

GUIA D'EXCURSIONS DEL MCECC

Esplais
MCECC

Agraïments

Volem agrair al MCECC la predisposició a elaborar aquesta guia d'excursions, a na Maria Bosch, n'Arnau Lonca, n'Arnau Subias, en Pau Pujol, l'Àrea de Comunicació i Disseny del MCECC i al conjunt del Consell de Responsables Territorials del MCECC, els quals han participat directament en la cerca de centres i clubs d'esplai per poder construir aquesta guia d'excursions col·laborativa.

També agraiem la participació dels següents **Centres i Clubs d'Esplai:**

- Centre de Colònies i Esplai Xiribec
- Centre d'Esplai Boterut
- Centre d'Esplai Casal Santa Maria del Jaire
- Centre d'Esplai el Cau
- Centre d'Esplai la Costereta
- Centre d'Esplai Epis
- Centre d'Esplai l'Esquirol
- Centre d'Esplai MIB
- Centre d'Esplai la Plaça
- Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar
- Centre d'Esplai Sant Ignasi de Loiola
- Centre d'Esplai Sant Jaume
- Centre d'Esplai Sant Pere i Sant Pau
- Centre d'Esplai Trencaclosques
- Colònies Populars Canillo - AINA
- Esplai del Roser
- Grup de Colònies l'Anunciata
- Grup d'Esplai l'Erol
- Grup d'Esplai Parroquial de Vallirana
- Grup d'Esplai la Trepça

Índex



PRÒLEG

4-7

DECÀLEG PER PREPARAR UNA BONA EXCURSIÓ!

8-14

EXCURSIONS D'UN DIA

18-49

EXCURSIONS DE DOS DIES

50-53

RUTES I TRAVESSES

54-70

MOTXILLA DE RECURSOS

71-72

EPÍLEG

73-77

Pròleg

Era un matí de juliol, havia dormit plàcidament dins del sac, la nit havia estat plujosa i feia fred a l'ambient; els primers raigs de Sol enlluernaven l'entrada de la tenda de campanya, vaig despertar els monitors amb qui anava i confesso que vaig somriure en veure que es llevaven amb certa energia -igual que jo- per emprendre la jornada.

En sortir de la tenda, descalç sobre la rosada, vaig caminar cap a les tendes del voltant; suaument vaig voltar-les xiuxiuejant "Bon dia Tribals" -'Tribals' era el nom del grup de joves de l'esplai que acompanyàvem de ruta-; s'escoltaven badalls, sacs arrugant-se o alguna cremallera tancant-se, paraules suaus per despertar els companys, màrfeques refregant la gespa, cantimplores obrint-se, ...

El campament es va despertar, tots ens calçàvem les botes i ràpidament s'organitzà l'esmorzar: sucs, galetes, barres de cereals, ganyips, ... Recordo un despertar de dia suau, on els joves i monitors parlàvem gairebé a cau d'orella, sense gaires alçades de veu, i explicàvem el fred que havien passat alguns o que els mitjons que eren fora la tenda ara eren molls de la pluja. L'àpat s'animà quan el rector de la parròquia de l'esplai s'acostà a l'esmorzar de campanya, ell ens havia vingut a visitar la nit anterior i havia dormit al refugi guardat del costat del terreny d'acampada, bromejant ens va narrar el bon sopar i esmorzar que havia pres al refugi, sense oblidar-se de les flassades sobre el sac de dormir.

L'esmorzar acabà amb una certa disbauxa fins al moment què un dels joves va preguntar "Quan comença l'etapa d'avui?". Enmig del prat, entre tendes, es va fer un petit i breu silenci fins que els monitors vam demanar els mapes personalitzats de la ruta. Ràpidament els van treure de les motxilles, i plegats començàrem a revisar les dues etapes fetes fins aquell moment per orientar-nos. Com que es preveia un matí plujós, però la pluja ja havia fet acte de presència durant la nit, comptaríem amb una jornada esplèndida. Es va escollir per unanimitat l'etapa circular més potent. Farem el cim del Puigpedrós!

—

Ja amb l'estiu al sarró, entrada la tardor, començava a rondar-me pel cap la idea de formar part del Consell Directiu del MCECC. Quan la família o amistats em preguntaven per quin motiu la resposta era ben senzilla, però amb els anys ha pres molt més pes en la meva acció del que hauria arribat a imaginar mai. En afegir-me a aquell equip de persones, cercava intentar forjar un xic més la xarxa entre esplais, la qual tant m'havia enriquit de jove i monitor a l'esplai.

Vivia i he viscut el MCECC com una veritable malla d'educació en el lleure, on el que una entitat necessita, un altre ens hi pot respondre o acompanyar-la; on el que una monitora coneix pot enriquir un equip de monitors sencer. Aquest compartir ha estat real, és tangible gràcies a les in comptables persones apassionades per l'educació en valors, que vetllen per teixir-la i que estigui a disposició dels centres i clubs d'esplai.

En clau de compartir, neix aquest recurs del Moviment de Centres d'Esplais Cristians Catalans i que té la voluntat d'acompanyar la preparació i realització d'excursions i rutes amb infants i joves.

