	70m	SD
28		Sortida d'iniciació	Agrupació Excita. de Martorell	93.775.91.71 / aem@amartorell.com	100m	SD
28-1		1ª Etapa GR-83 Camí del Nord o del Cargol, Collsero - La Torreda	Club Excursionista Penedès	93.302.42.39	160m	SD
28		Santuari del Comedor i Valldorquina (Vallès Oriental)	Grup de Muntanya del Casal Lambert	93.319.55.50 / muntanya@lambdaweb.org	170m	SD
28		Cicle d'Hospit Caminam	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	17m	SD
MARÇ						
MARÇ	27	Caminada Popular de Puig-rég	Centre Quiballa Excursionista	93.820.01.66 / cequib@cequib.org	12/180m	CP
6		Manxa d'Orientació	Centre Excita. de Lleida	973.242.329 / cel@cecl.cat	100m	CP
6		Gorges d'Estalós	Club Excita. Sant Vicenç	699.78.14.91 / ceuv_deshorts@hotmail.com	150m	SD
6		Cicle de Caminades	Centre Excita. de Lleida	973.242.329 / cel@cecl.cat	100m	CP
6		Excursió SUAU de Aïles de Balaguer a Camarasa (La Noguera)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	110m	SD
6	17	Pic Sacalm (Muntanya Mitjana)	Club Excita. de Gràcia	93.237.8659 / ce@cecl.cat	100m	SD
6	17	Sortida GR	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	17m	SD
7	11	Manxa dels Castells de la Segarra	C. Excita. de la Segarra / C. Excita. Guissoner	896.343.312 / info@manxadescastells.com	51	CCCR
6	17	Camí de Sant Jaume: Sant Guilhem - Llodve	Club Muntanyenc Sant Cugat	93.674.53.96 / cm@cecl.cat	390m	CR
7	5	Circuit de Raquetes de Nou a Vall d'Aneu	Esport Equi Club Vall d'Aneu	93.775.91.71 / info@cecl.cat	RAQ	
7		Sortida Infantil: Formigosa	Centre Excita. del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	IN	
7		Sortida Emorzor	Unió Excita. Sant Joan de les Abadesses	972.720.890 / presepe@ucsanjoan.com	120m	CP
7	5	Caminada de les Dones (exclusiva per a dones, dia internacional de la Dona)	Les Gullies, junts pels Camins	687.965.902 / info@gullies@gmail.com	120m	CP
13		Excursió a Tossa de Mar i el Puig de Cadriells (La Selva - Costa Brava)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	120m	CP
13		Cicle Riberes del Segre 4: Llinars - Cogolló de Turb	Club Muntanyenc Sant Cugat	93.674.53.96 / cm@cecl.cat	160m	SD
14	12	Manxa d'Orientació per Descens	Agrupació Excursionista Teià	608.931.257 / teia@agrupce.com	CCMTR	
14		Excursió a Tossa de Mar i el Puig de Cadriells (La Selva - Costa Brava)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	160m	SD
14		La Ruta del Cister: 6ª etapa. La Riba - Farena	Unió Excita. de Catalunya de Gràcia	93.285.34.54 / secretaria@uegrecia.cat	15-20km	SD
14		Cicle "Montseratinès"	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	100m	CP
14		Etaqa 11 Les Lloses a Ripoll. Visita al Monestir	Agrupació Excita. de Catalunya	93.30245.29 / aec@cecl.cat	120m	SD
14		Ruta guiada al Castell d'Erampunyà i el seu entorn	Unió Muntanyencs Erampunyà	93.662.01.24 / info@umegara.org	SN	
14		La Senia - Pontell de Trillem - La Senia	La Joca Club Alpi	977.503.933 / lajoca@feec.org	120m	SD
14		Caminada pel Parc Natural del Montseny	Club Excita. Breda	606.661.624 / www.cbrebda.cat	150m	SD
14		Sortida de Muntanya	Agrupació Excita. de Martorell	93.775.91.71 / aem@amartorell.com	100m	SD
14	3	Caminada Popular Cim i Bombada	Centre Excita. de Tossa	972.361.0721 / centreexcursionistaossa@hotmail.com	16-180m	CP
14		Caminada Popular a Montserrat	Club Muntanyenc Sant Cugat	93.674.53.96 / cm@cecl.cat	430m	CR
14		100CIMS. Turó de Magarola. (Barcelonès)	Centre Excita. del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	4,300m	A
14		(Serra de Miramar - Conca de Barberà) Prenafeta - Tossa Gros - Coll de Montseny - Llibre - Pradalada	Espluga Viva S.E	93.473.39.09 / secretaria@esplugaviva.cat	SD	
14		Excursió als cingles de Valcebrea	Club Excursionista Penedès	93.302.42.39	160m	SD
14		Camí Rai Barcelona Maresme (Tram Matadepora - Pont de Vilatorrada)	Centre Excita. De Sant Celoni	938.675.213 / correu@ceclcat.org	SD	
14		GR-1 - Conà - Pont de Montanyera	Foment Martinec - S. Excita.	93.435.73.76	190m	SD
20		Sortida Senderisme	Club Excita. Teià	609.550.414 / clubcecl@hotmail.com	14-150m	SD
