

**Enjoia't, ennatura't i felicita't a Catalunya!!!**  
**(Les millors rutes de Descobrir, Racons- Temps d'Aventura, llibre Excursions per la Història de Catalunya i videos de Caminant per Catalunya-Xip/TV)**

**Les millors rutes....Descobrir**  
(<http://www.descobrir.cat/index.php>)

**TARDOR.-**

**A PEU.-**

**LA RIERA DE MERLÈS, NATURA EN EQUILIBRI** (Berguedà)  
(<http://www.turisme.llucanes.cat>) (<http://www.elbergueda.cat>)

**EL CAMÍ VELL DE QUERALBS A NÚRIA** (Ripollès)  
(<http://www.valldenuria.cat>)

**ELS ESCENARIS D'ARTUR BLADÉ** (Ribera d'Ebre)  
(<http://www.riberaebre.org>)  
(<http://www.miravet.altanet.org/turisme/castelldemiravet.php>)

**VOLCANS I GORGS A LA VALL DEL LLÉMENA** (Gironès)  
(<http://www.valldellemena.cat>)

**A LES FORADADES, PER TERRES DE LLOPS** (Alt Camp)  
(<http://www.mont-ral.com>)

**ELS AIGUAMOLLS DE LES SALINES** (Eivissa)  
(<http://ca.balearsnatura.com/parc-natural-de-ses-salines-d-eivissa-i-formentera/>)

**A LA RECERA DE LA BADALONA MEDIEVAL** (Barcelonès)  
(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/a-la-recerca-de-la-badalona-medieval-100.php>)

**A PEU PER LA VALL DEL RIU CORB** (Segarra/Urgell)  
(<http://www.valldelcorb.info/pobles/pobles.htm>)

**DE L'ALZINA A LA ROCA DE LA PENA** (Alt Urgell)  
(<http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.cat/ca/content/espai-natura-muntanya-d'alinyà>)  
(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-l-alzina-al-cap-de-la-roca-de-la-pena-001.php>)

**UN ROSARI DE MASIES A LA RURALIA DEL MOIANÈS** (Moianès)  
(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-estiu/un-rosari-de-masies-a-la-ruralia-del-moianes-459.php>)  
(<http://www.consorcidelmoianes.cat>)

**ENGINYERS I LLAURADORS DE CASTELLFORT** (Ports)  
(<http://castellfort.es/ca>)  
([http://www.turismodecastellon.com/701916\\_es/Cat%C3%AD:-Romer%C3%ADa-a-Sant-Pere-de-Castellfort-4-y-5-mayo/](http://www.turismodecastellon.com/701916_es/Cat%C3%AD:-Romer%C3%ADa-a-Sant-Pere-de-Castellfort-4-y-5-mayo/))

**UNA HORA PER LES MASIES DE RODA DE TER DÓNA PER MOLT** (Osona)  
(<http://www.lesquerda.cat/web/>)  
([http://www.lesmasiesderoda.cat/public/directori/Castell\\_de\\_s'Avellana/](http://www.lesmasiesderoda.cat/public/directori/Castell_de_s'Avellana/))

**MONTSORIU, EL MÉS NOBLE DELS CASTELLS DE LA CORONA (Selva)**

(<http://www.montsoriu.cat>)

(<http://www.arbucies.cat/ca/turisme>)

**PER LA SOLANA DE LA VALL DEL MADRIU (Andorra)**

(<http://visitandorra.com/itineraris/ruta-de-senderisme-itinerari-de-la-vall-del-madriu/>)

**TRAVESSIA PER LA SERRA DE COLLSEROLA (Baix Llobregat)**

(<http://parcs.diba.cat/web/collserola>)

**AMB BICI.-**

**PELS VOLTANTS DE LA VILA DE MONTBLANC (Conca de Barberà)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pels-voltants-de-la-vila-de-montblanc-259.php>)

(<http://www.larutadelcister.info>) (<http://www.montblancmedieval.cat>)

**ENTRE LES VINYES DE RAIMAT (Segrià)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/entre-les-vinyes-de-raimat-089.php>)

**CAMINS DE MAQUIS A SERRATEIX (Berguedà/Bages)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/camins-de-maquis-a-serrateix-095.php>)

(<http://www.territorimaquis.cat/nivells/contingut/titular/terra-de-maquis-amb-bicicleta>)

**SEGUINT EL CURS TRANQUIL DEL RIU GAIÀ (Tarragonès)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/seguint-el-curs-tranquil-del-riu-gaia-101.php>)

(<http://www.concadebarbera.info/quefer/rutesconca/rutadelscastellsdelgaia.php>)

**EL REGAL DE LES VISTES DES DE SOLIUS (Baix Empordà)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-regal-de-les-vistes-des-de-solius-012.php>)

(<http://www.engarrista.com/node/688>)

**PEDALANT PER LES AIGÜES DE L'ALBUFERA (Horta)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pedalant-per-sobre-de-les-aigues-de-l-albufera-de-valencia-161.php>)

**SERRA DE FINESTRES: LA GARROTXA DELS ALZINARS (Garrotxa)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/serra-de-finestres-la-garrotxa-dels-alzinars-213.php>)

**PER LA VIA VERDA D'ALCOI I EL PARC NATURAL DE LA FONT ROJA (Alcoià)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/per-la-via-verda-d-alcoi-i-el-parc-natural-de-la-font-roja-214.php>)

**TOTES LES CARES DEL PEDRAFORCA (Cerdanya/Berguedà/Alt Urgell)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/totes-les-cares-del-pedraforca-271.php>)

**EL SOSTRE ANDORRÀ PER A LES NOSTRES BICICLETES (Andorra(Alt Urgell)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-sostre-andorra-a-les-nostres-bicicletes-220.php>)

**ENTRE CAMPS D'OLIVERES MIL·LENÀRIES DE LA SÈNIA (Montsià)**

(<http://bicioses.blogspot.com/2013/12/pedalant-pels-voltants-de-la-senia.html>)

(<http://www.turismedia.com/katala/monstia-rutes.htm>)

**EN PASSEIG PEL CAMÍ DE SANT JAUME ENTRE LLÍVIA I PUIGCERDÀ**  
(Cerdanya)

(<http://www.descobrir.cat/ca/escapades/el-cami-de-sant-jaume-catala-287.php>)

**UNA VOLTA PEL CORREDOR DES DE DOSRIUS** (Maresme)

(<http://bttamunt.blogspot.com.es/2014/05/corriols-corriols-i-mes-corriols.html>)

(<http://www.catalunya.com/centre-btt-santa-susanna---montnegre-16-15003-6>)

**LA GEOLOGIA MISTERIOSA DE VILOBÍ DEL PENEDÈS** (Alt Penedès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-estiu/vilobi-del-penedes-del-macabeu-a-la-geologia-misteriosa-291.php>)

([http://www.vilafranca.org/html/mediambient/pelags\\_vilobi\\_gps.html](http://www.vilafranca.org/html/mediambient/pelags_vilobi_gps.html))

**AMB NENS.-**

**LES ENTRANYES DE TERRADETS** (Pallars Jussà)

(<http://www.llimiana.com/mobile/entorn/covamuricecs.php>)

(<http://www.montsec.cat/turisme-esports-terra.php>)

**EXCURSIÓ AL TOSSAL DE LA BALTASANA** (Conca de Barberà/Baix Camp)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/excursio-al-tossal-de-la-baltasana-024.php>)

(<http://conlosnenesacuestas.blogspot.com.es/2013/04/tossal-de-la-baltasana.html>)

**NATURA SALVATGE ALS AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ** (Alt Empordà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/natura-salvatge-als-aiguamolls-de-l-emporda-215.php>)

(<http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguamolls-emporda>)

**RACONS NATURALS A LA SERRA DE L'OBAC** (Vallés Occidental)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/racons-naturals-a-la-serra-de-l-obac-090.php>)

(<http://trailsantllorenc.blogspot.com.es>)

**A DINS DE LA SERRA DEL MONTMELL** (Baix Penedès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/a-dins-de-la-serra-del-montmell-096.php>)

(<http://www.elmontmell.cat/niv1.php?id=13>)

**DINS DEL REGNE DELS OCELLS I DELS AVIONS** (Baix Llobregat)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/dins-el-regne-dels-ocells-i-dels-avions-113.php>)

([http://www.portadeldelta.cat/el\\_remolar\\_i\\_les%20\\_filipines.php](http://www.portadeldelta.cat/el_remolar_i_les%20_filipines.php))

**UN TOMB PER CERVERA A LA CACERA DE BRUIXES** (Segarra)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/un-tomb-per-cervera-a-la-cacera-de-bruixes-292.php>)

([http://www.aquelarre.cat/pdf/triptic\\_carrero-bruixes.pdf](http://www.aquelarre.cat/pdf/triptic_carrero-bruixes.pdf))

**PUJADA AL TURÓ DE TAGAMANENT** (Vallés Oriental)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pujada-al-turo-de-tagamanent-159.php>)

(<http://www.sarriapetits.com/pla-de-la-calma-i-turo-de-tagamanent/>)

**LA CASA DE FUSTA I LA LLACUNA DE L'ENCANYISSADA** (Montsià)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-casa-de-fusta-i-la-llacuna-de-l-encanyissada-216.php>)

(<http://www.sortirambnens.com/excursions/sortides-a-la-natura-amb-nens/4074>)

### **RESSEGUINT EL LITORAL DEL GARRAF** (Garraf)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/resseguint-el-litoral-del-garrafi-de-sitges-a-vilanova-265.php>)

(<http://senderismeentren.cat/15-sitges-vilanova-i-la-geltru-87-km/>)

### **DEL POBLE D'ÀGER A L'ERMITA DE LA MARE DE DÉU DE PEDRA** (Noguera)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/del-poble-d-ager-a-l-ermita-de-la-mare-de-deu-de-pedra-221.php>)

(<http://www.sensus.cat/volta-des-dager-passant-per-la-pedra-i-colabor>)

### **PAISATGES D'ALTA MUNTANYA ALS ESTANYS DE LA PERA** (Cerdanya)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/paisatges-d-alta-muntanya-als-estanys-de-la-pera-402.php>)

(<http://www.rutespireneus.cat/rutes/estanys-de-la-pera-pollineres-lles-cerdanya>)

### **DEL POBLE DE FARENA AL TOLL DE L'OLLA PER RIU BRUGENT** (Alt Camp)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-toll-de-l-olla-un-tresor-del-riu-brugent-280.php>)

(<http://www.rutesapeu.com/toll-de-lolla/>)

### **EL PANTÀ D'UTXESA: UN OASI NATURAL AL SEGRIÀ** (Segrià)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-panta-d-utxesa-un-oasi-natural-018.php>)

([http://www.festacatalunya.cat/articulos-mostra-4593-cat-camy\\_natural\\_del\\_segre\\_i\\_embassament\\_dutxesa.htm](http://www.festacatalunya.cat/articulos-mostra-4593-cat-camy_natural_del_segre_i_embassament_dutxesa.htm))

### **ESTIU.-**

#### **A PEU.-**

### **CAP A L'ERMITA DE L'ABELLERA** (Baix Camp)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/cap-a-la-beneida-ermita-de-l-abellera-070.php>)

(<http://www.prades.cat/sites/default/files/activitats/Itineraris.pdf>)

### **EL RACÓ DE LES MALLADES** (Alt Maestrà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/les-vistes-del-raco-de-les-mallades-082.php>)

([http://www.ajuntamentdevilafranca.es/nuevaweb/?page\\_id=7](http://www.ajuntamentdevilafranca.es/nuevaweb/?page_id=7))

### **COVES I FONTS QUE RECORDEN UNA ÈPOCA** (Vallés Occidental)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/coves-amb-historia-al-parc-natural-de-sant-llorenç-del-munt-128.php>)

([http://www.xavierblancafort.net/srirdprelitoral.html#Els\\_%D2bits](http://www.xavierblancafort.net/srirdprelitoral.html#Els_%D2bits))

### **EL PASSADÍS CAP AL SANTUARI DE CABRERA** (Osona)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-passadis-cap-al-santuari-de-cabrera-004.php>)

(<http://senderisme.tk/index.php/category/guilleries-collacabra/st-julia-de-cabrera-mare-de-deu-de-cabrera/>)

### **EL TORRENT DE VALL-LLOPARDA** (Maresme)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/a-l-ombra-del-torrent-de-vall-lloparda-182.php>)

([http://www.tordera.cat/ARXIUS/PROMOVILA/rutes\\_natura.pdf](http://www.tordera.cat/ARXIUS/PROMOVILA/rutes_natura.pdf))

### **PER LES LLINDES DEL LLUÇANÈS** (Berguedà/Osona)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/per-les-llindes-del-llucanes-146.php>)

(<http://www.turisme.llucanes.cat/turisme/tourist-routes?s%5fcategory%5fid=o>)

**LA TALAIA DEL MASSÍS DE MONTSERRAT** (Anoia)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-talaia-del-massis-de-montserrat-152.php>)

([http://muntanyamontserrat.gencat.cat/ca/el\\_parcsenderisme/BrucCollbato](http://muntanyamontserrat.gencat.cat/ca/el_parcsenderisme/BrucCollbato))

**ELS DOMINIS DEL CASTELL DE PERA** (Vallés Occidental)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/els-dominis-del-castell-de-pera-176.php>)

(<http://km369.blogspot.com.es/2013/05/del-marquet-de-les-roques-al-castell-de.html>)

**CAP AL CIM DE LES ROQUES DE BENET** (Terra Alta)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/cap-al-cim-de-les-roques-de-benet-276.php>)

(<http://www.hortadesantjoan.cat/els-ports/roques-de-benet/>)

**MAS DE CAVALLER, UNA ILLA RURAL ASSETJADA** (Tarragonès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-estiu/mas-de-cavaller-una-illa-rural-assetjada-457.php>)

(<http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/coneixeu-nos/arbres-monumentals/am-arbres-monumentals-fitxes/tarragones/platans-del-mas-de-cavaller-i-ii/>)

**ELS PARATGES ARANESOS DE LA VALL DEL RIU UNHÒLA** (Vall d'Aran)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/els-paratges-aranesos-de-la-vall-del-riu-unhola-305.php>)

(<http://www.engarrista.com/node/744>)

**MOLLÓ I EL MÍTIC COLL D'ARES** (Ripollès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/mollo-i-el-mitic-coll-d-ares-268.php>)

(<http://www.mollo.cat/#!locs-dinters/c18zo>)

**DE LA MÀ DE VAYREDA PER SANT ANIOL D'AGUJA** (Garrotxa)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-la-ma-de-vayreda-per-sant-aniol-d-aguja-299.php>)

(<http://muntanya.planasantich.org/sant-aniol-daguja/>)

**LA TERRA DE XÚQUER A SUECA** (Ribera Baixa)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/per-la-ribera-del-xuquer-a-sueca-404.php>)

([http://riberaturisme.es/?page\\_id=4415](http://riberaturisme.es/?page_id=4415)) (<http://sueca.es>)

**DE LA ROCA DEL CORB A LA ROCA DE SANT HONORAT** (Alt Urgell)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-la-roca-del-corb-a-la-roca-de-sant-honorat-405.php>)

(<http://esgarrapacrestes.blogspot.com.es/2013/10/moles-del-corb-i-de-sant-honorat.html>)

**AMB BICI.-**

**LA RUTA DEL FERRO I EL CARBÓ AL RIPOLLÈS** (Ripollès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-ruta-del-ferro-i-el-carbo-del-ripolles-062.php>)

(<http://www.viesverdes.cat/ca/52/ruta-del-ferro-i-del-carbo.html>)

(<http://www.cetuc.cat/geocaching/RutadelFerro.pdf>)

**PEDALANT PER L'ESTANY DE SILS** (Selva)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pels-voltants-de-l-estany-de-sils-071.php>)

(<http://petitesrutesxcatalunya.blogspot.com.es/2013/05/estany-de-sils.html>)

### **LA SERRA DE L'ALBERA SOTA LES RODES** (Rosselló)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-serra-de-l-albera-sota-les-rodes-077.php>)

(<http://www.xavierblancafort.net/albera.html>)

### **EN MARXA PEL BICOLOR MASSÍS DEL GARRAF** (Baix Llobregat)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pedalant-pel-bicolor-massis-del-garrafi-083.php>)