L'excursió és una activitat ben popular als centres i clubs d'esplai; moltes entitats, compten amb aquest format dins del seu quotidià del curs o de l'estiu, d'altres potser volen descobrir l'excursionisme i fins i tot, endinsar-s'hi i aprofundir en la matèria i, el MCECC vol acompanyar-vos en aquest procés de preparació i realització, el qual en essència, és el disseny d'una activitat a la natura,. I, com en tota activitat d'esplai, infants i joves en són els protagonistes.

Entenem l'excursionisme com un conjunt d'activitats que comparteixen un camp d'acció: la natura. Podem fer una sortida en qualsevol espai natural, fer una acampada enmig d'un bosc, caminar per un passeig marítim, o fins i tot realitzar una ruta de varies jornades. Alhora, la llibertat que ens ofereix la natura per treballar infinitat de valors, és una oportunitat que hem d'aprofitar.

Abans d'anar d'excursió, és recomanable compartir la reflexió amb tot l'equip de monitores: Per què anem d'excursió? La qüestió permetrà conèixer les motivacions i inquietuds envers l'activitat i com a referents que som pels infants i joves, ja que en una proposta educativa, com l'excursionisme, tan vivencial, és essencial viure-ho amb autenticitat.

Anar d'excursió pot ser una veritable aventura per als infants i joves. Les monitores i monitors tenim el privilegi d'acompanyar aquesta vivència; mostrant un entorn nou, convivint-hi, compartint valors i gaudint de l'experiència, la qual serà pels participants perdurable en el temps.

A les vostres mans disposeu d'un recurs viu, construït gràcies a la col·laboració de centres i clubs d'esplais del MCECC, on descobrireu grans excursions que han fet les mateixes entitats i que podeu aventurar-vos a fer-la amb els vostres grups d'infants i joves. Alhora, us convidem a compartir les vostres experiències excursionistes, a poder enriquir el recurs creat per a vosaltres i alhora, a cosir un xic més la xarxa que esdevé el MCECC.

Pau Pujol Vilà, exmonitor del Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar i vocal del Consell Directiu del MCECC (Fundació Pere Tarrés).

Decàleg per preparar una bona excursió!

PREPARACIÓ

1- Participants

- La planificació inicial d'una excursió sempre ha de tenir en compte a qui es dirigeix l'activitat, el nombre de participants, l'edat, les capacitats físiques i motrius i, l'aspecte social o relacional del grup. Per exemple, és important saber si es compta amb una bona cohesió de grup o pot ser un element a treballar durant l'activitat.



2- Data

- La data de l'excursió acostuma a ser la segona incògnita a resoldre. Tenint en compte el calendari del curs de l'entitat o grup, podem escollir diferents elements com l'època de l'any en que serà la sortida, ja que no disposarem de la mateixa temperatura o hores de llum a l'hivern que a l'estiu; o bé si serà una activitat d'una o dues jornades, ja que la durada ens permetrà fer una o més excursions, o fins i tot una ruta. També podem saber quina és la climatologia de la zona, podem conèixer-ne la previsió meteorològica a mesura que ens acostem a les dates de l'activitat.



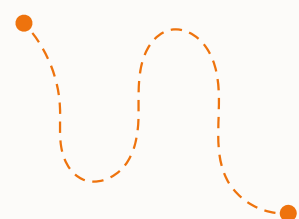
3- Mapa

- El tercer component clau d'una excursió a la natura és decidir on anar. Escollir el lloc de la sortida és imprescindible i a ningú de l'equip no li hauria de fer respecte aventurar-se a cercar opcions d'itineraris. Disposem de múltiples recursos i eines per cercar excursions, però abans hem de decidir quin objectiu tenim per a aquesta excursió: un cim, un recorregut circular, contemplar salts d'aigua i gorgs, balmes, penya-segats costaners, boscos frondosos, llacs pirinencs... Cal evitar centrar-se en el nom del cim o en la seva popularitat, ja que al nostre territori comptem amb infinitat de racons meravellosos i poc concorreguts on, amb bona preparació es podem gaudir de grans descobertes.



4- Itinerari i desnivell

- A l'hora de dissenyar els itineraris de les excursions de muntanya o les etapes de rutes i travesses, cal adequar l'activitat a l'edat i capacitat dels participants pel que fa a l'horari o desnivell, entre altres elements a tenir en compte. A continuació es proposa un quadrant orientatiu, segons l'edat i la durada de la caminada, el desnivell acumulat (és a dir, la diferència d'altitud que algú pot ascendir a peu durant un dia) i l'altitud d'un indret amb respecte al nivell del mar. Per descomptat, s'ha de tenir de referència les activitats prèvies que s'hagin realitzat amb els participants, la seva experiència i la valoració per part de l'equip dirigent.



Edat dels participants	Durada caminada	Desnivell + acumulat	Altura
De 6 a 7 anys	Menys de 2 hores	300 m.	500 m.
De 8 a 9 anys	2 h i 30 minuts	500 m.	1.000 m.
De 10 a 11 anys	3 h i 30 minuts	700 m.	1.500 m.
De 12 a 13 anys	4 h i 30 minuts	800 m.	2.000 m.
De 14 a 15 anys	5 h i 30 minuts	1.000 m.	2.500 m.
De 16 a 17 anys	7 hores	1.300 m.	3.000 m.