20		Cicles de Rutes i Camins	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	14-150m	SD
20		Sortida de Muntanya	Centre Excita. Viassars de Mar	657.330.408 / info@viassarsdemar.cat	600m	CR
20		Seguiment del GR-83	Agrupació Excita. de Martorell	93.775.91.71 / aem@amartorell.com	100m	SD
20		Travessa per l'alt de les roses, Marroc	Centre Excita. Viassars de Mar	657.330.408 / info@viassarsdemar.cat	1000m	SD
20		Pujada al Puig Sacalm	Associació Excursionista Polinyà	93.713.32.06	1000m	SD
20	21	Excursió a Sant Jaume de Frontanyà i Serra de Falgarra (Berguedà)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	170m	SD
20	21	Núria - Conca de Vaca - Núria	Espluga Viva S.E	93.473.39.09 / secretaria@esplugaviva.cat	170m	SD
21	5	Circuit de Raquetes de Nou a Vall de Núria	Centre Excita. del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	RAQ	
21		GR-175 Penedès - Poblet	Club Excita. de Gràcia	93.237.8659 / ce@cecl.cat	16,90m	SD
21	31	Manxa d'Orientació i Regulatari	Club Excita. Anís	60.886.372 / ceaniv@feec.org	150m aprox	MTR
21	29	Manxa Infantil de Regulatari	Club Excita. Anís	60.886.372 / ceaniv@feec.org	8 km aprox	IN
21		Seguiment del GR-4	Ass. Alumnes i Exalumnes Escola Treball, Secodé de Mataró	977.613.443 / info@muntanya.aseet.com	100m	SD
21		Excursió d'Iniciació muntanya	Unió Muntanyencs Erampunyà	93.662.01.24 / info@umegara.org	100m	CP
21		Cicle de sortides pel Montseny - Ermita - Santa Fe	Unió Excita. de Catalunya de Gràcia	93.285.34.54 / secretaria@uegrecia.cat	20-250m	SD
21	8	Caminada Popular: Balmis - Ermita del Loreto	Centre Excita. La Xosa Foradada	977.620.011 / balmisforadada@lloret.cat	13,60m	CP
21		Sortida Col·lectiva	Agrupació Científic Excita-Mataró	93.755.08.37 / info@agrupce.com	250m	SD
21		Camí de Rodes (Lleida, Bienes, Tordera)	Club Excita. Sant Vicenç	699.78.14.91 / ceuv_deshorts@hotmail.com	SD	
21		Collado - Pla de les Terribles - Gorros - Monestir	Unió Excita. De Catalunya d'Horta	93.358.37.40 / secretaria@uehorta.net	180m	SD

CALENDARI CAMINADES DE CATALUNYA 2010

DATA	ED.	NOM DE LA CAMINADA O MARCA, LLOC	ORGANITZA	TELEFON I e-mail	KM	TIPUS
21		Manxa del Moro	Espluga Viva S.E	93.473.39.09 / secretaria@esplugaviva.cat	SD	
27	7	Manxa La Senia del Camp-Montseny de Prades	Club Excursionista Anís	605.867.531 / manxa@suport.org	64,6	CCCR
28	8	Caminada de resistència de "RAMS": Vilafranca del Penedès-Santa Coloma de Queralt	Centre Excita. del Penedès	93.817.22.41 / secretaria@ceop.cat	CP	
28		Sortida d'iniciació muntanya	Agrupació Excita. de Martorell	93.775.91.71 / aem@amartorell.com	SD	
28		Castellar - Montserrat	Centre Excita. Sant Vicenç de Castell	93.893.10.97 / ce-svicenca@telefonica.net	SN	
28		GR-176 (quarta etapa)	Centre Excita. de Castell del Valles	93.714.73.05 / cecastellar@gmail.com	330m	CP
28		La Mola de Cap de Jou (Baix Camp)	Penya Ciclista Nicky's S.E.	630.252.794	210m	SD
28-1		2ª Etapa GR-83 Camí del Nord o del Cargol, Collsero - La Torreda	Grup de Muntanya del Casal Lambert	93.319.55.50 / muntanya@lambdaweb.org	170m	SD
28		Excursió SUAU al Santuari dels Munts - Roure de la Senyora (Lluçanès)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	130m	SD
28		Cicle d'Hospit Caminam	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	17,90m	SD
2	8	GR-83	Club Muntanyenc Hospitalet	93.338.61.25 / cmhospitalet@cmhospitalet.org	SD	
2	8	GR 11 Travessa als Pirineus	Unió Muntanyencs Erampunyà	93.662.01.24 / info@umegara.org	SD	
2	8	Sortida de senderisme a la Serra de Guara (Ossa)	Cordada Associació Excita	93.501.98.01 / www.cordada.org	SD	
3		Cicle de Caminades	Centre Excita. de Lleida	973.242.329 / cel@cecl.cat	100m	CP
3	14	Manxa Resistència 24h del Cap de Crus	Unió Excita. Llanaganca	972.960.993 / marcos@llorencomi.com	CP	
11		El Pujadà a Palerols	Centre Excita. Refalgat	cecegalgat.cat	180m	CP
11	5	Circuit de Raquetes de Nou a Vall de Tor	C. Esporista de Muntanya Vall de Camprodon	www.muntanyavallcamprodon.com	RAQ	
11	1	Travessa Molins de Rei-Vilafranca	Centre Excursionista Molins de Rei	608.647.901 / ce@cecl.cat	45	CCCR
11	</					