(<http://bici-vici.blogspot.com/2012/09/rutes-en-bici.html>)

### **PELS DOMINIS DEL MONSTRE DE BANYOLES (Pla de l'Estany)**

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pels-dominis-del-monstre-de-banyoles-144.php>)

(<http://www.sortirambnens.com/excursions/rutes-en-bicicleta-per-a-nens/190>)

### **A COP DE PEDAL PER TAMARIT, ALBELDA I EL CAMPELL** (Llitera)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/a-cop-de-pedal-per-la-comarca-de-la-llitera-147.php>)

(<http://comarcalitera.semicinternet.com/que-hacer/rutas-btt>)

### **PEL BONIC MONESTIR DE LES AVELLANES** (Noguera)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pel-bonic-monestir-de-les-avellanes-153.php>)

(<http://www.monestirdelesavellanes.com/index.php/es/activitats-esportives/centrebtt>)

### **ELS ARROSSARS DELS VOLTANTS DE PALS** (Baix Empordà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/els-arrossars-dels-voltants-de-pals-277.php>)

(<http://www.viatgeaddictes.com/excursgir/baix-emporda/>)

### **LLEIDA, LA CIUTAT DE L'AIGUA** (Segrià)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/lleida-la-ciutat-de-l-aigua-309.php>)

(<http://www.turismedelleida.cat>)

### **AL COSTAT DELS MEANDRES DEL LLOBREGAT** (Bages)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/al-costat-dels-meandres-del-llobregat-306.php>)

(<http://www.bttpirineus.org/bages/>)

### **DE SANT CARLES DE LA RÀPITA FINS A LA FI DEL MÓN** (Montsià)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-sant-carles-de-la-rapita-fins-a-la-fi-del-mon-307.php>)

(<http://www.terresdelebre.travel/cat/DescobreixNos/TurismeActiuIDAventura/CicloturismeDeltaDeLEbre.php>)

### **A LA RECERCA DEL NAIXEMENT DEL CARDENER** (Solsonès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/a-la-recerca-del-naixement-del-cardener-308.php>)

(<http://www.lavalldelord.com/que-visitar.php>)

### **CONTORNEJANT EL CAMÍ DE CAVALLS** (Menorca)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/contornejant-menorca-amb-bicicleta-274.php>)

(<http://www.descobreixmenorca.com/cami-de-cavalls/>)

### **DE PRADES A CAPAFONTS, CONTEMPLANT LA GRAN SERRALADA** (Baix Camp)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-prades-a-capafonts-contemplant-la-gran-serralada-304.php>)

(<http://www.muntanyescostadaurada.cat/Btt-quefer>)

### **AMB NENS.-**

#### **SEGUIM EL CANAL D'URGELL AMB BICICLETA** (Noguera/Urgell)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/seguim-el-canal-d-urgell-amb-bicicleta-063.php>)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/pedalades-fidels-al-canal-d-urgell-129.php>)

(<http://www.lleidatur.com/turisme/guiapractica/publicacionsaralleida/fitxadelarutadelcanaldurgell.aspx>)

#### **FINS A LA BALMA DE LA VANSA** (Noguera)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/excursio-fins-a-la-casa-de-la-balma-de-la-vansa-072.php>)

(<http://ferranalexandri.blogspot.com.es/2015/02/excursio-la-balma-de-la-vansa-la-noguera.html>)

#### **CIRCUIT A PEU PELS POBLES DE L'ARAN** (Vall d'Aran)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/circuit-a-peu-pels-pobles-de-l-aran-078.php>)

(<http://www.descobrir.cat/ca/agenda/observacio-de-fauna-salvatge-a-la-vall-d-aran-154350.php>)

(<http://www.valdaranenfamilia.com/?lang=ca>)

(<http://penjatsperlaran.com/penjats-per-laran/>)

#### **LA TOSSA, EL SOSTRE DE LES GARRIGUES** (Garrigues)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-tossa-el-sostre-de-les-garrigues-084.php>)

(<http://www.aetalaia.cat/index.php?>

[option=com\\_content&view=article&id=1101:families-serra-la-llena-26102014&catid=106:activitats-gmef&Itemid=196](http://www.aetalaia.cat/index.php?option=com_content&view=article&id=1101:families-serra-la-llena-26102014&catid=106:activitats-gmef&Itemid=196))

(<http://rafalopez.blog.cat/tag/les-garrigues/>)

#### **LA PRESÓ NATURAL DEL CAPOLATELL** (Solsonès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-presos-natural-del-capolatell-016.php>)

(<http://www.rutespirineus.cat/rutes-guiades/ascensio-al-cogul-i-presos-del-capolatell-serra-de-busa>)

#### **DE PALMA A SÓLLER EN TREN D'ÈPOCA** (Mallorca)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-palma-a-soller-en-un-tren-d-epoca-154.php>)

(<http://www.visitmallorca.com/reservar/descobreix/ciutats-i-pobles/soller/154>)

#### **JAFRE, UN POBLE ABANDONAT AL GARRAF** (Garraf)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/jafre-un-poble-abandonat-al-garraf-166.php>)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/cap-al-castell-vell-d-olivella-260.php>)

(<http://www.sortirambnens.com/excursions/sortides-a-la-natura-amb-nens/154>)

#### **EL PARC DE LES OLORS DE LA VALL DE ROS** (Vallés Oriental)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-parc-de-les-olors-de-la-vall-de-ros-172.php>)

(<http://pardelesolors.com/parc-vall-de-ros-riells-del-fai-valles-oriental/>)

(<http://www.sortirambnens.com/excursions/sortides-culturals-amb-nens/267>)

#### **PERDUTS AL LABERINT DE BLAT DE MORO** (Urgell)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/perduts-al-laberint-de-blats-de-moro-310.php>)

(<http://www.sortirambnens.com/excursions-amb-nens/sortides-a-la-natura-amb-nens>)

**ELS SECRETS DE LA COVA DELS CALAIXOS** (Conca de Barberà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/els-secrets-de-la-cova-dels-calaixos-311.php>)

(<http://www.sortirambnens.com/excursions/sortides-a-la-natura-amb-nens/130>)

**DE LA PLATJA DE CALAFELL A LA CIUTADELLA IBÈRICA** (Baix Penedès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/de-la-platja-de-calafell-a-la-ciutadella-iberica-312.php>)

(<https://penedesambnens.wordpress.com/tag/calafell/>)

**LLIÇÓ DE GEOLOGIA A LES GORGES VOLCÀNIQUES DE CANET D'ADRI**

(Gironès)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/llico-de-geologia-a-les-gorgues-volcaniques-de-canet-d-adri-313.php>)

(<http://elracodelpare.blogspot.com.es/2013/03/si-em-voleu-acompanyar-de-les-gorgues.html>)

(<http://www.sempreviaggiando.com/ca/2013/01/15/excursio-volcanica-per-canet-dadri-i-vall-del-llemena-girona/>)

**LA PUJADA AL CASTELL DEL MONTGRÍ** (Baix Empordà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/la-pujada-al-castell-del-montgri-record-de-princeses-i-cavallers-314.php>)

(<http://petitesrutesxcatalunya.blogspot.com.es/2011/09/castell-de-montgri.html>)

**EL TRENCAPINYES ENS GUIA PER LA SERRA DE CADÍ** (Berguedà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/el-trencapinyes-ens-guia-per-la-serra-de-cadi-315.php>)

([http://www.rutespirineus.cat/images/ruta-del-trencapinyes-al-mirador-dels-orris/RUTAS-PIRINEOS-ruta-del-trencapinyes-al-mirador-dels-orris\\_ca.pdf](http://www.rutespirineus.cat/images/ruta-del-trencapinyes-al-mirador-dels-orris/RUTAS-PIRINEOS-ruta-del-trencapinyes-al-mirador-dels-orris_ca.pdf))

(<http://www.femturisme.cat/ca/rutes/el-parc-natural-del-cadi-moixero>)

---

**Racons. Temps d'aventura**

**(22 excursions a peu i amb BTT proposades pels telespectadors)**

(<http://www.cossetania.com/racons-temps-aventura-697>)

**Excursions a peu**

**EL PIC DU LION (2.102 M) I EL LLAC DE BAREILLES** (Pirineus, vall de Luishon)

(<http://paconudels-nudels.blogspot.com.es/2012/01/pic-du-lion-2102-m-desde-bourg-doueil.html>)

**LA SERRA DE RODES (O SERRA DE VERDERA)** (Alt Empordà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/camins-vells-de-la-serra-de-rodes-170.php>)

(<http://www.viatgeaddictes.com/excursgir/alt-emporda/>)

**SADERNES** (Garrotxa)

(<http://espaisiracons.blogspot.com.es/2013/05/alta-garrotxa-de-sadernes-al-salt-del.html>)

(<http://senderisme.tk/index.php/category/garrotxa/sadernes-sant-aniol-daguja-talaixa/>)

**EL ROC DEL BOC, UNA BELLA MUNTANYA DESCONEGUDA** (Cerdanya)



(<http://www.engarrista.com/node/439>)

**TRAVESSERA DEL CADÍ: REPTE ASSOLIT** (Alt Urgell/Cerdanya)

(<http://www.madteam.net/rutas/excursionismo/travessa-de-la-serra-del-cad.betriacum>)

(<http://excursionsdeljoanramon.blogspot.com.es/2014/10/travessa-integral-del-moixero-cadi.html>)

**PER LA VIA ROMANA DEL MONTSEC** (Noguera)

(<http://www.serradelmontsec.com/2015/08/04/la-via-romana-ager-la-noguera-montsec/>)

(<http://celobertalmontsec.blogspot.com.es/2011/08/la-via-romana-dager.html>)

**PICANCEL: UN ITINERARI PER RECORDAR ELS MAQUIS** (Berguedà)

(<http://www.xtec.cat/~probert/it/berg/picancel1/cat.htm>)

(<http://orriusteam.blogspot.com.es/2012/03/caminada-circular-pels-dos-cims-mes.html>)

**RUTA DE LES COLÒNIES** (Berguedà)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-barcelona/les-colonies-textils-del-llobregat-de-puig-reig-a-balsareny-337.php>)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-barcelona/les-colonies-textils-del-llobregat-de-cal-rosal-a-puig-reig-336.php>)

**El puig d'Alfar** (Osona)

(<http://conlosnenesacuestas.blogspot.com.es/2015/06/puig-del-far-roca-del-migdia.html>)

([http://abriendohuella.blogspot.com.es/2013/01/puig-del-far\\_11.html](http://abriendohuella.blogspot.com.es/2013/01/puig-del-far_11.html))

**MONTCAU, SANT LLORENÇ DEL MUNT (LA MOLA) I CASTELLSAPERA**

(Bages/Vallés Occidental)

(<http://marcbota.blogspot.com.es/2013/03/la-mola-montcau-i-castellsapera.html>)

(<http://www.decimencim.cat/2015/07/castellasapera-el-montcau-i-la-mola-de-sant-llorenç-del-munt/>)

**EL TRÍPODE MONTSERRATÍ** (Anoia/Bages/Baix Llobregat)

([http://www.gencat.cat/patronatmontserrat/QR/SantJeroni/SJeroni\\_cat.html](http://www.gencat.cat/patronatmontserrat/QR/SantJeroni/SJeroni_cat.html))

**LA SERRA DE COLLSEROLA: LA FLORESTA** (Barcelonès/Baix Llobregat)

(<http://parcs.diba.cat/web/collserola>)

**RUTA PER VEURE CONSTRUCCIONS DE PEDRA SECA** (Baix Penedès)

(<http://www.elmartinet.cat/caminada35.html>)

(<http://www.turismevilafranca.com/ca/propostes/ruta-pedra-seca-en-burricleta>)

**ELS AVENCs DE LA FEBRÓ (MUNTANYES DE PRADES)** (Baix Camp)

(<http://www.muntanyescostadaurada.cat/punts-interes/els-avencs-de-la-febro>)

(<http://esgarrapacrestes.blogspot.com.es/2012/05/els-avencs-de-la-febro-baix-camp.html>)

**LA MOLA DE COLLDEJOU** (Baix Camp)

(<http://www.muntanyescostadaurada.cat/ruta/11>)

(<http://marcbota.blogspot.com.es/2011/02/mola-de-colldejou-921-m-i-un-vent-que.html>)

## **COVA DELS BOUS, FAIG PARE I PI GROS (ARBRES MONUMENTALS)**

(Montsià)

(<http://pelport.blogspot.com.es/2009/10/la-fou-pi-gros-font-retaule-faig-pare.html>)

([http://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/home/els\\_ports/coneix-nos/centre\\_de\\_documentacio/03\\_publicacions/inf\\_x\\_visita/itineraris/IT\\_LaFou\\_ES-FR\\_-\\_web.pdf](http://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/home/els_ports/coneix-nos/centre_de_documentacio/03_publicacions/inf_x_visita/itineraris/IT_LaFou_ES-FR_-_web.pdf))

### **Excursions en BTT**

#### **LES SALINES EN BTT (Alt Empordà)**

(<http://ca.salines-bassegoda.org>)

(<http://ca.maçanetdecabrenys.cat/activitats-esportives-i-lleure/rutes-btt/>)

#### **RUTA DELS MAQUIS AL MONTSEC DE MEIÀ, EN BTT (Noguera)**

(<http://segueixpujant.blogspot.com/2007/12/els-maquis-al-montsec-de-meia-ruta-btt.html>)

(<http://surtdecasa.cat/ponent/entorn/la-coma-de-meia-el-balco-de-ponent-o>)

#### **RUTA DE MONTMENEU EN BTT (Segrià/Baix Cinca)**

(<http://www.viatgeaddictes.com/es/rutas-lleida/segria/>)

#### **RESSEGUINT EN BTT ELS PASSOS DEL BANDOLER CAPABLANCA (Vallés Occidental)**

(<http://olesabikersbtt.blogspot.com.es/2013/12/buscando-de-nuevo-capablanca.html>)

([http://www.conunparderuedas.com/073\\_reportaje\\_capablanca\\_I.html](http://www.conunparderuedas.com/073_reportaje_capablanca_I.html))

#### **BARCELONA, MAR I MUNTANYA EN BTT (Barcelonès)**

(<http://www.timeout.cat/barcelona/ca/que-fer/descobreix-barcelona-bicicleta>)

#### **EN BTT DE ROJALS A LA MOLA DELS QUATRE TERMES PEL CLOT DEL LLOP I ELS COGULLONS (Alt Camp/Conca de Barberà)**

(<http://acavallcat.blogspot.com/2012/08/rojals.html>)

([http://www.lepetitroc.org/2008\\_11\\_01\\_archive.html](http://www.lepetitroc.org/2008_11_01_archive.html))

---

### **Excursions per la història de Catalunya**

#### **19 itineraris a peu**

#### **Gener Aymamí i Domingo**

(<http://www.cossetania.com/excursions-per-la-historia-de-catalunya-1117>)

1. **ELS CAMINS ROMANS: LA VIA ROMANA D'ÀGER (Noguera).** Seguint les petjades de fa 2.000 anys.

(<http://www.serradeltmontsec.com/2015/08/04/la-via-romana-ager-la-noguera-montsec/>)

(<http://www.raco.cat/index.php/Erol/article/viewFile/169686/250191>)

(<http://celobertalmontsec.blogspot.com.es/2011/08/la-via-romana-dager.html>)

També: la Via Augusta: al coll de Panissars (Alt Empordà), indret per on travessava els Pirineus, i altres trams d'aquest mateix camí al Vendrell (Baix Penedès) i al Perelló (Baix Ebre).

Al coll de Parpers, a Argentona (Maresme), es conserven restes d'una antiga via romana que anava de Mataró cap al Vallés.

La via romana de Capasacosta (Ripollés-Garrotxa) és un excel·lent tram d'uns vuit

quilòmetres que, procedent del Rosselló, a través del coll d'Ares, anava cap a Molló, Camprodon, Sant Pau de Segúries, pujava per Capsacosta i, per la vall de Bianya, continuava fins a Besalú, on s'unia a la Via Augusta i feia camí vers les terres d'Osona.