5- Transport i allotjament

- En una excursió, amb el qui, quan i on ja escollits, podem treballar altres elements com el transport o l'allotjament, si s'escau. El punt d'inici de l'activitat pot ser lluny del nostre lloc d'origen i podem necessitar un mitjà de transport col·lectiu (tren o autobús). A més, en cas que l'activitat inclogui pernoctació d'una o més nits, cal comptar amb un allotjament, atendre correctament la gestió de les reserves o la localització i gestió de la pernocta. En aquest marc es poden plantejar cases de colònies, albergs o càmpings i terrenys d'acampada.

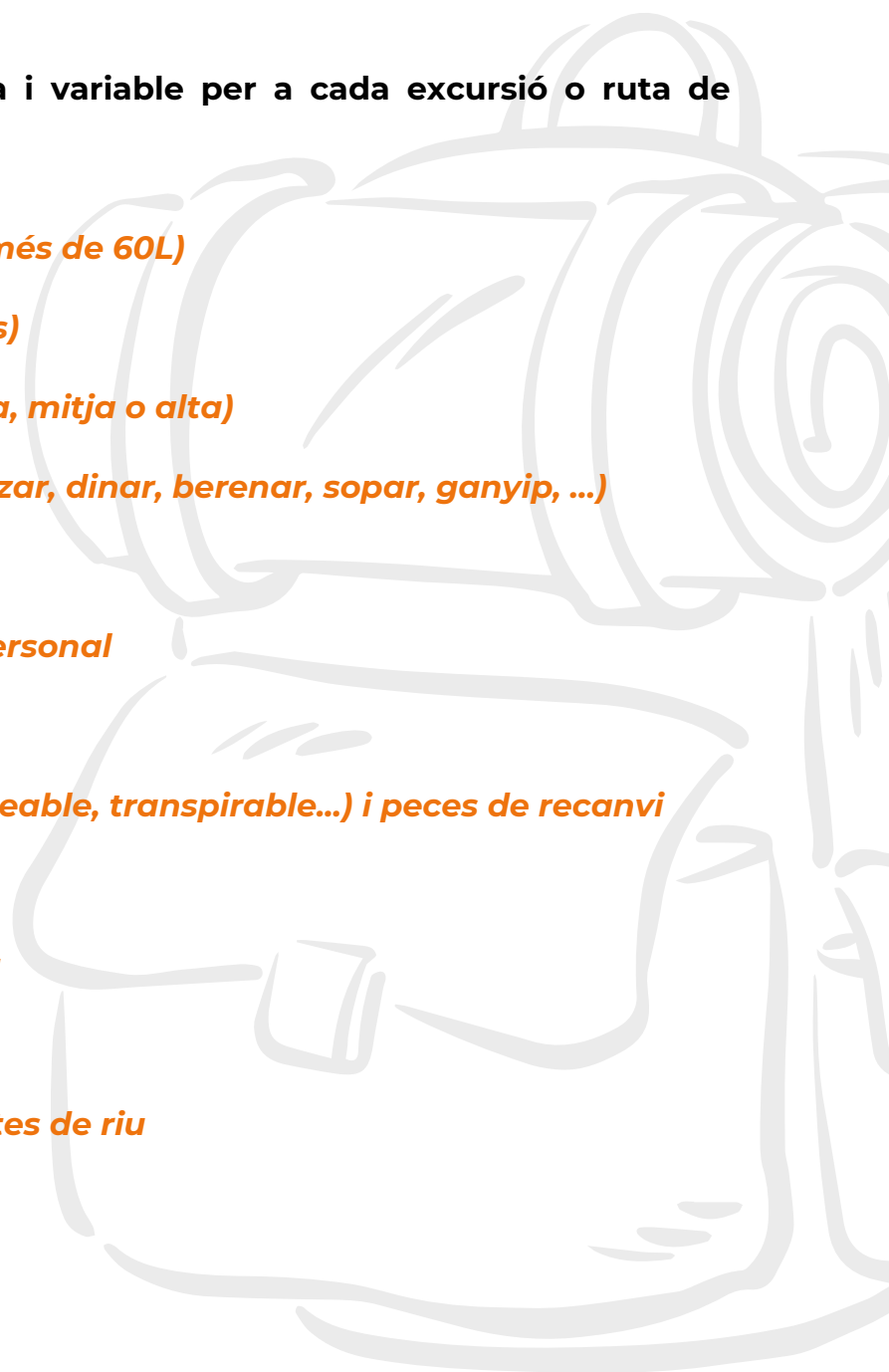


6- Què portem a la motxilla?

- Què es necessita per anar d'excursió? La pregunta és clara i és la que s'ha de traslladar als infants i joves per empoderar-los a preparar-se la motxilla ells mateixos, i que la família acompanyi la tasca constructivament. El material que vestim o portem a la motxilla ha de ser l'imprescindible per a l'activitat. Cal deixar a casa coses innecessàries i tot o la majoria del material ha de caber dins de la bossa.

La llista següent és orientativa i variable per a cada excursió o ruta de muntanya:

- *Motxilla (20L, 40L, 50L o de més de 60L)*
- *Cantimplora (1 litre o 1,5 litres)*
- *Calçat adequat (canya baixa, mitja o alta)*
- *Àpats corresponents (esmorzar, dinar, berenar, sopar, ganyip, ...)*
- *Sac de dormir i màrrega*
- *Necesser i estris d'higiene personal*
- *Farmaciola i manta tèrmica*
- *Roba tècnica (abric, impermeable, transpirable...) i peces de recanvi*
- *Llanterna i piles*
- *Carmanyola i estris de cuina*
- *Gorra i/o guants*
- *Banyador, tovallola i xanquetes de riu*
- *Protecció solar*



La distribució correcta de la motxilla és molt important: el primer truc per dominar l'art de la motxilla és omplir-la sempre de la mateixa manera. Algunes recomanacions poden ser situar el material més pesant al centre de la motxilla, a l'altura de l'esquena, mentre que elements de recanvi o puntuals com el sac de dormir s'ubiquen al fons de la bossa, on hi tenim menys accés ràpid. Al capdamunt hi posarem el material que es pot utilitzar durant la marxa, així com una bossa de plàstic amb el menjar que es carrega. La cantimplora, llanterna, guants, gorra o altres objectes personals es col·locaran a les xarxes o butxaques interiors i exteriors per poder-hi accedir amb facilitat.

7- Plans alternatius

- Sempre és recomanable disposar d'alternatives per si passa res imprevist com poden ser les incidències en el recorregut, sigui amb els participants o amb la meteorologia que acompanya l'activitat. És imprescindible conèixer l'entorn on es desenvolupa l'activitat i disposar de camins que tornin al punt d'inici del recorregut, i conèixer el punt més proper on sigui viable l'accés de vehicles d'emergència, punts de cobertura mòbil i d'aixopluc. En cas que siguem en una instal·lació juvenil, disposarem d'uns interrogants logístics ja resolts. Tot i així les activitats que hi realitzem també poden veure's afectades i haver d'adaptar-se a qualsevol escenari. Cal disposar d'alternatives: jocs d'interior, dinàmiques de grup o tallers que, en cas de no fer servir, podreu utilitzar més endavant en altres sortides.

8- Prèvia

- Realitzar prèviament la sortida, les etapes o el conjunt de l'itinerari que tenim previst fer amb infants i joves, permet valorar tot el que s'ha tingut en compte fins al moment, però ara sobre el terreny, seguint el mateix recorregut que seguirà l'activitat, per identificar cruïlles de camins i indicacions de senders, punts d'aigua o de cobertura mòbil, etc. Aquest element pot validar i enriquir la preparació i l'avaluació de la sortida i, per descomptat, pot provocar modificacions per tal de garantir el bon desenvolupament de l'activitat. La 'prèvia' d'una excursió, ruta o travessa, és un element clau per garantir l'èxit de l'activitat i, és important integrar-la en la preparació ordinària d'aquesta tipologia d'activitats, ja que és essencial per comptar amb un major coneixement de l'entorn.



9- Comunicació

- La comunicació és un dels elements imprescindibles a treballar en qualsevol activitat en el medi natural: en l'àmbit intern, hem de garantir la bona comunicació amb l'equip de dirigents i amb l'entitat organitzadora; i en l'àmbit extern, podem incloure les famílies dels participants, si es considera. També cal establir acords previs abans de l'inici de l'activitat, en tots dos casos: cal definir la periodicitat dels missatges, els interlocutors i la informació ordinària...



10- Recursos

- Preparar una activitat en el medi natural és tota una aventura, l'experiència i les valoracions d'anteriors activitats, ens permeten organitzar-ne de noves, però no hem de deixar de banda, tota la munió de recursos externs de què podem disposar i que ens poden donar un cop de mà en la preparació i realització d'aquestes excursions i travesses. El MCECC vol acompanyar els centres i clubs d'esplai en la preparació d'activitats d'excursionisme. Per aquest motiu periòdicament es generen i recopilen diferents recursos en aquesta matèria. Al final d'aquesta guia disposeu d'un espai exclusiu amb materials per treballar l'excursionisme a l'esplai!





EXCURSIONS D'UN DIA

Esplais
MCECC

Fitxa d'Excursió

Alberg Montsec-Mur a la presa de Terradets			
Nom de l'Esplai	Club d'Esplai El Cau	Inici	Alberg Montsec-Mur (Guàrdia de Noguera, Pallars Jussà)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	Central hidroelèctrica de Terradets (Guàrdia de Noguera, Pallars Jussà)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Excursió des de l'Alberg Montsec-Mur (Guàrdia de Noguera) fins al pantà de Terradets i la Central hidroelèctrica de Terradets.</p> <p>L'itinerari a seguir és lineal i es baixa des del poble de Guàrdia per pistes forestals de terra fins a arribar al poble de Cellers.</p> <p>S'ha de travessar la carretera fins a l'altre voral. S'ha de seguir el camí pel costat de la carretera on s'observen vistes al pantà de Terradets. Abans d'arribar al pont, hi ha un espai de descans amb arbres, taules de pícnic i un mirador. També, hi ha una zona per banyar-se.</p> <p>Continuant pel pont, es pot anar per l'antiga carretera de cellers sota els túnels fins a la comporta de la central. A vegades, el pont està barrat i no es pot passar, s'ha de mirar dies abans per assegurar-se'n. De tornada s'ha de desfer el camí d'anada.</p>			
Localització	Guàrdia de Noguera, Pallars Jussà (Lleida)		
Durada	2 hores i mitja	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera-tardor	Edat recomanada	Entre 6 i 15 anys
Punt d'inici	Alberg Montsec-Mur (Guàrdia de Noguera, Pallars Jussà)	Punt final	Central hidroelèctrica de Terradets (Guàrdia de Noguera, Pallars Jussà)
Com arribar-hi	Cotxe o autocar. O tren des de l'estació de Cellers.		
Mapa recomanat	Google Maps.		