## 2. **ELS CAMINS MEDIEVALS: DE L'OSPITAU DE VIELHA A VIELHA** (Vall d'Arán). Itinerari pirenaic per camins medievals.

(<http://www.caminsdemuntanya.com/llarg/serrasis/sub-vielha.htm>)

(<http://www.perseguitsisalvats.cat/vielha/>)

(<http://quinalafem.blogspot.com.es/2015/06/1068-tuc-deth-port-de-vielha-i-lac-redon.html>)

També: el camí ral de Barcelona a Manresa pel seu pas a través de la Serra de l'Obac; aquest itinerari comença al mas de la Barata —km 9 de la carretera de Terrassa a Talamanca— i finalitza a la població de Pont de Vilomara.

Una altra ruta és el camí ral —també dit romeu o del pelegrí— de Barcelona a Montserrat (part del GR 96).

També fer esment de l'hospital medieval d'Olesa de Bonesvalls (Alt Penedès) datat el 1270.

## 3. **LES GRANS PASTURES: LA TRANSHUMÀNCIA** (Berguedà). Pujada a la Tossa d'Alp.

(<https://transhumanciacatalunya.files.wordpress.com/2013/05/informe-transhumancia.pdf>)

(<http://www.raco.cat/index.php/Erol/article/viewFile/257922/354797>)

(<http://www.aeg.cat/fitxer/487/Tossa%20d'Alp%204-5-11.pdf>)

També: són força nombroses les carrerades que travessen Catalunya. A tall d'exemple cal fer esment de la comarca del Lluçanès, terra de pas i cruïlla de camins dels ramaders entre les pastures pirinenques i les costaneres.

Pujalt (Anoia): el darrer diumenge de maig, cada any, la festa de la trnsahumància.

A Fontalba (Queralbs-Ripollès): fira de bestiar, a finals de setembre.

A l'Hostal del Vilar de Sant Agustí de Lluçanés. a finals de setembre es fa una important fira.

Per Sant Andreu, a finals de novembre, a Organyà (Alt Urgell) es celebra una trobada ramadera i artesanal que es remunta al segle XI.

A Espinavell (Ripollès) a meitat d'octubre hi té lloc la tria de mulats i la separació dels poltres.

A Sant Bartomeu del Grau (Osona) a primers de març es fa una fira artesanal que reviu els mercats medievals de la transhumància entre la Selva i els Pirineus.

A Castellar de n'Hug tenim el Museu Ramader; a Llessui, hi ha una exposició permanent sobre els pastors de la vall d'Àssua, i a Fornells de la Muntanya tenim el Museu del Pastor.

## 4. **CAMINS DE PELEGRINS: DE MONISTROL AL SANTUARI DE MONTSERRAT** (Bages). Seguint les petjades dels antics pelegrins.

([http://www.montserratvisita.com/ca/organitza-la-visita/com\\_arribar/a-peu](http://www.montserratvisita.com/ca/organitza-la-visita/com_arribar/a-peu))

(<http://www.catalunya.com/gr-96-cami-romeu-a-montserrat-24-1-48>)

([http://totmontserrat.cat/?page\\_id=2834](http://totmontserrat.cat/?page_id=2834))

També: parlar de pelegrinatges és parlar sobretot del Camí de Sant Jaume. Des de Catalunya també tenim el nostre; a grans trets, podem dir que per Elna i el Voló arribava al Portús i d'aquí continuava per la Via Augusta cap a Figueres, Girona, Riudellots de la Selva, Hostalric, Sant Celoni i Montmeló i, per la línia de la costa, fins a Barcelona. Des d'aquesta ciutat, el camí anava cap a Martorell i, per Masquefa, Piera i la Pobla de

Claramunt, fins a Igualada, Jorba, Montmaneu, Cervera, Tàrrega, Vilagrassa, Bellpuig i Lleida. Des de Tarragona un altre tram remuntava el curs del riu Francolí cap a Montblanc, l'Espluga, Vimbodí, Vinaixa, Juneda i Lleida.

També hi havia santuaris de gran renom que mereixien l'atenció dels pelegrins: el sepulcre de Sant Narcís a Girona o el de Santa Eulàlia a Barcelona, els monestirs de Poblet i Montserrat i, no ens podem oblidar del magnífic santuari de Núria.

No podem deixar d'esmentar la llegenda del pelegrí de Tossa fins a l'ermita de Sant Sebastià a Santa Coloma de Farners.

#### 5. **ELS EREMITES: CALA MONTJOI- TOMB PEL CAP NORFEU-CALA MONTJOI** (Alt Empordà). Passejada vers un eremitori troglodític singular.

([http://www.rosespedia.cat/index.php/Cova de les Ermites](http://www.rosespedia.cat/index.php/Cova_de_les_Ermites))

(<http://oscar-ramirez.blogspot.com.es/2014/02/eremites.html>)

(<https://culturetacat.wordpress.com/2015/02/10/ruta-pel-cap-norfeu-una-excursio-de-llegenda-parc-natural-del-cap-de-creus-roses/>)

(<http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/nom-programa/Vida-eremitica-al-Montsant-Montserrat-Domingo-la-darrera-anacoreta/audio/805326/>)

També: a Catalunya tenim moltes manifestacions d'ermites rupestres en què originàriament s'hi havia establert un eremita. A tall d'exemple: Sant Salvador de la Balma, Pontons (Alt Penedès); l'ermita de la Mare de Déu de l'Abellera, Prades (Baix Camp); el Salgar, Foradada (Noguera); Sant Segimon, Viladrau (Osona); Sant Miquel de la Roca, Crespià (Pla de l'Estany); Sant Roc, Cabassers (Priorat); Capella de Sant Pau, Vilalba dels Arcs (Terra Alta); a més a més de les existents a les serralades de Montserrat i Montsant, de les quals en podríem citar un bon grapat més. També podem citar els eremitoris de Prats de Rei (Anoia), Sant Boi de Llobregat (Baix Llobregat) i Sant Magí de la Brufaganya i Santa Perpètua de Gaià (Conca de Barberà).

#### 6. **EL TROGLODITISME EN ÈPOCA HISTÒRICA: RECORREGUT PER LA CINGLERA DE LA ROCA DE CANALDA** (Solsonès). El trogloditisme: un hàbitat ancestral.

(<http://www.rutespirineus.cat/rutes/roca-de-canalda>)

(<http://esgarrapacrestes.blogspot.com.es/2015/05/roca-de-canalda-i-cova-dels-moros-pas.html>)

(<http://www.alter21.es/?p=22705>)

També: malauradament, a Catalunya no tenim conjunts tan excepcionals com els de Matmata, a Tunísia; Mesa Verde, als Estats Units; o els de Chinchilla (Albacete), Cuevas de Almanzora (Almería) o Setenil (Cadis). Però sí tenim uns habitatges veritablement interessants. com la cova del Teixidor (Ripollès), Can Puig de la Balma (Bages), la casa del Corb (Alt Urgell), a més de diverses cavitats de la serralada del Montsec i de la comarca del Pallars Jussà.

#### 7. **PER CAMINS DE TRAGINERS: ALBARCA-SERRA MAJOR-SANT JOAN DE CODOLAR-ALBARCA** (Priorat). Itinerari per vells camins... i una canal equipada.

(<http://www.turismepriorat.org/ca/que-fer/paisatges-del-vi/albarca>)

(<http://www.turismepriorat.org/ca/que-fer/punts-interes/les-ermites-de-la-serra-de-montsant>)

(<http://www.descobrir.cat/ca/agenda/senderisme-per-la-serra-de-montsant-153981.php>)

(<http://www.xtec.cat/~canguera/sjoan.htm>)

També: els tragí del Pallars, a Tírvia hi vivia el Cintet de la Polla i Pinxo, que s'havia passat la vida duent claus i ferradures cap a Andorra, portant vi de la conca de Tremp i passant pistoles i escopetes ripolleses cap a Tarascon (Arieja).

A Balsareny (Bages) es celebra la Festa dels Traginers, per celebrar aquesta ancestral activitat.

A Igualada hi havia molta activitat de tragí, ja que s'havia d'abastir de pells les diverses adoberies de la vila. A partir d'aquest fet existeix el Museu del Traginer.

A Copons (Anoia), el mes de setembre es celebra la Festa dels Traginers i Negociants de Copons.

#### **8. EN DEFENSA DELS PIRATES: DE L'HOSPITALET DE L'INFANT A L'AMETLLA DE MAR** (Baix Camp i Baix Ebre). Excursió arran de mar.

(<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/divendres/una-historia-de-pirates-a-mont-roig-del-camp/video/3978150/>)

(<http://blogs.descobrir.cat/vistes/etiqueta/pirates/>) (<http://senderismeentren.cat/105-2/>)

([http://www.ametllamar.cat/turisme/ca/ruta/ruta-del-gr-92-de-lametlla-a-lalmadrava-per-camins-de-moros-i-cristians\\_9/](http://www.ametllamar.cat/turisme/ca/ruta/ruta-del-gr-92-de-lametlla-a-lalmadrava-per-camins-de-moros-i-cristians_9/))

També: tota la zona costanera és plena de torres de defensa, esplèndides edificacions que podem contemplar en una passejada per la vila de Tossa, resseguint el camí de ronda des d'Altafulla fins a Tarragona, en un tomb per la costa del Maresme..etc..

#### **9. LES GUERRES CARLINES: D'EXCURSIÓ PER LA SERRA DE LA MUSSARA** (Baix Camp). Per les terres que petjà el general carlí Cercós.

(<http://relatsencatala.cat/relat/esglesia-de-sant-salvador-de-la-mussara-vilaplana-baix-camp-tarragona/1051387>)

(<http://senderisme.planasantich.org/Mussara1/itinerari.htm>)

(<http://www.cavallfort.cat/cavallfort/ca/cavall-fort/arxiu/1051/22-excursio.html>)

<http://www.sapiens.cat/ca/notices/2011/10/els-carlins-que-van-deixar-petjada-1503.php>

També: moltes partides carlines, una vegada acabades les guerres, van seguir per les muntanyes, des d'on realitzaven tota mena de malifetes, robaven pobles i masies, segrestaven terratinents, assaltaven diligències i traginers; es convertiren en uns malfactors que foren perseguits i van acabar la vida de forma tràgica i violenta. A Collformic, al Montseny, hi ha un monòlit en memòria dels carlins assassinats en aquest indret i a Santa Maria de Besora es troba el panteó de Llaers, curiós monument mig amagat al bosc, erigit en memòria d'un grup de carlins.

Per tractar del bandolerisme hem de recular fins al segle XVI o abans fins el XIII. Es tracta de lluites entre senyors o comunitats per interessos privats. Per exemple la lluita entre els Cadells (els Cadell, d'Arsèguel) i els Nyerros (Tomás de Banyuls, senyor de Nyer).

La història ens ha fornit de noms: Moreu Cisteller, els germans Poch, Pere Roca, Perot Rocaguinarda, Miquel Morell, Joan Muntada, Trucafort, Sastre Domingo, els germans Tallaferro, Francesc Margarit, Joan Sala i Ferrer (Serrallonga..etc..)

A finals del segle XVII trobem un altre bandoler de dilatada història: es tracta de Pere Joan Barceló i Anguera, Carrasquet, que va néixer a Capçanes i va morir a Àustria. La ruta senyalitzada com a PR-C 88, Ruta de Carrasquet, va per Reus, l'Aleixar, la Febró, Arbolí, Alforja, el santuari de Puigcerver, l'Argentera, el castell d'Escornalbou, Coldejou, Capçanes i el mas de Francisco.

Troblem altres itineraris o festes: a Alcover tenim la Fira dels Bandolers, el mes d'octubre; a

Oristà —on va néixer Rocaguinarda— pel juliol fan la ruta guiada dels bandolers i, fins i tot, una desgustació de la coca dels bandoler; a Taradell es fa a l'agost una festa dedicada a la colla del bandoler Toca-sons, així com la cursa del bandoler; a Montmaneu, pel diumenge de Carnestoltes, es celebra la festa de la Caldera i la dels Bandolers, amb pregó de la bandolera inclòs; per terres del parc natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac hi ha la ruta dels bandolers dedicada a Capablanca, personatge que actuava al camí ral de Barcelona a Manresa, més llegendari que real.

#### 10. **LA GUERRA DE LA INDEPENDÈNCIA: UN TOMB PER MONTSERRAT**

(Anoia). Ressons de la guerra del francès (1808).

(<http://www.festacatalunya.cat/articles-mostra-782-cat-festa-del-timbaler-del-bruc-la-fira-de-la-guerra-del-francys.htm>)

(<http://www.buxaweb.com/historia/temes/escat/guerrafrances.htm>)

(<http://blogs.sapiens.cat/socialsenxarxa/etiqueta/guerra-del-frances/>)

(<http://blogscat.com/muntmens/les-agulles-i-els-frares-encantats-de-montserrat-el-bruc-lanoia/>)

#### 11. **TEMPS DE CONTRABAN: VILANOVA I LA GELTRÚ-SITGES-VILANOVA** (Garraf). Passejada per la costa.

(<http://retallsdesitges.blogspot.com.es/2013/11/excursions-per-la-costa-de-ponent-i-per.html>)

(<http://www.viatgeaddictes.com/excursbar/garraf/>)

(<http://surtdecasa.cat/penedes/entorn/rutes-pel-garraf-els-colls-miralpeix>)

També: al nostre país hi ha moltes rutes dedicades als contrabandistes. Els colls de muntanya del Pirineu s'han utilitzat al llarg dels segles per passar-hi tota mena de mercaderies. Una d'aquestes és a Odèn, per terres del Solsonès, i una altra en un llarg recorregut d'Osseja a Castellar de n'Hug de 25 km. També a l'Ampolla s'organitza una ruta de Deltebre a Amposta que rememorava el contraban d'arròs.

#### 12. **L'ABANDÓ DEL MÓN RURAL: ARBOLÍ-PUIG DE GALLICANT-ARBOLÍ** (Priorat). A redòs d'un poble abandonat.

(<http://acavallcat.blogspot.com/2012/08/arboli-i-gallicant.html>)

(<http://blogscat.com/trescantpelscims/2015/04/17/arboli-gallicant-puig-de-gallicant-sant-pau-arboli-2/>)

(<http://ferran-sole.blogspot.com.es/2014/08/mas-dels-frares-gallicant-puig-gallicant.html>)

També: trobem pobles i masos despoblats arreu del país: Castellnou de Montsec, Cérvoles, Montsor, Aramunt Vell, Espills, Meüll, Vilamolat, Santa Llúcia, Eroles, Reguard, la Bastida de Bellera, Erdo, Larén, Vilancós, Herba-savina o Montesquiú són alguns dels pobles abandonats del Pallars Jussà; a la Noguera, concretament a la zona del Montsec també en trobem un bon reguitzell. I Sant Romà de Tavèrnoles pot ser un dels molts exemples del Pallars Sobirà.

Al municipi d'Areny de Noguera (Ribagorça) es comptabilitzen de vuit a deu nuclis en aquestes condicions i, com a mostra de la Cerdanya, citem els de Montmalús i Nula, al municipi d'Alp.

Tampoc no en falten a les comarques tarragonines: Rubials (Tarragonès); Mascabrès, Fatxes, Remullà i Castelló (Baix Camp); Selma i els nuclis d'Espinavessa, Palau de Reig i Olivet dins el terme de Valls (Alt Camp), i Montmell (Baix Penedès) en són un bon exemple.

13. **TORRES DE TELEGRAFIA ÒPTICA: CELRÀ- PUIG DE SANT MIQUEL-MINES DEL NEN JESÚS- CELRÀ** (Gironés). Passeig per l'espai d'interès natural de les Gavarres.

(<http://www.catalunyamedieval.es/tag/telegrafia-optica/>)

(<http://www.mnactec.cat/cdd/C6%20-%20La%20xarxa%20de%20telegrafia%20optica%20a%20la%20Catalunya%20Central.pdf>

)

(<http://senderismeentren.cat/2015/10/29/tres-rutes-a-torres-de-telegrafia-optica/>)

([http://www.pedresdegirona.com/separata\\_castell\\_sant\\_miquel.htm](http://www.pedresdegirona.com/separata_castell_sant_miquel.htm))

També: Catalunya és travessada per diverses línies de telegrafia òptica; d'aquesta manera, trobem la línia general de Sant Carles de la Ràpita a la Jonquera. Pel que fa a les línies militars, yenim: de Barcelona a la Jonquera, de Barcelona a Vic, de Barcelona a Lleida, de Barcelona a Solsona, de Girona a Olot, de Manresa a Vic, de Vic a Hostalric i la que uneix Figueres amb Olot i Vic.

14. **LES GRANS OBRES D'ENGINYERIA: PER LA VORA DEL CANAL D'URGELL** (Garrigues). Excursió per una obra d'enginyeria singular.

(<http://pedalsdelcanaldurgell.com>)

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes/seguim-el-canal-d-urgell-amb-bicicleta-063.php>)

(<http://www.canalsurgell.org>)

També: un altre itinerari molt aconsellable és seguir la sèquia de Manresa, llarg canal de 26 km, que neix a Balsareny i finalitza al bonic Parc de l'Agulla manresà.

15. **LA GUERRA CIVIL DE 1936-1939: PRAT DE COMTE-BOT-LA FONTCALDA-PRAT DE COMTE** (Terra Alta). Itinerari per un dels indrets més sagnants de la Guerra Civil.

([http://www.ebreguia.com/rutes/ruta\\_pau.htm](http://www.ebreguia.com/rutes/ruta_pau.htm)) (<http://www.batallaebre.org>)

([http://www.terresdelebre.travel/cat/doc/Via\\_verda\\_catala.pdf](http://www.terresdelebre.travel/cat/doc/Via_verda_catala.pdf))

(<http://www.poblevell.cat/ca/inici/inici.html>)

També: és del tot aconsellable acostar-se a la població de Camarasa (Noguera) i donar un tomb pel turó del Merengue, on podem veure el treball d'excavació, restauració, consolidació i senyalització de trinxeres, refugis i punts d'ametralladora.

Són nombroses les restes d'aquesta maltempsada que encar romanen per la nostra geografia; en citem a tall d'exemple: carena de la Portella Blanca, accés per l'Hostal Roig, la zona de la Roca Alta i el cim del Cogulló tots a la serralada del Montsec, zona de Vilanova de Meià.

A la localitat anoienca de Pujalt es va inaugurar el 2007, el Memorial de l'Exèrcit Popular; es tracta de la recuperació d'un campament del XVIII Cos de l'Exèrcit Popular, situat al bosc dels Obacs, que va acollir prop de 10.000 soldats. Un polvorí, habitatges mig soterrats i defenses antiaèries amb el seu búnquer i trinxera completen aquesta ruta.

I no podem deixar de costat els testimonis que formen la línia de búnquers repartits per la frontera pirinenca i al llarg de tota la costa, així com els refugis antiaeris de Barcelona i altres ciutats.

16. **CAMINS DE L'EXILI: LA VAJOL-LES SALINES-LES ILLES-LA VAJOL** (Alt Empordà i Vallespir). Excursió per la zona fronterera.

(<http://museuexili.cat/index.php?>

[option=com\\_content&view=article&id=30&Itemid=106&lang=ca](http://museuexili.cat/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=106&lang=ca))

(<http://www.vegueries.com/asp/rutasVESP.asp?V=girona&Id=274>)

(<http://www.lavajol.org>)

També: és del tot recomanable fer un tomb per la petita localitat de la Vajol. S'ha escrit que unes 500.000 persones es refugiaren a França, cosa que va fer que gairebé tots els colls de muntanya tinguessin un trànsit humà inusual, pas d'homes i dones desfets, cansats, afamats i sobretot desil·lusionats. El Puerto Viejo de Bielsa, el Portilló de Benasc, el coll d'Ares a Molló, el coll de Malrem a Beget, el coll del Pertús a la Jonquera i el pas de Cervera són, entre d'altres, testimonis muts d'una trista odissea.

Fem esment del camí del Nord o del Canigó, homologat com a sender GR 83, que s'inicia a Mataró i acaba a Prada de Conflent, amb un recorregut de més de 200 km i una durada de nou jornades.

Cal no oblidar, les 40.000 persones que van passar a Espanya fugint de l'amenaça nazi. El coll de Clavera (2.522m) al Pallars Sobirà, fou un dels passos fronterers més utilitzats en aquesta fugida. Avui dia hi puja un itinerari que duu el nom de Ruta de la Llibertat, de 11 km de recorregut.

Els veïns ports d'Aulí i de Salau, també al Pallars Sobirà, foren també un important pas fronterer. Un itinerari hi puja des del refugi de Fonet (Alós d'Isil), i s'ha batejat com a Camí de la Llibertat.

17. **TEMPS DE MAQUIS: UNA VOLTA PER PEGUERA** (Berguedà). Excursió per la zona nadiua del maquis Ramon Vila.

(<http://www.terrademaquis.com/que-es/>)

(<http://www.territorimaquis.cat/nivells/contingut/titular/ruta-del-caracremada-2>)

(<http://serradeltmontnegre.blogspot.com/2015/03/quico-sabate-i-els-maquis-al-montnegre.html>)

(<https://www.castellnoudebages.cat/directori/directori/titol/museu-dels-maquis>)

([http://www.altbergueda.com/ca/pl27/id622/Senderisme/Itineraris\\_recomanats/de%2Dsant%2Djordi%2Da%2Dpeguera%2D%28anada%2Dpel%2Dcami%2Ddels%2Dplans%2Di%2Dtornada%2Dpel%2Dcami%2Dral%29.htm](http://www.altbergueda.com/ca/pl27/id622/Senderisme/Itineraris_recomanats/de%2Dsant%2Djordi%2Da%2Dpeguera%2D%28anada%2Dpel%2Dcami%2Ddels%2Dplans%2Di%2Dtornada%2Dpel%2Dcami%2Dral%29.htm))

També: Francesc Sabaté Lloprat, més conegut com a Quico Sabaté (l'Hospitalet de Llobregat, 1914- Sant Celoni, 1960), Marcel·lí Massana (Berga, 1918- mas Lletallet, Arieja, 1981), Josep Lluís Facerías (Barcelona, 1920-1957), juntament amb Ramon Vila, formen el quadre guerriller que va assolir més aurèola en la Catalunya de franquisme.

Cal fer esment de la Ruta dels Maquis de Queralt fins a Manresa, el GR 179.

18. **EL MÓN DE L'ARQUEOLOGIA PREINDUSTRIAL: ITINERARI PER LA RIERA DE FONTSCALENTS** (Vallés Oriental). Pous de gel i molins hidràulics com a exemple.

(<http://senderismedestarp casa.blogspot.com.es/2010/10/castelltercol-castellcir-fontscalent.html>)

(<http://losfolloneros.blogspot.com.es/2010/08/14-dagost-de-2010-caminada-popular-de.html>)

(<http://blogs.terrassa.cat/biblioteques/?p=14617>)

(<http://ichn.iec.cat/Bages/hemeroteca/2012-03.pdf>)

També: els molins hidràulics o de vent, les serradores, les fargues, els pous de gel, les carboneres i els forns de calç don, entre d'altres, exemples d'una etapa preindustrial que es desenvolupava en el medi rural.

Pous de glaç musealitzats: Palol de Revardit (Pla de l'Estany), Solsona (Solsonès), Lleida (Segrià) al turó de la Seu Vella, Oliana (Alt Urgell).



Molins visitables: Ecomuseu Molí Petit, Sant Joan de les Abadesses (Ripollès); Molí de la LLavina, Centelles (Osona); Cal Moliner, Banyoles (Pla de l'Estany); Museu Molí de les Tres Eres, Cambrils (Baix Camp); Molins de la Vila, Montblanc (Conca de Barberà); Molí de Can Batlle a Vallirana (Baix Llobregat); Ecomuseu de la Vall d'Ora (Solsonès); La Serradora d'Àreu (Pallars Sobirà)

19. **LA REVOLUCIÓ INDUSTRIAL CATALANA: PUIG-REIG- NAVÁS- PUIG-REIG** (Berguedà). Les colònies tèxtils: exemple de l'expansió de la indústria catalana.

(<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-barcelona/les-colonies-textils-del-llobregat-de-puig-reig-a-balsareny-337.php>)

(<https://davidtdrpuigreig.wordpress.com/category/ruta-de-les-colonies-textils-de-puig-reig/>)

També: a Viladomiu Nou (Gironella) s'ha instal·lat la seu del Consorci del Parc Fluvial del Llobregat, concretament a la torre de l'Amo.

La colònia Sedò a Esparraguera, és visitable.

Al Museu de la Ciència i de la Tècnica de Terrassa ens donaran tota mena d'informació d'altres centres patrimonials per visitar.

El Museu Industrial del Ter, a Manlleu, a l'antiga fàbrica cotonera Can Sanglès, dona testimoni del ric patrimoni industrial de la conca del Ter.

La Generalitat de Catalunya està elaborant un estudi per tal de consolidar i protegir el conjunt de colònies industrials i fàbriques construïdes als rius Ter, Ritort i Freser, des de Ribes de Freser i Camprodon (Ripollès) fins al pantà de Sau (Osona), unes 32 colònies. A peu, citarem el PR-C 144, de Cal Rosal fins a Puig-reig, i el GR 120, Camí Vora Ter.

---

## 12 rutes per fer a peu per Catalunya- Calendari 2015- Alpina

**1- VOLTA AL MONTCAU (Mura).** Així com el Montcau és un cim fàcil i familiar, d'accés curt i multitudinari, els seus faldars conformen una orografia complexa, de canals i cingles. Aquesta excursió no només puja al Montcau, que és un mirador magnífic, sinó que realitza un itinerari circular que us donarà una visió molt completa de la muntanya. Descobrireu raconades solitàries i algunes de sorprenents, com el Cau dels Emboscats. Cal, però, que esteu habituats a seguir corriols precaris i que aguditzeu el sentit de l'orientació. (<http://www.engarrista.com/node/497>)

- Coll d'Estenalles
- Montcau
- Bifurcació a la dreta
- Collet de LLor o de la Vall
- Cau dels Emboscats
- Atenció, cap a l'esquerra
- La Vall
- La Coca
- Coll d'Estenalles

Distància: 9,3 km. Temps: 4h 15m. Dificultat moderada.

**2- CAMINS DE RONDA (Begur).** El Cap de Begur, la terra més oriental del país, després del Cap de Creus, forma un litoral abrupte i salvatge on s'amaguen les platges més paradisiàques. L'itinerari que us proposem ressegueix tota la línia de costa d'aquesta península, a vegades per camins de ronda i d'altres per corriols de cabres. És un itinerari

variat i constratat, que travessa urbanitzacions i boscos solitaris, platges i serrats. El podeu fer en qualsevol estació, però els mesos frescos i de calma turística, quan les platges són desertes, l'excursió resulta encantadora.

([http://www.begur.cat/turisme/cat/actiu\\_senderisme.php](http://www.begur.cat/turisme/cat/actiu_senderisme.php))

- Begur. Sortim de la Plaça de l'Església
- Sa Riera
- Punta de la Creu
- Urbanització d'Aiguafreda
- Aiguafreda
- Sa Tuna
- Mirador de St.Josep
- El Semàfor
- Begur

Distància: 12 km. Temps: 3h 40m. Dificultat moderada, algun tram perdedor.

**3- EL CURULL (La Pobla de Cèrvoles).** El Curull (1.022m) és la punta més alta de la Serra de la Llena, serra que separa les comarques de la Conca de Barberà, el Priorat i les Garrigues. El Curull és també el sostre comarcal d'aquesta darrera comarca. La visita als Calaixos de l'Areldo, esclètxes en la roca, on hi ha la Cova de l'Home Fe, fan més variada i divertida aquesta senzilla excursió.

(<http://sostrescomarcals.blogspot.com.es/2008/06/garrigues-punta-del-curull-1021-m.html>)

- La Pobla de Cèrvoles. Sortim per Carrer Major
- Pallissa de Can Fesols
- Àrea de pícnic del Fontanet
- Collet de les Marradetes
- Coll de l'Abellar
- Cruïlla
- El Curull

Distància: 6,3 km. Temps: 2h (només anada). Dificultat fàcil.

**4- ESQUEI DE MOROU (Santa Fe del Montseny).** La vall de Santa Fe és un dels paratges més bonics i turístics del Montseny. L'excursionista hi puja atret per unes fagedes que s'estenen arreu però sobretot per la presència dels cims més alts de la serralada, el Turó de l'Home i les Agudes. A l'ombra d'aquests cimadals, s'alça discretament la muntanya de Morou. L'Esquei de Morou és una agulla que es dreça prop del cim i que s'aboca a una timba imponent i inesperada. Des d'aquesta balconada el paisatge que es descobreix és difícil d'oblidar.

(<http://marcbota.blogspot.com.es/2013/06/esquei-de-morou-i-panta-de-santa-fe.html>)

- Situats davant l'hotel Santa Fe
- Can Leonart i la Casa Partida
- Pla de Mulladius
- Pla Gran de la Cornera
- Esquei de Morou

Distància: 2 km (només anada). Temps: 45m. Dificultat fàcil. Grimpadeta final.

**5- TAGA (Pardines).** El Taga, mastodòntic i solitari, és el dosmil més pròxim a Barcelona. L'altitud, la panoràmica que s'hi domina i el fàcil accés fan que sigui una muntanya molt freqüentada per excursionistes de totes les edats. D'entre les diverses rutes d'ascensió, la que surt de Pardines no és pas la més directa, però sí la més plàcida i variada. Tot el recorregut és una successió de prats de gran bellesa. Podeu escurçar l'itinerari començant a Santa Magdalena de Puigsac.

**<http://www.rutespirineus.cat/rutes/taga-des-de-pardines>**

- Sortim de Pardines
- Santa Magdalena de Puigsac
- Bifurcació, per la dreta
- La Guitarda
- Collet del Llop
- Portella d'Ogassa
- Taga

Distància: 8km. Temps: 3h (només anada). Dificultat fàcil.

**6- PEDRAFORCA (Gòsol).** El Pedraforca (2.506m) és una de les muntanyes més emblemàtiques i captivadores de Catalunya. La via d'ascensió més freqüentada, tot i la seva dificultat, surt del refugi Lluís Estasen (Saldes) i passa pel coll i la cresta del Verdet. Gòsol, en canvi, ofereix una ruta alternativa més fàcil i segura, que evita la grimpada per aquella cresta. És un itinerari apte per a tothom que estigui en bona forma i gens perdedor, perquè està senyalitzat com a PR (marques blanques i grogues).

**<http://gosol.ddl.net/gosol.php?n=E050000&p1=4&lg=2>**

- Gòsol. Hostal Cal Francisca
- Baga de la Tossa
- Prat de la Tossa
- Tartera de Gòsol
- Enforcadura
- Pedraforca

Distància: 4 km. Temps: 2h 50m (només anada). Dificultat moderada.

**7- MONTSENT DE PALLARS (Llessúí- Serra de Rei).** El Montsent (2.883m), a cavall desl dos Pallars, és una muntanya gegantina i imponent que encapçala alhora la Vall Fosca i ña Vall d'Àssua. La posició isolada realça l'efecte de grandiositat i la fa reconeixible des de muntanyes molt llunyanes. Per descomptat, el panorama és amplíssim cap a tots quatre punts cardinals. En aquest itinerari, però, us sorprendrà, en arribar al cim, descobrir de sobte l'extensa regió lacustre de Capdella. L'ascensió és dura, però ràpida i directa, i si seguïu estrictament l'itinerari proposat no tindreu pas gaires dificultats en fer el cim.

**<https://meskcims.wordpress.com/2013/07/11/montsent-de-pallars-2-883-m/>**

- Sortim de la Serra de Rei (pista forestal de 12 km des de Llessúí, 1h de trajecte)
- Primer contrafort rocós
- Montsent de Pallars
- Collada d'Entremonts
- Forat d'Entremonts
- Serra de Rei

Distància: 8 km. Temps: 4h 45m. Dificultat moderada.

**8- PIC DE BABORTE (Alins).** El Pic de Baborte (2.934 m) és un gran cim no gaire visitat per ser massa a prop de la Pica d'Estats. Per contra, aquesta proximitat li permet gaudir de la vista més detallada de la muntanya sostre de Catalunya. Sense neu, l'ascensió no presenta dificultats remarcables. L'excursió és dura però fins a l'Estany de Baborte segueix camins fressats i de bon fer. L'itinerari s'inicia a l'aparcament de la Molinassa, que és el mateix que s'utilitza per a pujar a la Pica d'Estats. S'hi arriba des d'Àreu, per una pista forestal apta per a vehicles alts.