Material	Motxilla d'excursió d'un dia (aigua, calçat i roba adequada, banyador, tovallola, àpats corresponents, crema solar...) i armilla reflectant pels participants, hi ha força trams de carretera.
-----------------	--

Fitxa d'Excursió

Cova Santa (serra del Montsant)			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Sant Jaume	Inici	La Morera de Montsant (Priorat, Tarragona)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	La Morera de Montsant (Priorat, Tarragona)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Excursió des de la Morera de Montsant (Priorat) fins a la Cova Santa, de camí a la Roca Corbatera, una altra fita molt recomanable. La ruta comença des del municipi de la Morera de Montsant. Des d'allà es camina en direcció a la Serra Major del massís del Montsant, seguint el sender GR 171. S'ha d'estar molt atent a l'inici de l'itinerari perquè també sorgeixen diversos senders de petit recorregut (PR). Durant el GR 171 la pujada és bastant pronunciada i voreja zones de barrancs. Es passa pel Grau de l'Agnet i el Grau dels Barrots, dos miradors naturals espectaculars. Un cop damunt la serra es continua pel GR 171 fins a arribar a una cruïlla, on es canvia de sender seguint el GR 174.1, el qual ens guiarà fins a la Cova Santa. A continuació es pot passejar pel Pla del Meloner per contemplar el conjunt de la Serra del Montsant, i podem continuar l'excursió fins a la Roca Corbatera o tornar a la vila de la Morera del Montsant, desfent el camí d'ascens.</p>			
Localització	Serra del Montsant - La Morera de Montsant, Priorat (Tarragona)		
Durada	Entre 3 i 8 hores	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera	Edat recomanada	A partir de 13 anys
Punt d'inici	La Morera de Montsant (Priorat)	Punt final	La Morera de Montsant (Priorat)
Com arribar-hi	En vehicle particular o transport públic fins a la Morera de Montsant.		

Mapa recomanat	Al poble de la Morera de Montsant hi ha un mapa de camins i itineraris pel Parc Natural de la Serra de Montsant. Vegeu el plànol-guia del Parc Natural de la Serra del Montsant aquí . Mapa de l'Editorial Piolet Serra de Montsant (1:20.000) aquí .
---------------------------	---

Fitxa d'Excursió

Excursió de Barcelona a Sant Cugat del Vallès			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Trencaclosques	Inici	Velòdrom d'Horta Miquel Poble (Barcelona, Barcelonès)
Zona o Territori	Zona 4 MCECC	Final	Estació de FGC: Sant Cugat Centre (Sant Cugat del Vallès, Vallès Occidental)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

L'excursió comença al Velòdrom Municipal d'Horta Miquel Poble (Barcelona, Barcelonès). A partir d'allà haurem de pujar pel Carrer Germans Desvalls fins a trobar les marques del GR 6 (fletxa groga del "Camino de Santiago" o petites torres de fusta amb un dibuix, d'una banda groga i una blanca). La resta de camí fins a Sant Cugat del Vallès s'haurà de seguir el GR.

Seguint estrictament el recorregut passarem per l'Ermita de Sant Medir, el restaurant Can Borell (on disposen de lavabos, refrigeris i accés per carretera i el pi d'en Xandri, aquest ja a l'entrada de Sant Cugat del Vallès, un pi centenari espectacular. Els tres llocs disposen d'una àmplia àrea per menjar o dur a terme activitats d'esplai amb els infants i joves. Per als més aventurers, al voltant de la ruta trobem dos punts d'interès més:

- **El mirador de Maria Gispert:** mirador on podem veure totes les ciutats del voltant i, si tenim sort, algun gran ocell migrador. En aquest mirador, molts ornitòlegs fan control d'aus migratòries en les èpoques de migració (aproximadament tardor i primavera). Aquests ornitòlegs disposen de plaques informatives per l'observatori per tafanejar i aprendre sobre el fenomen de la migració.
- **Castell Fortí:** castell en ruïnes amb meravelloses vistes cap a Barcelona.

Finalment, en arribar a Sant Cugat del Vallès, deixarem de seguir el GR i procedirem a seguir les indicacions municipals de l'estació de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya Sant Cugat Centre per agafar el tren i tornar a Barcelona o al lloc d'origen.

La ruta és lineal i es pot fer en totes dues direccions, començant a Sant Cugat del fins a la ciutat de Barcelona.

Amb relació al desnivell acumulat, el primer tram és pujada i lleugerament pronunciada, i a partir del mirador de Maria Gispert, el camí baixa o és força planer.