(<http://senderamunt.blogspot.com.es/2012/08/sortida-camalluenta-pic-de-baborte.html>)

- La Molinassa (1775 m)
- Cabana de Bassello
- Estany de Baborte
- Refugi de Baborte
- Coll de Baborte
- Pic de Baborte

Distància: 6,3 km. Temps: 4h (només anada). Dificultat moderada.

**9- MUNTANYA NEGRA (Cadaqués).** Darrere de la façana litoral de Cadaqués i les seves cales, de fama mundial, s'amaga el paisatge aspre i inhòspit de la península del Cap de Creus. La Muntanya Negra, germana petita del gegant Pení, és el relleu més destacat d'un territori poc conegut. L'ascensió a aquest turó és fàcil però us sorprendrà perquè descobrireu un rerapaís cadaquesenc insospitat, que havia estat profundament humanitzat, un paisatge desforestat on les barraques, els clapers i els vells marges de pedra seca s'escampen fins als replers més inversemblants.

(<http://www.madteam.net/rutas/senderismo/cap-de-creus.amunt>)

- Cadaqués
- Cruïlla
- Muntanya Negra (432 m)
- Els Bufadors
- Rengle de Pins del Mas d'en Godo
- Cruïlla
- Cadaqués

Distància: 10,5 km. Temps: 3h 10m. Dificultat fàcil.

**10- PLA D'AIATS (Cantonigròs).** La cinglera grisa i vertical d'Aiats destaca com un vaixell enmig de les onades de verdor del Cabrerès. Des del caire de la timba es domina a vol d'ocell el paisatge amable d'aquesta subcomarca, un paisatge de prats i turons que és d'una gran bellesa, sobretot a la tardor. Dalt de cingle, s'estén el Pla d'Aiats, que fou artigat i plantat de patates cap als anys quaranta del segle XX. Testimoni d'aquella època són les Cabanyes d'Aiats, dues casones que encara s'aguanten dretes i soles, enmig d'aquella solitud.

(<http://orriusteam.blogspot.com.es/2014/12/cingles-daiats.html>)

- Sortida des del restaurant Can Puntí
- La Creu

- Collet de Paierols
- Bifurcació
- Coll Sabastida
- Pla Xic (1300 m)
- Cabanyes d'Aiats
- Aiats
- Can Puntí

Distància: 9 km. Temps: 3h. Dificultat moderada, grimpada senzilla.

**11- BORES DE FREIXENEDA (Vidrà).** Les Bores de Freixeneda són un conjunt d'escltxes laberíntiques, a prop del veïnat de Collfred. També són conegudes com les Clapisses o les Escletxes de l'Euga. Segons la versió popular, es formaren durant els terratrèmols del s. XV. Amagades dins del bosc hi ha dos sistemes d'escltxes molt a prop l'un de l'altre. Paga la pena recórrer amb calma aquests passadissos secrets, poc coneguts. No són perillosos però us sorprendran. Des del llogarret de Collfred, perdut enmig de les muntanyes però accessible per una petita carretera asfaltada, la visita a les Bores de Freixeneda és un passeig curt, fàcil i planer.

**(<http://centrealiga.blogspot.com.es/2015/10/les-escltxes-de-freixeneda.html>)**

- Sortim de Collfred
- Bifurcació
- Barracó de fusta
- Bores de Freixeneda

Distància: 3,7 km (només anada). Temps: 1h. Dificultat fàcil.

**12- MONTGRÒS (Collbató- Montserrat).** El Montgròs (1.133m) és potser, i tal i com indica el seu nom, l'agulla més grossa de Montserrat. No és pas la més alta però el seu cim, planer i llargarut, impressiona pel contrast amb l'abisme que s'obre a tot el volt. El mar d'agulles que es descobreix des del cim és sorprenent. L'ascensió al Montgròs, com moltes de les excursions per Montserrat, no és fàcil, perquè la ruta és una mica laberíntica, cal creuar algun pas aeri i superar alguna canal mot dreta. Amb tot, és una excursió obligada i divertida, a l'abast de qualsevol excursionista habitual.

**(<http://posatlesbotes.blogspot.com/2013/01/montgros-des-de-la-vinya-nova.html>)**

- Collbató
- La Vinya Nova
- Bifurcació pelñ Camí dels Francesos
- Coll de l'Ajaguda
- Camí al Montgròs
- Coll del Montgròs
- Montgròs (1133 m)

Distància: 6,2 km. Temps: 2h 50m (només anada). Dificultat: moderada. Grimpadeta i pas aeri.

Programes de video de xip/tv, gratuïts, de 15-20 minuts, que es poden visualitzar en aquest enllaç. Una bona ajuda per preparar sortides a la natura, i una font de descobertes i aprenentatge.

**AIGÜESTORTES.-** Sortida fantàstica per el Parc Nacional d'Aigüestortes i Sant Maurici a la comarca de l'**Alta Ribagorça**. En concret fem un tram entre l'estany Llong i la palanca de la Molina, tot passant per llocs emblemàtics com el planell d'Aigüestortes, l'estany de Llebreta o la cascada del Sant Esperit. (6.11.15)

**MONTURULL I PERAFITA.-** Magnífica excursió per la **Cerdanya** a la zona dels estanys de la Pera, on farem dos cims força coneguts de més de 2500 metres: el Monturull i el Perafita. (30.10.15)

**VALL DE BOÍ.-** Magnífica excursió per la Vall de Boí on gaudirem del seu romànic declarat patrimoni de la humanitat, sense oblidar el seu paisatge i les seves tradicions. (23.10.15)

**PALAMÓS I CALELLA DE PALAFRUGELL.-** Sortida al cor de la **Costa Brava** per fer un tram del camí de ronda entre la Fosca de Palamós i Calella de Palafrugell. Una ruta plena de cales i petites històries enmig d'un paisatge fantàstic. (16.11.15)

**PIC I ESTANY DE PESSONS.-** En aquest capítol podem gaudir d'una sortida per el principat d'**Andorra**, al circ glaciari de Pessons, on passarem per els seus estanys i farem el cim de Pessons de 2.864 metres. (9.10.15)

**TOSSA D'ALP I PUIGLLANÇADA.-** Excursió d'alta muntanya per fer un parell de cims força coneguts. La Tossa d'Alp i el Puigllançada entre les comarques del Berguedà i la **Cerdanya**. A més gaudirem de fantàstiques vistes, unes antigues mines i zones de pastura. (2.10.15)

**SANT FELIU SASSERRA.-** Excursió per l'altiplà del **Lluçanès** des de la població de Sant Feliu Sasserra. Farem el cim del Serrat Llobater des d'on gaudirem de magnífiques vistes i coneixerem històries de bruixeria. (25.9.15)

**SERRA DEL TURB.-** Sortida a la Serra del Turb, a la comarca de l'**Alt Urgell**. Una excursió que ens permetrà gaudir d'aquesta zona del Pirineu. (18.9.15)

**VALL DE SANT DANIEL.-** Sortida per la magnífica Vall de Sant Daniel, un entorn natural a tocar la ciutat de **Girona** que ens permetrà descobrir racons i llogarets envoltats del massís de les Gavarres. (11.9.15)

**VALLCEBRE.-** Excursió per la comarca del **Berguedà** on ens passejarem per les cingleres de Vallcebre que ens permetran gaudir de magnífiques vistes i varietat de paisatges. (3.7.15)

**ORISTÀ.-** Sortida pel **Lluçanès** on visitem un dels seus bonics pobles, Oristà. A part de gaudir del seu patrimoni, com l'església, que té una cripta i un museu de ceràmica, també coneixerem el seu paisatge i la seva història. (26.6.15)

**ESTANY DE BANYOLES.-** Excursió per descobrir els entorns de l'estany de Banyoles, que amaguen racons plens de natura, història i llegendes. També gaudirem de l'església de Santa Maria de Porqueres, una joia del romànic. (19.6.15)

**CAMÍ RAMADER.-**Excursió molt singular per la comarca del **Ripollès** acompanyant un ramat d'ovelles en la seva ruta cap al pla d'Anyella on passa l'estiu pasturant. I ho farem seguint un tram del camí ramader que ve del Lluçanès i passa per Capdevila a les Lloses i acaba a Palomera a Gombrèn. (12.6.15)

**MONTSERRAT MÀGICA.-** Excursió al Massís de Montserrat per descobrir la part més màgica, on des del coll de can Maçana gaudirem de les Agulles i els Frares Encantats. (5.6.15)

**SANTA COLOMA DE FARNERS.-** Excursió a la capital de la comarca de la **Selva**, Santa Coloma de Farners, on coneixerem els seus indrets més emblemàtics com el castell i l'ermita de Farners i també llocs potser no tant coneguts però sorprenents. (29.5.15)

**CAMBRILS - HOSPITALET DE L'INFANT.-** Sortida per la comarca del **Baix Camp** seguint part de la costa Daurada per el GR-92 entre les poblacions de Cambrils i l'Hospitalet de l'Infant. 15 kilòmetres on l'aigua i el mar són els protagonistes. (29.6.15)

**MATAGALLS.-** Excursió a un dels cims emblemàtics de Catalunya i del Massís del Montseny, el Matagalls. I ho fem seguint els antics camins des de Sant Bernat fins a Sant Marçal. (15.5.15)

**MUNTANYES DE PRADES.-** Sortida a les Muntanyes de Prades on coneixerem alguns dels seus atractius. Amb sortida i arribada a la mateixa població de Prades visitarem algunes ermites molt peculiars com la de la Mare de Déu de l'Abellera així com la cova d'en Pere i pujarem al cim més alt, el Tossal de la Baltasana. (8.5.15)

**PUIG DE LA FORÇA I TAVERTET.-** Sortida a la comarca **d'Osona** per uns dels paratges més emblemàtics de Catalunya. Pujarem al cim del Puig de la Força, un magnífic mirador del pantà de Sau. (1.5.15)

**BALCÓ DE PENEDÈS.-** Excursió per les serres de Font-rubí i del Bolet a la comarca de l'Alt Penedès també conegudes com el balcó del Penedès per les magnífiques vistes que tenen. També visitarem coves, cabanes, castells i antigues masies. (24.4.15)

**VALL DELS MOLINS.-** Sortida per la comarca del **Baix Empordà** per la Vall dels Molins dins del municipi de Calonge. Una ruta plena de patrimoni, història i paisatge. (24.4.15)

**VALL DEL CORB.-** Sortida per la Vall del Corb al municipi de les Preses, comarca de la **Garrotxa**. Gaudirem d'un parell d'esglésies molt peculiars i pujarem al cim d'un volcà. (10.4.15)

**RIERA DE MERLÈS.-** Fantàstica excursió seguint la riera de Merlès i els seus afluents que estan plens de gorgs i aigües cristallines. Ho completarem amb la visita a l'església de Sant Esteve de la Riba i Sant Jaume de Frontanyà, entre les comarques del **Ripollès i el Berguedà**. (27.3.15)

**MOLÍ DE BROTONS.-** Sortida per la comarca del **Moianès**, on descobrirem el molí de Brotons, un fantàstic paratge on l'aigua també és la protagonista. Caminarem per el GR 3 i coneixerem el bonic poble de Moià. (20.3.15)

**FONTS DE MARTORELLES.-** Recorregut pels entorns de Martorelles a la comarca del **Vallès Oriental**, per conèixer algunes de les seves fonts i part del seu patrimoni. Visitarem una església, un dolmen, un menhir i fins i tot unes caves. (13.3.15)

**SANTA EUGÈNIA DE BERGA.-** Excursió per els entorns de la població **osonenca** de Santa Eugènia de Berga. Gaudirem de la seva magnífica església romànica i d'uns paratges plens d'atractius. També visitarem l'església de Santa Maria de Vilalleons i el Santuari de Puig l'Agulla entre d'altres. (7.3.15)

**MORERA DE MONTSANT.-** Excursió per el Montsant, on farem el cim més alt del **Priorat**, la Roca Corbatera de 1.163 m. Amb sortida i arribada a la Morera de Montsant, gaudirem d'aquesta zona pujant i baixant els seus Graus, verticals i espectaculars, veurem una cova i tindrem magnífiques vistes en un entorn privilegiat. (27.2.15)

**TINES DE LA VALL DEL FLEQUER.-** Sortida a la comarca del **Bages** per fer la ruta de les Tines de la Vall del Flequer. Una excursió plena de restes d'una època vitivinícola on s'hi van construir les Tines, per fer el vi a peu de vinya i així evitar les complicacions en el transport de la verema. A més durant el recorregut gaudirem d'una bauma, una ermita i un pont molt característiques.. (20.2.15)

**CARCAIXELLS I MONTCLAR.-** Sortida per la comarca del **Baix Empordà** per fer un dels seus cims, el Montclar de 407 metres. Sortirem de la parròquia de Santa Maria de Solius on hi ha un monestir cistercenc i gaudirem d'una ruta plena d'al·licients: Els Carcaixells, una cova, un poblat ibèric i tot envoltat de paisatge i natura. (13.2.15)

**VALLESPIRANS.-** Excursió per el veïnat de Vallespirans al municipi de les Llosses a la comarca del **Ripollès**, on gaudirem d'un paisatge amable, hivernal, però ple de referències interessants. Fonts medicinals, grans masies, esglésies, dòlmens i tot ple d'històries de bandolers, abats i bruixes. (6.2.15)

**ROC DE L'AURÒ.-** Excursió a la comarca del **Berguedà** en un dels extrems dels Rasos de Peguera, a la serra de Corbera, per fer tres cims poc coneguts però molt emblemàtics. La Torreta dels Enginyers, el Roc de l'Auró i el Cogulló d'Estela. I tot envoltat de fonts, vistes, llegendes i un santuari, el de Corbera on iniciarem la sortida, al terme de Castellar del Riu. (30.1.15)

**CASTELLTERÇOL.-** Excursió al **Moianès**, per conèixer els entorns de Castellterçol per la serra de les pedres, l'ermita de Sant Julià d'Úixols i el castell de Sant Miquel. (23.1.15)

**SANTA MARGARIDA DE VINYOLES.-** Sortida per la comarca del **Ripollès**, a la serra de Santa Margarida de Vinyoles, on gaudirem d'un recorregut ple d'al·licients i farem el cim del Puig Cornedor de 1.228 metres, conegut com el "mirador de Catalunya". (16.1.15)

**VERDAGUER A FOLGUEROLES.-** La població **osonenca** de Folgueroles és com un museu a l'aire lliure dedicat a la figura del poeta Jacint Verdaguer, que hi va néixer i viure els primers anys de la seva vida. Recorrem alguns d'aquests racons i també visitem la Casa Museu Verdaguer. (2.1.15)



**RUTA DE LES PEDRERES.**- Excursió a la Cellera de Ter per fer la ruta de les pedreres que ens permetrà descobrir el passat industrial d'aquesta població de la comarca de la **Selva**. I a més gaudir de paisatges extraordinaris tot coincidint la plana del Ter amb el massís de les Guilleries. (26.12.14)

**CASTELLCIR I SAUVA NEGRA.**- Excursió a la comarca del **Moianès** amb sortida i arribada a Castellcir. Gaudirem del Castell de la Popa, l'església de Sant Andreu i la Sauva Negra, una magnífica fageda. (16.12.14)

**RUTA DELS MOLINS I SANT MARC.**- Excursió per la comarca **d'Osona** per la ruta dels Molins on gaudirem de diversos elements hidràulics que abastien els molins fariners. També visitarem el Molí de la Calvaria, convertit en un petit museu. I gaudirem de esglésies i fonts i una ermita, la de Sant Marc, on hi trobarem unes meravelloses vistes. (12.12.14)

**TURÓ DE L'HOME I LES AGUDES.**- Sortida al Massís del Montseny per fer dos dels seus cims més emblemàtics: el Turó de l'Home i les Agudes. I tot envoltat de magnífics paisatges, fagedes i fonts que faran que el recorregut sigui molt agradable. (5.12.14)

**PREMIÀ DE DALT - SANT MATEU.**- Excursió per la comarca del **Maresme** en plena serralada de Marina, per fer un dels cims emblemàtics d'aquesta zona, Sant Mateu. Durant el recorregut gaudirem de diversos miradors que ens oferiran unes vistes fantàstiques. Sortirem de la població de Premià de Dalt. (28.11.14)

**BALANDRAU I PUIG CERVERÍS.**- Excursió a un parell de cims de la comarca del **Ripollès**: el Puig Cerverís de 2.208 m. i el Balandrau de 2.585 m. Dues muntanyes que ens ofereixen unes magnífiques vistes. (21.11.14)

**COMANEGRA I PUIG DE LES BRUIXES.**- Avui us proposem una excursió plena de vistes i panoràmiques des de dos dels cims de l'alta **Garrotxa**, el Comanegra i el Puig de les Bruixes. A més passarem per indrets i corriols plens d'història com el coll de Malrem o la bassa de Monars. (16.11.14)

**PLA BARRAQUES I PAS DELS LLADRES.**- Excursió plena d'al·licients i llocs d'interès per la comarca del **Ripollès**. Assolirem dos cims, el Puig de Dòrria i la Tossa dels Pas dels Lladres, visitarem la cova de la Fontseca i algunes cabanes de pastors molt ben conservades. I tot envoltat de panoràmiques espectaculars. (7.11.14)

**DE COLL DE CANES A RIDAURA.**- Excursió circular entre les comarques del **Ripollès i la Garrotxa** entre el coll de Canes i Riudaura, passant per l'antic camí ral. (31.10.14)

**DE MONTDOIS A RUPIT.**- Excursió per el Collsacabra, a la comarca **d'Osona**, per un dels paratges més espectaculars de Catalunya al municipi de Rupit. Gaudirem d'alguns dels seus indrets més coneguts com l'Agullola, el Salt de Sallent o Sant Joan de Fàbregues. I d'altres potser no tant visitats com el Santuari de Montdois. (24.10.14)

**VIA FERRADA CALA DEL MOLÍ.**- Espectacular sortida la d'aquesta setmana per una Via Ferrada única, que transcorre per la cala del Molí a Sant Feliu de Guíxols en plena Costa Brava. Gaudirem d'un paisatge magnífic recorrent un tram del Camí de Ronda i recorrent algunes de les cales d'aquesta població del **Baix Empordà**. (17.10.14)

**SANT JULIÀ SASSORBA.**- Sortida a la comarca **d'Osona** en terme municipal de Gurb per visitar la parròquia de Sant Julià de Sassorba on destaca l'església romànica. Durant el recorregut gaudirem de nombroses masies i fonts que faran que gaudim d'una bona excursió. (10.10.14)

**RUTA PREHISTÒRICA.**- La ruta d'avui ens porta per una ruta circular que surt i acaba a La Roca del **Vallès**, passant pel Turó de Celles i Sant Bartomeu de Cabanyes. (3.10.14)

**CAPSACOSTA I PUIGSACREU.**- Excursió per la comarca del **Ripollès** per un tram d'un dels camins més antics de Catalunya, la Via Romana del Capsacosta. Aprofitarem per conèixer el cim de Pugsacreu de Sant Pau de Segúries i visitar la font de la Puda, molt utilitzada antigament. (26.9.14)

**TOSSA PLANA DE LLÈS.**- En aquest programa us proposem una nova sortida a la comarca de la **Cerdanya**. En aquest cas per fer un dels altres cims emblemàtics, la Tossa Plana de Lles de 2916 m. Des d'aquest punt les vistes són fantàstiques. I per arrodonir la sortida farem un cim proper, el pic de Setut, i baixarem pels estanys del mateix nom. ((19.9.14)

**COMABONA.**- Excursió per fer el cim del Comabona (2.548 m.) situat a tocar de la serralada del Cadí i a la falda del Pedraforca. Hi pujem des del refugi del Prat d'Aguiló a la Cerdanya, passant per l'emblemàtic pas dels Gossolans i tornant per el coll de Tancalaporta. (12.9.14)

**SANT SALVADOR DE BELLVER.**- Excursió per la comarca **d'Osona**, on gaudirem de l'ermita de Sant Salvador de Bellver, des d'on gaudirem de fantàstiques panoràmiques. El punt de sortida és al llogaret de Vinyoles d'Orís on hi ha la parròquia de Sant Genís i les restes del castell d'Orís. (5.9.14)

**VIDABONA.**- Sortida per la comarca del **Ripollès**, de Ripoll a Vidabona, recordant l'antic camí que es feia per anar a l'aplec de l'antic santuari. (29.8.14)

**PUIGMAL DE LLO I DE SEGRE.**- En aquest programa us proposem fer els cims del Puigmal de Llo i el de Segre. Unes muntanyes poc conegudes degut al protagonisme que te el Puigmal, però no per això menys interessants. 22.8.14)

**MONTGRONY - PLA D'ANYELLA.**- Aquesta setmana us proposem gaudir de la darrera etapa que fan les ovelles de la família Picas, de la comarca del Ripollès per anar a passar l'estiu al Pla d'Anyella. Una activitat ancestral que des del Centre d'Estudis Comarcals del **Ripollès** s'està recuperant. (15.8.14)

**PUIGPEDRÓS.**- Sortida a la comarca de la **Cerdanya**, per fer un dels cims més alts, el Puigpedrós de 2.915 m. I ho fem seguint un dels camins més clàssics amb sortida i arribada al refugi de Malniu, en terme de Meranges. També gaudirem de l'estany de Malniu, un dels més emblemàtics del Pirineu. (8.8.14)

**SANT MIQUEL DE SOREROLS.**- Excursió per la comarca **d'Osona**, al municipi de Tavertet, on visitarem l'església romànica de Sant Miquel de Sorerols. A part de gaudir de l'entorn i les vistes magnífiques, descobrirem la cova de Bora Fosca. (1.8.14)

**CAMINANT PIC D'EINA.**- Excursió per la Vall de Núria a la comarca del **Ripollès** on farem algun dels seus cims emblemàtics com el Pic d'Eina i la Torre d'Eina, així com el Noufonts. Gaudirem de l'entorn i paisatge de l'alta muntanya ripollesa. (25.7.14)

**CASTELL O CREU DE GURB.**- Sortida a la comarca **d'Osona** on pugem al castell o creu de Grub, on hi ha unes bones vistes de la plana de Vic. Durant el recorregut visitarem ermites i llogarets que ens permetran conèixer aquesta zona de Catalunya. (18.7.14)

**CONGOST DE MONT-REBEL.**- Sortida a la comarca de la **Noguera**, en un dels paratges més espectaculars de Catalunya, el Congost de Mont-rebei. Un espai natural on el riu Noguera Ribagorçana separa el Montsec d'Ares i el Montsec d'Estall. I amb vistes a l'embassament de Canelles gaudirem de l'ermita de la Mare de Déu de la Pertusa. (4.7.14)

**VALLFOGONA DE RIPOLLÈS - RIPOLL.**- Excursió seguint un tram de l'antic camí ral que enllaçava les poblacions de Vallfogona de **Ripollès** i Ripoll, on descobrirem paratges increïbles i la seva història. També visitarem el nucli medieval de Vallfogona i un parell d'ermites. (11.7.14)

**SANT SEBASTIÀ.**- Excursió per la comarca **d'Osona** on entre d'altres, visitem l'ermita de Sant Sebastià, declarada bé cultural d'interès nacional, amb la classificació de lloc històric ja que hi va tenir lloc el pacte dels Vigatans. (27.6.14)

**SANTA MAGDALENA DE CAMBRILS.**- Sortida circular per Vallfogona de **Ripollès**, on coneixerem l'ermita de Santa Magdalena de Cambrils. Durant el recorregut gaudirem de rieres, fagedes i plans espectaculars així com llegendes i vistes meravelloses. (20.6.14)

**TURÓ DE SAMONT.**- Excursió a la zona sud-occidental del **Montseny**, que potser no és tant coneguda però no menys important. Farem el cim del Turó de Samont i gaudirem d'indrets excepcionals, com la masia de Can Cuch, l'església de Sant Salvador de Terradets o el bonic poble de Cànoves. (13.6.14)

**PUIG DEL FAR.**- Excursió per la comarca **d'Osona**, al Puig del Far, una muntanya de 832 m. i que ens ofereix unes vistes espectaculars del Pantà de Sau. Al seu entorn visitarem ermites i indrets excepcionals. (6.6.14)

**TRANSHUMÀNCIA, CAMÍ RAMADER.**- Excursió molt especial aprofitant la transhumància d'un ramat de 300 ovelles que van a passar l'estiu al pla d'Anyella. En concret farem un tram del Camí Ramader Central entre Santa Eulàlia de Puig-oriol i el Coll del Forn que travessa les comarques del **Lluçanès i el Ripollès**. Una activitat ancestral que es va recuperant. (30.5.14)

**COSTABONA.**- Excursió a un dels cims emblemàtics del Pirineu i de la comarca del **Ripollès**: el Costabona de 2.465 m. A part de gaudir del magnífic paisatge, coneixerem el passat miner d'aquesta zona i veurem per on passa el meridià de París. (23.5.14)

**PALAU-SAVERDERA - AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ.**- Sortida seguint un tram del GR-92 a l'**Alt Empordà**, on ens endinsem al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Al punt de sortida, el bonic llogaret de Palau-saverdera, veurem l'església de Sant Joan. I a Castelló d'Empúries el temple de Santa Maria. Una excursió acompanyats per la Tramuntana. (16.5.14)

**ROCABRUNA, CAMÍ RAMADER I MINA.**- Us proposem una excursió a Rocabruna, a la Vall de **Camprodon**. Des d'aquest bonic llogaret gaudirem d'un antic camí ramader que enllaça amb França. També visitarem la mina de les Ferreres i l'església romànica de Sant Feliu. (9.5.14)

**BUFADORS DE LLAÉS O DE BEVÍ.**- Excursió al lloc conegut com els Bufadors de Llaés o de Beví, situat a la Serra dels Bufadors, al límit del municipi de **Ripoll**, tocant ja a la comarca d'Osona. Un indret de gran bellesa amb un ambient màgic, tranquil i mític. En el recorregut també gaudim d'un parell de baumes, una cova, una fageda, del pla de Marenyol i la casa dels Ferrers. (2.5.14)

**PLA DE LA CALMA.**-Sortida al Pla de la Calma, un altipla situat a la part occidental del massís del **Montseny**. Ho fem des del collet de Terrús que ens permet visitar l'església de Sant Cebrià de la Mora, terme municipal de Tagamanent. I pujarem a un dels punts més elevats d'aquest pla, el pic de Suï de 1.322 metres. I acabem al Collformic, al municipi de El Brull.. ..(25.4.14)

**CADAQUÉS - CAP DE CREUS.**- Sortida per la comarca de l'**Alt Empordà** per gaudir de dos dels indrets més emblemàtics. El bonic poble de Cadaqués i el Cap de Creus. (18.4.14)

**LLORET DE MAR - BLANES.**- Sortida per la Costa Brava, en el tram de GR-92 que enllaça dues poblacions molt turístiques. Lloret de Mar i Blanes. (4.4.14)

**VOLTA AL TERME D'AMER.**- Excursió per una part del terme d'Amer a la comarca de la **Selva**. Amb sortida i arribada a Sant Climent, pujem als cingles de Sant Roc o hi ha una ermita i unes magnífiques vistes. De tornada aprofitem per visitar el castell de Roca-salva o Torredamer. (4.4.14)

**RUTA 3 COLADES.**- Excursió per la ruta de les 3 Colades a Sant Joan les Fonts. Una part de la zona volcànica de la **Garrotxa** on podem gaudir de cingleres basàltiques. I ho completem amb les mostres d'arquitectura industrial com la Sebastiana i el molí fondo i el patrimoni arquitectònic com el monestir de Sant Joan i Sant Esteve. (28.3.14)

**TOSSA DE MAR.**-Sortida per la comarca de la **Selva**, a Tossa de Mar, per pujar al Puig de les Cadiretes de 518 metres. Des d'aquest punt gaudirem de bones vistes de la zona. Pel camí visitarem les restes de la Mare de Déu de Gràcia i l'ermita de Sant Grau d'Ardenya. Sense deixar de gaudir de la vila vella de Tossa de Mar. (21.3.14)

**ORÍGENS DE MATARÓ.**- Excursió per la comarca del **Maresme** on coneixerem els orígens de la seva capital, Mataró. Durant el recorregut gaudirem de les ermites de Sant Simó, Sant Martí i Sant Miquel de Mata. I veurem la torre de guaita de can Tria i les restes del castell de Mata al turó d'Onofre Arnau. (14.3.14)

**LA QUAR, PORTELLA I SALGA AGUDA.**- Magnífica excursió a la comarca del **Berguedà** per la serra de Picancel que ens permetrà descobrir racons i vistes espectaculars. En concret sortim de Borredà i visitem el santuari de Santa Maria de la Quar i el conjunt monàstic de Sant Pere de la Portella. I per arrodonir la sortida pugem fins al cim de Salga Aguda de 1.172 m. (7.3.14)

**MONTCADA I REIXAC - TIBIDABO.**- Excursió per un tram del GR 92 que travessa la serra de Collserola. En concret sortim de Montcada i Reixac i acabem a la muntanya del

Tibidabo. Durant tot el recorregut gaudirem de magnífiques vistes de l'àrea metropolitana. (28.2.14)

**CASTELL DE TAGAMANENT.**- Excursió al Turó de Tagamanent de 1.056 metres, a la comarca del **Vallès Oriental**. Al seu cim gaudirem de les restes d'un castell, ja esmentat l'any 945, i de l'església de Santa Maria, un edifici romànic del segle XII. La sortida és des del poble d'Aiguafreda on visitem l'ermita de Sant Salvador d'Avencó i un pou de glaç. (21.2.14)

**CASTELL DE VOLTREGÀ I SANT MARTÍ XIC.**- Excursió per la comarca **d'Osona** on descobrim indrets amb molta història com les restes del castell de Voltregà o l'ermita de Sant Martí Xic i l'església de Santa Cecília de Voltregà, enmig de gorgs encantats. (14.2.14)

**SANT LLORENÇ DE MUNT I LA MOLA.**- Excursió al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac on fem els seus principals cims, el Montcau (1.056 m.) i la Mola (1.104 m.) on hi ha el monestir de Sant Llorenç del Munt. També gaudim de les coves de Simanya o els Òbits entre molts altres indrets sorprenents. (7.2.14)

**SANT MIQUEL DE LES FORMIGUES.**- Excursió per pujar al cim de Sant Miquel de Solterra a 1.204 m. la muntanya més alta de les **Guillerics**. També coneguda com Sant Miquel de les Formigues, té unes magnífiques vistes. I a Sant Hilari Sacalm aprofitarem per visitar la font Picant i l'antic balneari. (31.1.14)

**MINES DE RIBES.**- Programa dedicat a les Mines de Ribes, a la comarca del **Ripollès** on podrem veure algunes d'aquestes antigues explotacions que donaven vida a les fargues catalanes de la zona. I a més gaudirem de l'entorn paisatgístic de la Vall de Ribes. (24.1.14)

**ERMITES D'AMER.**- En aquest programa coneixem algunes de les ermites de la població d'Amer de la comarca de la **Selva**. En concret visitem l'ermita de Santa Brígida i la Mare de Déu del Puig de Lena, sense deixar de banda alguns dels atractius d'Amer. (3.1.14)

**SANT FELIU D'ESTIULA.**- Bonica excursió per la comarca del **Ripollès** sortint de Campdevàrol i arribant a Ripoll. La sortida transcorre per la zona del Torrent de la Cabana, on hi ha unes fantàstiques gorgues molt visitades, així com els Molins de Vilardell, on l'aigua també és la protagonista. I entremig visitem l'ermita de Sant Feliu d'Estiula. (27.12.13)

**CABRERA.**- Sortida al Collsacabra, un sistema muntanyenc amb un terreny molt escarpat i amb nombrosos cingles. Nosaltres pugem a la serra de Cabrera (1.294 m) on hi ha el Santuari de la Mare de Déu de Cabrera i unes magnífiques vistes. I ho fem sortint des de l'església de Sant Julià de Cabrera. (20.12.13)

**SANT SALVADOR DE MARGALEF.**- Excursió per la comarca del **Priorat** dins del Parc Natural de la Serra del Montsant, amb sortida del petit poble de Margalef. Una ruta circular que ens permet descobrir un dels espais més singulars de Catalunya, ple de balnes, avencs, tormos i coves. Enmig d'aquest paisatge visitem l'ermita de Sant Salvador de Margalef, construïda al segle XVI. (13.12.13)