Localització	Parc Natural de la Serra de Collserola - Barcelona, Barcelonès (Barcelona)		
Durada	3 hores	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Primavera o tardor	Edat recomanada	A partir de 8 anys
Punt d'inici	Velòdrom d'Horta Miquel Poblet (Barcelona, Barcelonès)	Punt final	Velòdrom d'Horta Miquel Poblet (Barcelona, Barcelonès)
Com arribar-hi	Amb transport públic: metro de Barcelona, estació Mundet.		
Mapa recomanat	Plànol-guia del Parc Natural de la Serra de Collserola aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Parc Natural de la Serra de Collserola (1:20.000) aquí .		
Material	No cal material específic, l'habitual per fer excursions d'un dia. És important portar cantimplores perquè l'únic punt d'aigua es troba a l'ermita de Sant Medir i l'aigua no està controlada sanitàriament.		
Enllaç Wikiloc	https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/horta-sant-cugat-del-valles-12502553		

Fitxa d'Excursió

Excursió de Can Foix a la Talaia			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar	Inici	Casa de colònies Can Foix (Cubelles)
Zona o Territori	Zona 15 MCECC	Final	Casa de colònies Can Foix (Cubelles)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

Una excursió lineal des de la casa de colònies de Can Foix, a Cubelles (Garraf), prop de Vilanova i la Geltrú. L'excursió té un itinerari de 5,5 km, és de baixa dificultat i és una excursió per a totes les edats, idònia per a una excursió d'un dia des de la casa de colònies amb tot el grup del centre d'esplai.

Comencem a caminar des de la casa de colònies de Can Foix i ens dirigim per un caminet que hi ha al final de la pista de bàsquet cap a Sant Jaume de Cubelles, una petita agrupació de cases que hi ha a 10 minuts caminant; travessem el poble i seguim la carretera fins a arribar a la BV-2115. Seguim 50 metres i agafem la primera sortida a mà esquerra, un camí de sorra que travessa unes vinyes. El seguim fins a l'aparcament als peus de 'la Talaia', situat al costat d'un camp de golf.

En aquest punt comença el tram final d'ascens, seguim la carretera amunt fins a arribar als peus de la torre de guaita, anomenada "la Talaia" (269 m). Allà hi trobem un fantàstic mirador natural, espectacular per passar-hi una estona.

Recuperades les energies agafem un corriol amb direcció novament a la casa de colònies de Can Foix i en 20 minuts (1,5 km) tots els grups de l'esplai són a la casa de colònies.

És una excursió sense ombres així que recomanem que es faci en hores de baixa radiació solar; nosaltres ho vam fer cap al tard, començant a caminar al vespre i sopant dalt del cim de la Talaia. El descens, com que era un tram curt, ens va permetre no fer una activitat gaire nocturna i no necessitar llanternes (tot i així recomanables). La proposta d'excursió vespertina va ser un èxit entre els infants, joves i monitors.

Localització	Cubelles, Garraf (Barcelona)		
Durada	1 hora i mitja	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Tot l'any	Edat recomanada	A partir de 6 anys
Punt d'inici	Casa de colònies Can Foix (Cubelles, Garraf)	Punt final	Casa de colònies Can Foix (Cubelles, Garraf)
Com arribar-hi	Se surt caminant des de la mateixa casa de colònies de Can Foix (Cubelles).		
Mapa recomanat	Mapa de l'Editorial Alpina Massís del Garraf (1:25.000) aquí . Google Maps.		
Material	Cantimplora, calçat i roba adequada, crema solar, àpats corresponents, impermeable i farmaciola.		

Fitxa d'Excursió

Excursió per la vall de Lillet			
Nom de l'Esplai	Grup de Colònies l'Anunciata	Inici	La Pobla de Lillet (Berguedà)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	Bagà (Berguedà)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Sortim de La Pobla de Lillet, des d'on agafarem el camí per arribar a la vila de Bagà.</p> <p>Bagà és la històrica capital del Berguedà i està situada en ple Prepirineu, a l'extrem nord de la comarca del Berguedà, al límit de la província de Barcelona a 786 m d'altitud i a 20 km de Berga, 28 km de Puigcerdà i 6 km de la boca sud del túnel del Cadí, l'entrada a la comarca de la Cerdanya.</p> <p>L'excursió proposada permet descobrir part de la vall berguedana de Lillet, rondant la falda de la serra de Sant Marc i descobrint indrets com l'església de Santa Cecília de Riutort, l'antiga mina de petroli de Riutort i masos vora la serra de Vilella, arribant al clot on trobem el municipi de Guardiola de Berguedà, ja a les portes del municipi de Bagà.</p>			
Localització	La Pobla de Lillet, Berguedà (Barcelona)		
Durada	17,29 km - 7 hores	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Tot l'any	Edat recomanada	A partir de 14 anys
Punt d'inici	La Pobla de Lillet (Berguedà)	Punt final	Bagà (Berguedà)
Com arribar-hi	Sortirem pel centre de la població de La Pobla de Lillet.		
Mapa recomanat	Utilitzar l'aplicació Wikiloc. Plànol-guia del Parc Natural del Cadí - Moixeró aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Parc Natural del Cadí - Moixeró (1:25.000) aquí .		