**SANT MIQUEL DEL FAI.**- Excursió per la Vall del Tenes a la comarca del **Vallès Oriental**. Un espai natural magnífic amb cingleres, gorgs i moltes històries. Destaca el

Santuari de Sant Miquel del Fai, una de les construccions més ben conservades i més representatives del gòtic català. (6.12.13)

**EL FAR I CASTELL DE FORNILS.**- Sortida per la comarca de la **Selva**, als entorns del Santuari del Far. En aquest punt hi ha una església d'estil gòtic, una hostatgeria i un restaurant. No hi falten unes vistes impressionants, ja que tot el complex està situat sobre els cingles del Far, i per tant, en una situació privilegiada a 1.123 m. d'altura. Nosaltres hem fet una excursió ... (29.11.13)

**TERRES ALTES DE L'ALT FRESER.**- Magnífica excursió per la comarca del **Ripollès** per les terres altes de l'alt Freser. Una zona poc visitada que surt del coll de la Marrana i passa per zones de pastura on hi trobem restes de cabanes, pletes i jaces. La tornada des del refugi de Coma de Vaca passa pel costat del riu Freser, on també hi ha restes de construccions ramaderes. (22.11.13)

**SANT QUIRZE DE COLERA.**- En aquest programa visitem el monestir de Sant Quirze de Colera, una edificació romànica que encara conserva alguns elements interessants. Per arribar-hi sortirem de Rabós i acabarem a Espolla, dos bonics pobles de l'**Alt Empordà**. (15.11.13)

**LLANÇÀ - PORT DE LA SELVA.**- Excursió per la comarca de l'**Alt Empordà**, entre les poblacions costaneres de Llançà i el Port de la Selva. En aquest cas seguirem part del GR 11 que passa per el monestir de Sant Pere de Rodes. (8.11.13)

**BASTIMENTS I BACIVERS.**- En aquest programa us proposem fer un parell de cims emblemàtics de la zona de Ull de Ter. El de Bastiments de 2.883 metres i el pic de Bacivers de 2.845 m. situat ja al Conflent. (1.11.13)

**CASTELLCIR I CASTELL DE CENTELLES.**- Excursió per la comarca d'**Osona i pel Moianès** per conèixer dos interessants castells, el de Castells i el de Centelles. Dues antigues fortificacions que ens ajuden a conèixer la història del nostre territori. (25.10.13)

**NÚRIA - TOÈS PER CARANÇÀ.**- La travessa de Núria a Toès és una de les excursions obligades per tots els amants de la muntanya. El camí uneix les comarques del **Ripollès i del Conflent**, sortint de la Vall de Núria, passant pel Coll de Noucreus i baixant per la Vall dels estanys de Carançà i les seves espectaculars gorques. En aquest cas hem fet aquesta sortida amb dos dies... (18.10.13)

**PORTBOU - LLANÇÀ.**- Excursió pel camí de Ronda, el GR 92 que segueix la costa catalana. I ho fem en el primer tram entre Portbou i Llançà passant per Colera. 11 kilòmetres que ens permeten gaudir de platges, cales i racons fantàstics. (11.10.13)

**TORRE DEL MIR.**- Excursió a cavall per les comarques del **Ripollès i el Vallespir** sortint des de coll d'Ares. El primer tram de la sortida transcorre per el camí de la retirada fins a les restes de Santa Margarida de coll d'Ares. Tot seguit visitem la Torre del Mir i seguint la carena arribarem fins a coll Pregón després de fer el cim del puig de la Clapa. (4.10.13)

**PUIG TOSSELL I PUIGSACALM.**- Excursió al Puig Tossell (1.454 m.) el més alt de la comarca d'**Osona** i tot seguit farem un dels cims emblemàtics de Catalunya, el Puigsacalm (1.515 m.) ja a la comarca de la Garrotxa. Dos indrets que ens permeten gaudir de fantàstiques vistes. (27.9.13)

**CAMÍ DELS ENGINYERS.-** Els camí dels enginyers, de Núria a Coma de Vaca és un dels camins més espectaculars de Catalunya, sense cap dubte. No té una gran distància, ni guanyes grans alçades, però es un espectacle total, amb una paisatge encisador, agresta i punyent, variat i ple de grans moments. (20.9.13)

**EL FERRAN I TALAIXÀ.-**Sortida per la comarca de la **Garrotxa** des del municipi d'Oix. Pujarem al cim del Ferran tot passant per la parròquia de la Mare de Déu d'Escales i tornant per Talaixà, un dels punts emblemàtics d'aquestes contrades. (13.9.13)

**SANT ANDREU DE BANCELLES.-** Sortida circular pel bell mig de les **Guillerics** amb sortida i arribada al Pont de Malafogassa i amb visita a les antigues parròquies de Sant Pere de Castenyadell i Sant Andreu de Bancells. (28.6.13)

**ESPONA - HOSTAL DEL VILAR.-** Sortida del Caminant per Catalunya per un camí ple de referències tant a la ramaderia transhumant, al romànic, a masies importants, o al paisatge. Sortim de la casa de l'Espona de Saderra i passem per Sant Miquel de Gallifa, les restes del castell de Monturroell, el Santuari dels Munts i arribem a l'Hostal del Vilar, al **Lluçanès**. (21.6.13)

**MARE DE DÉU DE LA SALUT.-** Sortida al Santuari de la Mare de Déu de la Salut, al municipi de Sant Feliu de Pallarols. Per arribar-hi però, sortirem des del coll de Condreu, límit de les comarques d'**Osona i la Selva** i on gaudirem d'un indret màgic, les Roques Encantades. (14.6.13)

**PLA DE BUSA I CAPOLATELL.-** Excursió al Pla de Busa a la comarca del **Solsonès**, un indret molt interessant en molts aspectes, geològic, geogràfic i històric. També visitem el Capolatell o presó de Busa. (7.6.13)

**PLA D'AIATS.-** Excursió per la comarca **d'Osona**, on pugem al Pla d'AIats a 1.300 metres, des d'on es pot gaudir de magnífiques vistes. (31.5.13)

**CINGLERES DE TAVERTEI.-** Sortida per la comarca **d'Osona** on gaudirem de les espectaculars cingleres de Tavertet, amb els seus racons i formes, així com les vistes i salts d'aigua que hi ha. (24.5.13)

**TORRENT DE LA MASICA.-** Magnífica sortida per els entorns de Vallfogona de Ripollès, una petita població de la comarca del **Ripollès** envoltada de natura on visitarem el Torrent de la Masica, el pont Medieval, una antiga Teuleria, un forn de calç i una barraca, sense oblidar el casc antic d'aquest nucli medieval. (17.5.13)

**PUIG D'OLORDA - SERRA DE COLLSEROLA.-** Excursió per la Serra de Collserola, sortint de Castell Ciuró a Molins de Rei. Visitem l'ermita de Sant Pere de Romaní i el bonic indret de Santa Creu d'Olorda. (10.5.13)

**SERRA DE BELLMUNT.-** Excursió per la Serra de Bellmunt a la comarca **d'Osona**, on es pot gaudir de magnífiques vistes tant de la plana de Vic com del Pirineu. El punt de sortida és a Saderra, un veïnat d'Orís amb molta història. (2.5.13)

**VALL D'ORA I GRAUDESCALES.-** Excursió per la Vall d'Ora a la comarca del **Solsonès** on gaudirem de molts atractius, tant paisatgístics, com culturals i històrics.

Visitarem la bauma del Xalet, el Pla de Busa, i l'església de Sant Pere de Graudescales, entre d'altres. (26.4.13)

**GALLINA PELADA I SERRA D'ENSIJA.**- Sortida a la comarca del **Berguedà** per fer un recorregut per la Serra d'Ensija on fem els cims de la Gallina Pelada i la Creu de Ferro, passant per el refugi d'Ensija, amb la neu com a protagonista. (12.4.13)

**BAUMES DEL TEIXIDOR I LA CAU.**- Excursió per les Baumes del Teixidor a la zona de Llaés, en el terme municipal de **Ripoll**. Coneixerem tres de les baumes que hi ha en aquesta zona i que son les més importants. La del Teixidor, la Baumassa i la de Fleus. I passarem per el santuari de la Mare de Déu de la Cau. (5.4.13)

**SALTS D'AIGUA DEL CABRERÈS.**- Aprofitant les darreres pluges us proposem una sortida per gaudir d'alguns salts d'aigua de la zona del Cabrerès. Ens acostarem a Cantonigros, Rupit i Tavertet. Veurem alguns salts que ja hem visitat en altres ocasions, però que amb més aigua son espectaculars. I també alguns salts que nomès llueixen quan hi ha pluges intenses. (29.3.13)

**SANT SADURNÍ DE ROTGERS.**- Excursió fàcil i no gaire llarga a la zona de Borredà, a la comarca del **Berguedà**, que té molts al·licients. Un d'ells es l'església romànica de Sant Sadurní de Rotgers. Aquesta ruta segueix l'antic camí de Borredà a la vall de la ribera de Vilada. Un camí que per la seva antiguitat té un elevat interès. La tornada la farem per pistes i camins.. ..(22.3.13)

**CREIXENTURRI.**- Excursió per la comarca del **Ripollès**, a la Vall de Camprodon, per la zona de Creixenturri on hi trobarem les restes d'un castell i el santuari del Remei. També ens acostem a una gran casa de pagès, el Sitjar on hi ha l'església de Sant Bartomeu. I tot plegat envoltats d'un paisatge completament nevat. (15.3.13)

**GARRAF - SITGES.**- Excursió per la comarca del **Garraf** seguint un tram del GR-92 que segueix la costa catalana. 16 Kilòmetres entre les poblacions de Garraf i Sitges i on trepitjarem el parc natural. (8.3.13)

**CASTELL DE BURRIAC.**-Excursió per el maresme per un dels llocs més emblemàtics de la comarca, el Castell de Burriac. 12 kilòmetres per els termes de Cabrera de Mar i Argentona on a més visitarem el poblat Ibèric ILDURO, l'ermita de Santa Helena d'Agell, la Torre Ametller i la roca d'en Punsola. I ho fem acompanyats per membres de la Agrupació Científico-Excursionista.. .. (1.3.13)

**RUTA DE LES GORGUES.**- Sortida per la comarca **d'Osona** on l'aigua és la protagonista. Amb inici i final al poble de Santa Maria de Corcó seguirem un tram de l'antic camí ral que unia Vic i Olot. I la tornada la farem per la riera de les gorgues on hi trobarem salts d'aigua i racons molt bonics. (22.2.13)

**ENTORNS DE RUPIT.**- Excursió pels entorns de Rupit (**Osona**). Una sortida de 9 kilòmetres on gaudirem de bones vistes, unes tombes antropomorfes, l'església de Sant Joan de Fàbregues i l'impressionant Salt de Sallent entre d'altres. (15.2.13)

**RUPIT - ROCA LLARGA.**- Excursió a la Roca Llarga on es pot gaudir d'unes impressionants vistes. El punt de sortida és el bonic poble de Rupit a la comarca **d'Osona**. (8.2.13)



**CAMÍ DE LA COSTA DE LA TEIA.**- Excursió per un tram del camí de la Costa de la Teia que uneix Ripoll i Alpens passant per Les Llosses (**Ripollès**). (1.2.13)

**EL MONTGRÍ.**- Aquesta setmana us proposem una excursió al Montgrí a l'**Empordà**. Un massís ple d'atractius i bones vistes. Començarem a l'Estartit on aprofitarem per visitar les cales Calella i Pedrosa. El GR 92 ens portarà cap a l'ermita de Santa Caterina i el castell del Montgrí. I acabarem a Torroella de Montgrí. (25.1.13)

**SERRAT DE LES MARQUES.**- Excursió per la comarca del **Ripollès** en terme municipal de Les Llosses. Sortint del coll de Mercadal passarem per interessants cases de pagès, com Clarà, Ierra o Tremolosa. També visitarem el Serrat de les Marques on hi ha unes llosses de pedra solcades de signes i símbols. (18.1.13)

**MATAGALLS.**- Excursió a un dels cims emblemàtics de Catalunya, situat al massís del Montseny, el Matagalls. I ho fem per una de les rutes tradicionals, sortint de Collformic i passant per el santuari de Sant Segimon. La baixada la farem per el pla de la Barraca. I a més amb la companyia de la neu que va caure a principis de desembre. (11.1.13)

**PUIG NEULÓS.**- Sortida per l'**Alt Empordà** per fer el cim del Puig Neulós (1.257 m.) que es troba dins el Paratge Natural d'Interès Nacional de l'Albera. Estem davant el primer cim que puja per sobre dels 1.200 metres d'altitud de la carena axial pirinenca. (4.1.13)

**VORA TER.**- Excursió seguint part del GR 210 que resegueix el riu Ter. Sortim de les Masies de Roda on visitem l'ermita de Sant Miquel de la Guàrdia. Seguint el riu passarem per Roda de Ter i acabarem a l'Esquerda, un poblat ibèric i medieval. (14.12.12)

**EL CARLIT.**- Magnífica excursió a la pica del Carlit (2.923 m.) la muntanya més alta de la Cerdanya i de la Catalunya Nord. Situada a la comarca del **Capcir** és de visita obligada per els amants a l'excursionisme. A més gaudirem d'un meravellós paisatge envoltat de llacs. (7.12.12)

**VALL DEL BISAURA.**- Excursió per la Vall del Bisaura a la comarca **d'Osona** seguint en part el GR III. El punt de sortida el trobem a Vidrà i l'arribada a Sant Quirze de Besora. Ens desviarem del camí un moment per visitar el Santuari de Bellmunt. (30.11.12)

**CANAL DE CRISTALL DEL CADÍ.**- Sortida a la serra del Cadí on farem algun dels seus cims com el més alt, el Volturó de 2.653 m. I ho farem pujant i baixant per dues canals espectaculars que des del prat del Cadí ens portaran fins als seus cims. Una excursió de 15 kilòmetres amb un desnivell acumulat de 1200 m. (23.11.12)

**VOLTA AL CABRERÈS.**- Excursió per la comarca **d'Osona**, al Cabrerès. Sortim de Cantonigrós a l'Esquirol i fem una circular passant per l'ermita de Sant Corneli situada en un indret privilegiat. (16.11.12)

**PUIG ESTELA.**- Sortida per la comarca del **Ripollès** per fer el cim del Puig Estela a la Serra Cavallera. I ho fem sortint des de Pardines on hi ha l'església de Santa Magdalena de Puigsac. (9.11.12)

**OLLA DE NÚRIA.**- Fantàstica excursió a la Vall de Núria i alhora exigent. Es traca de fer els cims que envolten la Vall i que es coneix amb el nom de l'Olla de Núria. Cims com el Puigmal, Finestrelles, Noufonts i Noucres només son alguns dels que fem. (2.11.12)

**CIRC DE COMA ARMADA-** Excursió per la comarca del **Ripollès** al circ de Coma Armada i la Congesta de la Llosa. (26.10.12)

**COLL DE LA BOIXEDA - ROCABRUNA.-** Excursió per la comarca del **Ripollès** en terme del municipi de Camprodon, sortint del Coll de la Boixeda per arribar a Rocabruna on gaudim de les restes del castell i de l'església romànica de Sant Feliu. Durant el recorregut de 8 kilòmetres gaudirem de cases i tutes on destaquen la del Avi Janot i de Maimons. (19.10.12)

**PRATS DE MOLLÓ.-** Excursió a Prats de Molló, a la comarca del **Vallespir** a la Catalunya Nord, on visitem l'oratori del Miracle i el Ford Lagarde. (12.10.12)

**GR-2 ETAPA 10.-** Nova etapa del GR II que enllaça la Jonquera amb Aiguafreda. En aquest cas fem el tram osonenc entre Sant Romà de Sau i Sant Llorenç del Munt. (21.9.12)

**EL TAGA DES DE PARDINES.-** Excursió al cim del Taga des de la població de Pardines i més concretament de Santa Magdalena de Puigsach. (20.4.12)

**MONTSERRAT.-** Us proposem una ruta per la muntanya de Montserrat que enllaça els tres monestirs. Començarem a Santa Cecília i acabarem a Sant Benet passant per Santa Maria de Montserrat. Una excursió emblemàtica que a més serveix per celebrar el programa 200. La nota negativa va ser la boira que ens va privar de bones vistes. (13.4.12)