Material	Motxilla còmoda amb tots els estris necessaris per a una excursió d'una jornada, roba i calçat adequat per a l'activitat.
Enllaç Wikiloc	https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/la-pobla-de-lillet-baga-77887855

Fitxa d'Excursió

Gironella i el llac de Graugés			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Casal Sta. Maria del Jaire	Inici	Terreny d'acampada Les Vinyes (Olvan, Berguedà)
Zona o Territori	Zona 13 MCECC	Final	Terreny d'acampada Les Vinyes (Olvan, Berguedà)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

Presentem una excursió molt tranquil·la, ja que es fa per zones no gaire concorregudes; a més, compta amb poc desnivell, fet que permet adaptar l'activitat al ritme del grup d'infants. Tot i que no és difícil, es recomana seguir bé les indicacions perquè hi ha força creuaments de camins. També, és important provar l'excursió abans de fer-la amb els infants, especialment per localitzar els punts d'aigua i poder planificar millor els temps i les aturades. Nosaltres vam haver de comprar un parell d'ampolles al restaurant del llac de Graugés i anar omplint les cantimplores a les diverses fonts dels nuclis urbans. Cal tenir en compte que a l'estiu hi ha trams sense gaire ombra i toca molt el sol. Per aquest motiu, és imprescindible l'ús de gorra i crema solar, a part de refrescar-se sempre que sigui possible.

A continuació, hi ha la planificació que vam seguir en el nostre centre d'esplai:

Sortim del Campament les Vinyes a les 8.00 h. Arribem a l'església de Gironella a les 8.30 h. Es pot aprofitar per beure aigua a la font que hi ha al costat. Des d'aquí anem en direcció al riu i a la primera desviació que trobem, girem a la dreta. Seguim el camí que trobem fins a arribar a un pont que travessarem per l'esquerra, ja que per la dreta no s'hi pot passar. Seguirem el pont fins al carrer Font del Balç, pel qual entrarem (es troba a l'esquerra sortint del pont). Continuarem caminant i trobarem un bar anomenat La Font del Balç. Avançarem i, quan trobem una bifurcació, girarem a la dreta. Seguirem un camí al costat del riu i creuarem per sota de dues carreteres. En aquest camí hauré de passar un petit pont.

Arribarem al poble i antiga colònia tèxtil de Casserres. La major part del trajecte és recte, no s'ha de girar. Quan trobem la Casa de l'Amo, una gran casa que es troba sobre un turó proper, hauré de girar cap a la dreta i continuar avançant. Per aquesta zona podem tornar a trobar fonts. Continuarem caminant i travessarem quasi tota la

colònia. En un moment concret, al costat del que sembla un magatzem antic, hi ha una desviació cap a la dreta que porta a un pont, però no l'agafarem. Caminant pel carrer, arribarem a un corriol al costat del riu, el seguirem i arribarem a un polígon industrial. Quan sortim de l'esplanada on haurem arribat des del corriol, girarem a l'esquerra, en direcció a una gasolinera.

Seguim recte pel camí fins que arribem a una espècie de plaça, on hi ha indicada l'església de Sant Vicenç d'Obiols, seguim les indicacions i arribem a l'església. L'hora estimada d'arribada és entre les 10.30 h i les 11.00 h. Aquí farem la nostra primera parada obligatòria per beure aigua i menjar alguna cosa. Se'ns plantegen dues opcions, el camí correcte és el del mig. De totes maneres, si necessitem aigua, podem fer una mica més de volta per arribar al pont d'Orniu. Per arribar-hi s'ha de seguir el camí del cementiri i girar a la dreta quan arribem al mas Lledó, un gran mas en mig del camí. Agafem aigua en una font i, per tornar a Sant Vicenç d'Obiols, haurem d'agafar el camí de l'esquerra que surt del pont (deixant-lo enrere i mirant cap a la muntanya). Si no necessitem aquesta parada, seguirem aquest camí fins al llac de Graugés. Aquesta és la part més difícil de la ruta perquè hi ha una mica de pujada, però no és difícil orientar-se. En un moment ja arribem al poble de Graugés, on hem de girar a l'esquerra per arribar fins al llac, seguint les bones indicacions a la vila.

Arribarem al llac vora les 12.00 h o quarts d'una. El llac és d'entrada gratuïta i ens hi podem estar una bona estona fent una pausa. Allà hi ha un restaurant, així que si hem de beure aigua, en podem comprar. Quan sortim de l'estany, girem a mà dreta i avancem per la carretera durant 2,3 km. Tot i que es tracta d'una carretera, és poc transitada. Arribem a una dreuera, entrem i agafem el camí del mig. Farem una pujada no gaire intensa i arribarem a una trifurcació, agafarem el camí del mig. Seguirem el camí i baixarem per un corriol fins a una casa. Baixarem i girarem cap a l'esquerra.

Anirem caminant i entrarem en un bosquet: estem al parc dels Tres Hereus. A la bifurcació girarem a la dreta. En aquest camí hi ha unes quantes bifurcacions, però totes són molt òbvies. Enmig del bosquet hi ha una esplanada amb un petit llac amb joncs. Arribarem allà entre les 14.00 h i les 14.30 h. És un bon lloc per dinar i poder descansar. Quan hàgim acabat, seguirem l'únic camí que hi ha i travessarem un petit pont. Sota el pont hi ha un gran salt d'aigua i un gorg. Passem el pont i continuem avançant. Al cap d'uns minuts girarem a la dreta davant d'un camp on hi havia vaques. Seguirem el camí recte fins al terreny d'acampada.