**COLLADA VERDA.-** Sortida a la comarca del **Ripollès** per la Collada Verda que enllaça les poblacions de Pardines a la Vall de Ribes i la Roca de Palençà de Vilallonga de Ter a la Vall de Camprodon. Una excursió on gaudirem del paisatge, i una de les moltes mines que hi ha en aquesta zona. (16.3.12)

**BAUMES CORCADES.-** Interessant sortida a les Baumes Corcades de Centelles (**Osona**). Una de les vies ferrades més espectaculars de Catalunya que ens acostarà al turó de Puigsagordi de 972 metres. El pont Nepalí, o els trams de l'Esperó i l'Escala son alguns dels atractius que hem de superar amb la bona companyia dels guies d'Esports Montanyà de Vic. (9.3.12)

**DE LA FARGA A L'ALIGUER I SOVELLES.-** Excursió per la comarca del **Ripollès**, sortint de la Farga de Bebié, passant per la casa de l'Aliguer i fins a Sovelles, i tornant per l'antic camí ramader. (27.1.12)

**DE L'AVENC A SANT ROMÀ DE SAU.-** Novena etapa del recorregut que estem fent des de la Jonquera a Aiguafreda per el GR-2. En aquest cas caminem per la comarca **d'Osona** sortint de l'Avenc a Tavertet, i arribant a Sant Romà de Sau. (13.1.12)

**PENYES ALTES I MOIXERÓ.-** Sortida a les Penyes Altes i el Moixeró des de Grèixer a l'alt Berguedà. (2.12.11)

**MONTGRONY DELS ESCALADORS.-** Excursió per els entorns de Montgrony on coneixerem el camí que fan servir els escaladors per accedir a les principals vies d'escalada. En aquest indret tampoc hi falta la llegenda del Comte Arnau. (9.12.11)

**DE FALGARS A L'AVENC.-** Nova etapa del GR-2 que enllaça la Jonquera i Aiguafreda. En aquest cas deixem la comarca de la **Garrotxa** sortint de Falgars d'en Bas per entrar a **Osona** fins al principi dels cingles de l'Avenc després de passar per Pruit i Rupit. (18.11.11)

**VALL DEL CORB - FALGARS D'EN BAS.**- VII etapa del GR -2 en aquest cas per la comarca de la **Garrotxa**, sortint a la Vall del Corb (Les Preses) per anar a Sant Miquel de Falgars (Vall d'en Bas). (11.11.11)

**SALLENT - SANT MIQUEL DEL CORB.**- Etapa VI del nostre recorregut per el GR-2 que enllaça la Jonquera amb Aiguafreda. En aquest cas hem caminat per la comarca de la **Garrotxa** entre Sallent (Santa Pau) i Sant Miquel del Corb (Les Preses). (4.11.11)

**VALL DEL BAC.**- Magnífica excursió per la Vall del Bac a l'Alta **Garrotxa** on combinem paisatge, història i romànic. (28.10.11)

**SANT AMAND.**-Excursió a la comarca del Ripollès, a Sant Amand, i fent-ho per un recorregut diferent buscant les llegendes i el Comte Arnau. (21.10.11)

**DE MAIANS AL COLL DE LA CREUETA.**- Excursió seguint el camí ramader entre la casa de Maians i el coll de la Creueta. (14.10.11)

**GRAU DE LA LLET.**- Sortida per la comarca del **Ripollès**, sortint de Puigbó (Gombrèn) per anar al Pedró de Tubau i baixar per el Grau de la Llet, un camí gairebé perdut que fa de dreuera. (7.10.11)

**ENGORGS DE MERANGES.**- Magnífica excursió als engorgs de Meranges a la Cerdanya, on descobrim molts llacs. (30.9.11)

**PEDRAFORCA.**- Magnífica excursió al Pedraforca (**Berguedà**). (23.9.11)

**PUIG PERIC.**- Excursió al Puig Peric de 2.810 m. situat al conjunt del Carlit. (16.9.11)

**PUIGMAL.**- Excursió al cim més alt del **Ripollès**, el Puigmal (2.910 m.) pujant des de Vall de Núria per el Forat de l'Embut i tornant per la Coma de Gombrèn. (1.7.11)

**BESALÚ - EL SALLENT.**- Etapa 5 de la excursió que estem fent al GR-2 que enllaça la Jonquera i Aiguafreda. En aquest cas fem el tram de Besalú a Sallent. (17.6.11)

**NOGUER DE SEGUERÓ - BESALÚ.**- Etapa 4 del GR-2 que enllaça la Jonquera amb Aiguafreda entre Noguer de Segueró i Besalú. (10.6.11)

**CISTELLA - NOGUER DE SEGUERÓ.**- Etapa 3 del GR-2 que enllaça la Jonquera amb Aiguafreda. En aquest cas fem el tercer tram entre Cistella i Noguer de Segueró entrant ja a la comarca de la **Garrotxa**. (3.6.11)

**BOADELLA D'EMPORDÀ - CISTELLA.**- Segona etapa del GR-2 que enllaça La Jonquera i Aiguafreda. En aquest cas fem el tram de Boadella d'Empordà a Cistella. (27.5.11)

**LA JONQUERA - BOADELLA D'EMPORDÀ.**- Excursió del GR-2 que enllaça la Jonquera amb Aiguafreda. En aquest cas fem la primera etapa entre la Jonquera i Boadella d'Empordà. (20.5.11)

**DE BAUBS A MUIOLS.-** Sortida per la comarca del **Ripollès** en terme municipal de Ripoll amb sortida i arribada a la casa de Baubs per fer una circular fins al Tut de Muiols i on visitarem algunes fonts, el pi gros de Clarella i un petròglif. (13.5.11)

**COLLSEROLA.-** Us proposem una sortida per el parc de Collserola, sortint d'Esplugues de Llobregat per pujar la muntanya de Sant Pere Màrtir i tornant per el Turó Rodó i la Penya del Moro i ho fem amb la companyia del Centre Excursionista Esplugues. (6.5.11)

**CATLLARÀS I FALGARS.-** Bonica sortida per la comarca del **Berguedà** amb inici i final a la Pobla de Lillet, on visitarem el xalet del Catllaràs i el Santuari de Falgars. (22.4.11)

**SANT LLORENÇ DEL MUNT.-** Sortida a Sant Llorenç del Munt a la comarca del **Vallès Occidental** on fem un recorregut des del Coll d'Estenalles per pujar als cims del Montcau i de la Mola on hi ha el monestir de Sant Llorenç del Munt. (8.4.11)

**CASTELL DE L'ARENY - PUIG LLUENT.-** Sortida per la comarca del **Berguedà** a la serra del Catllaràs per fer una circular des del Castell de l'Areny, passant per Sant Romà de la Clusa, Puig Lluent i Sant Julià de Cosp. (8.4.11)

**CAP DE NORFEU.-** Magnífica excursió per la **Costa Brava**, al cap de Norfeu, sortint de la cala Montjoi fins a la cala de Jòncols seguint un tram del Camí de Ronda. (1.4.11)

**BORREDÀ - LA QUAR - SANT PERE DE LA PORTELLA.-** Sortida per la comarca del **Berguedà**, sortint de Borredà per anar a la Quar, Sant Pere de la Portella i el cim de Saldaguda. (25.3.11)

**SERRA DE SANT HONORAT.-** Excursió a la Serra de Sant Honorat de l'**Alt Urgell** on també visitarem Santa Maria de Castell-llebre. 11 magnífics kilòmetres dins de la serra de l'Aubenç. (18.3.11)

**SALT DE SALLENT I PUIGSACALM.-** Excursió al Puigsacalm, en aquest cas per el cantó garrotxí, sortint de Sant Privat d'en Bas i pujant pel salt de Salient, Puigsacalm, Puig dels Llops i tornant per Santa Magdalena del Mont i les Olletes. (4.3.11)

**ELS EMPEDRATS.-** A la comarca del **Berguedà** us proposem una excursió per una zona feréstega i emblemàtica de la serra del Cadí Moixeró, el camí de les gorgues i els Empedrats, unes meravelles naturals que ens deixaran bocabadats. (25.2.11)

**PLANÈS - CREU DE MEIANS.-** Excursió que combina història, enginyeria senderista i natura, ja que fem un tram del camí ral de Puigcerdà de Planès a la creu de Meians, de 14 kilòmetres. (18.2.11)

**EL PASTUIRA I LA COMA DEL CATLLAR.-** Interessant sortida per la Vall de Camprodon. Sortint de la carretera de Vallter pujarem al Pastuira (2.675 m.) per el coll de la Marrana i baixarem per la coma del Catllar, farcida d'elements que constaten la tradició ramadera de la zona. (11.2.11)

**L'ESQUIROL - CANTONIGRÒS.-** Us proposem una excursió al Collsacabra, on la vegetació i l'aigua seran les estrelles. Farem una circular sortint de l'Esquirol en direcció a Cantonigròs, on visitarem l'espectacular salt de la Foradada. (4.2.11)

**ESPINAVELL - FONTS DEL RITORT.**- Magnífica sortida per la Vall de Camprodon, sortint d'Espinavell passant per les fonts del Ritort i les mines del Toron i tornant per coll Pregon. 15 kilòmetres per gaudir de la natura. (28.1.11)

**EL GRAU D'OLOT.**- Magnífica sortida al Grau d'Olot, plena d'història, enginyeria i vegetació. Aquesta és una excursió per un tram del camí ral que enllaça Olot amb Vic. (21.1.11)

**DE COLL DE CANES A L'HOSTAL DE SANT EUDALD.**- Excursió de 21 km per la comarca del **Ripollès**, sortint del coll de Canes i passant per les serres de Santa Magdalena, Milany i la Cau. (14.1.11)

**RIDAURA.**- Bonica sortida per la comarca de la **Garrotxa**. En concret, coneixerem els entorns de Riudaura, i ho farem amb la seva alcaldessa, Eulàlia Masana. (7.1.11)

**GORGUES DE L'ESQUIROL.**- Recorregut espectacular per les Gorgues de l'Esquirol on l'aigua és la protagonista ja que es converteix en un espectacle en forma de cascades i gorgues, enmig de cingles i paisatges increïbles. (31.12.10)

**DE PEDRET A LA PORTELLA.**- Excursió per la comarca del **Berguedà**, sortint del pont romànic de Pedret, l'església homònima de Sant Quirze i el monestir de la Portella entre d'altres. (24.12.10)

**MONTURULL.**- Espectacular sortida a la **Cerdanya** per fer el cim del Monturull de 2.761 metres. Les magnífiques vistes i la neu fan que aquesta excursió sigui molt peculiar i atractiva. (17.12.10)

**SERRA CAVALLERA.**- Excursió per el sector oriental de la Serra Cavallera a la comarca del **Ripollès**, sortint de Camprodon seguint la Serra Cavallera fins a Coll de Pal i tornant per l'antic camí ramader de Can Beia. (10.12.10)

**LLES DE CERDANYA AMB RAQUETES.**- Magnífic circuit per la zona de l'estació d'esquí de fons de Lles de Cerdanya, amb raquetes de neu, ideal per iniciar-se. (3.12.10)

**VIDRÀ - SERRA DE CURULL.**- Excursió per la comarca **d'Osona**, sortint de Vidrà per pujar al Pic de l'Àliga, el Puig de Curull i tornant a Vidrà per l'espectacular Salt del Molí. (26.11.10)

**SERRA DEL PUIG ESTELA.**- Caminada per la comarca del **Ripollès**. La sortida és des del coll de Canes i es puja al Puig d'Estela per llavors seguir la carena que ens porta al poble de Vallfogona de Ripollès. (19.11.10)

**SANTUARI DE QUERALT.**- Ens desplaçem a la comarca del **Berguedà** per pujar al Santuari de Queralt des de Berga. Situat a 1.200 metres, és considerat el balcó de Catalunya a causa de les vistes que hi ha des d'aquest punt. També coneixerem l'església de Sant Pere de Madrona. (12.11.10)

**LLAFRANC - TAMARIU.**- Magnífica excursió pel **Baix Empordà**, una circular entre Llafranc i Tamariu a Palafrugell. Combinarem el mar amb la muntanya i gaudirem del típic paisatge empordanès i la Costa Brava. (5.11.10)

**LES PRESES - SANTA PAU.-** Excursió per la comarca de la **Garrotxa** entre les Preses i Santa Pau passant pel costat de la Fageda d'en Jordà i visitant el volcà de Santa Margarida i l'església de Sant Miquel Sacot. (29.10.10)

**MINES DE RIBES.-** Us proposem una excursió per algunes de les Mines de Ribes al **Ripollès**. Visitarem la Girona, la Fernanda i la de Can Paloca a la zona de Batet i Ventolà. Ens permetran fer-nos una idea del treball que s'hi portava a terme i del material que se n'extreia. (8.10.10)

**TOSSAL D'ORRIOLS.-** Sortida per la comarca del **Berguedà** per pujar al Tossal d'Orriols (1.931 m.) i ho fem seguint un antic camí de contrabandistes, que actualment encara serveix de pas als ramats que van al Pla d'Anyella. El punt de sortida és des del bonic poble de Castellar de n'Hug. (15.10.10)

**EL PORTÚS - SALT DEL FITÓ.-** Excursió per l'**Alt Empordà** en plena Serra de l'Albera, sortint de el Portús (la Jonquera) per visitar el Salt del Fitó i Sant Pere del Pla de l'Arca. (22.10.10)

**SANT ANIOL DE AGUJA.-** Magnífica excursió per l'Alta **Garrotxa**, sortint de Sadernes fins a Sant Aniol d'Aguja. (1.10.10)

**PLATJA D'ARO - SANT FELIU DE GUÍXOLS.-** Magnífica excursió per un tram del Camí de Ronda de la Costa Brava entre Platja d'Aro i Sant Feliu de Guíxols. (23.9.10)

**PUIGSACALM.-** Excursió al Pugsacalm (1.515 m) sortint de Sant Bartomeu de Covildases. (17.9.10)

---

Útils per trobar, descobrir o programar sortides a la natura a Catalunya.  
Un record i una felicitació i agraïment a la feinada voluntària de tantes persones anònimes que ens ajuden a estimar més la nostra terra, a respectar a les persones i “viure senzillament perquè senzillament tothom pugui viure” (Gandhi).

#### **Enllaços de muntanya i natura**

<https://indretsoblidats.wordpress.com/>  
<http://posatlesbotes.blogspot.com/>  
<http://coneixercatalunya.blogspot.com.es/>  
<http://totmuntserrat.cat/>  
<http://josepbaliusplanellas.blogspot.com.es>  
<http://televisiodelripolles.xiptv.cat/caminant-per-catalunya>  
<http://www.xtec.cat/~probert/>  
<http://caminantpelripolles.blogspot.com.es>  
<http://senderismepercatalunya.blogspot.com.es>  
<http://xinoxanocaminades.blogspot.com.es>  
[http://senderisme.tk/index.](http://senderisme.tk/index)  
<http://muntanya.planasantich.org>  
<http://esgarrapacrestes.blogspot.com.es>  
<http://santuariscat.blogspot.com.es>  
<http://www.castellscatalans.cat/index.html>  
<http://jralsina.blogspot.com.es>  
<http://www.viatgeaddictes.com/excursbar/anoia/>

<http://muntanyademontserrat.blogspot.com.es>  
<http://coneixercatalunya.blogspot.com.es>  
<http://trailsantllorenç.blogspot.com.es>  
<http://muntanya.planasantich.org>  
<https://excursionisme.wordpress.com>(St. Llorenç del Munt-Obac)  
<http://rutesifontsdesantllorençobac.blogspot.com.es/>  
<http://santllorençdelmunt.com>  
<http://www.dexcursio.net/index.html>  
<http://www.engarrista.com>  
<http://muntanyisme.cat>  
<http://www.rutesapeu.com>  
<http://www.xavierblancafort.net/caminades.htm>  
[http://muntanyamontserrat.gencat.cat/ca/el\\_parc/senderisme/](http://muntanyamontserrat.gencat.cat/ca/el_parc/senderisme/)  
<http://bici-vici.blogspot.com>  
<http://www.muntanyescostadaurada.cat>  
<http://www.rutespirineus.cat>  
<http://www.sortirambnens.com>  
<http://www.descobrir.cat/ca/rutes-estiu.php>