Localització	Olvan, Berguedà (Barcelona)		
Durada	10 hores	Dificultat	Baixa-Moderada
Època de l'any recomanada	Tot l'any	Edat recomanada	A partir de 8 o 12 anys
Punt d'inici	Terreny d'acampada les Vinyes (Olvan, Berguedà)	Punt final	Terreny d'acampada les Vinyes (Olvan, Berguedà)
Com arribar-hi	Al terreny d'acampada vam arribar amb transport particular. No obstant això, es pot iniciar la ruta des de Gironella, que s'hi arriba amb transport públic agafant l'autobús Barcelona - Berga/Puigcerdà, o Berga - Manresa.		
Mapa recomanat	Es pot seguir correctament amb el Google Maps.		
Material	Aigua, gorra i crema (si fa sol), roba i calçat adequat, farmaciola, esmorzar i dinar. També es recomana que els monitors portin el mòbil amb bateria i diners.		
Enllaç Wikiloc	L'excursió va ser creada per l'equip de monitores de l'esplai per tal d'adaptar-la al ritme dels nostres infants, tot i que hi ha moltes rutes similars al Wikiloc si es busca "Gironella, Sant Vicenç d'Obiols, Ilac de Graugés i Tres Hereus".		

Fitxa d'Excursió

Pala Alta (serra de Mont-roig)			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai la Plaça	Inici	Aparcament passat la Collada de Llorenç (Camarasa, Noguera)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	Aparcament passat la Collada de Llorenç (Camarasa, Noguera)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

El Pala Alta és una muntanya de 947 metres que es troba entre els municipis de Camarasa i de les Avellanes i Santa Linya, a la comarca de la Noguera. És el cim més alt de la serra de Mont-roig. Al cim podem trobar-hi un vèrtex geodèsic i aquest cim està inclòs al llistat del repte dels 100 cims de la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya).

Seguint les pautes de les coordenades indicades anteriorment i des del punt on aparquem, que serveix com a inici/final de la ruta, circularèm per una pista forestal ("camí de les altures"). En aquest punt, girant a l'esquerra i abandonant la pista forestal per un sender ben fressat i senyalitzat, comença la veritable pujada, que fins després del punt *waypoint.06* és un desnivell positiu que notarem lleugerament, que ens portarà per un sender fins a l'ermita de la Mare de Déu de Montelegre (*w.12*), fins a fer cim en el nostre 100 Cims de la FEEC, el Pala Alta de 947 m, on gaudirem de les vistes al nord del pantà de Camarasa.

Després de les fotos de rigor i gaudir del moment, el camí ens portarà a unes bones vistes des del mirador, on podrem fer fotografies, baixant per una pista forestal fins al punt *w.14*. Aquí deixarem el camí i seguirem la ruta de les BTT (sender) fins al punt *w.15*, on tornarem a connectar amb la pista forestal que ens portarà de nou al punt d'aparcament de l'inici i final de l'itinerari.

Com dic sovint, una imatge val més que mil paraules i en aquesta ruta hi ha 23 imatges. Encara que no sempre és així, espero que en aquest cas ho sigui. Hi ha una diferència de desnivell positiu força considerable entre Wikiloc i el meu GPS, una vegada passat per les aplicacions de Base Camp i l'App IBP, no incideixo en cap dels dos, cadascú que ho valori i ho tingui en compte. Hi ha sol a tot el "camí de les altures" i cap punt d'aigua. No és aconsellable realitzar aquesta sortida en plena temporada d'estiu per tal d'evitar la incidència més gran del sol i la calor.

Localització	Serra de Mont-roig - Camarasa, Noguera (Lleida)		
Durada	2 hores i mitja	Dificultat	Baixa

Època de l'any recomanada	Primavera	Edat recomanada	A partir de 8 o 11 anys
Punt d'inici	Aparcament passat la Collada de Llorenç (Camarasa)	Punt final	Aparcament passat la Collada de Llorenç (Camarasa)
Com arribar-hi	Tren Ferrocarrils de la Generalitat, Sant Llorenç de Montgai i/o en vehicle privat o transport col·lectiu fins al punt d'inici (a peu, estudiar l'itinerari i/o etapes)		
Material	Motxilla, roba i calçat adequat, gorra, crema solar, cantimplora i aigua, àpats corresponents...		

Enllaç Wikiloc

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pala-alta-100-cims-feec-ibp-35-hkg-13-06-2019-37592116>

Fitxa d'Excursió

Passeig Marítim, del Baix Maresme a Barcelona			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar	Inici	Premià de Mar (Maresme)
Zona o Territori	Zona 15 MCECC	Final	Parc del Fòrum (Barcelona, Barcelonès)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Els pobles costaners del Baix Maresme els uneix un fantàstic camí per la vora de la platja, el conegut passeig Marítim. L'excursió que proposem des de l'esplai la podem fer caminant o en bicicleta, trobarem fonts d'aigua públiques durant tot el passeig Marítim; alhora, la podem fer en totes dues direccions o començar-la des de les viles que anirem creuant durant el camí.</p> <p>Comencem la caminada al poble de Premià de Mar —on hi podem arribar en tren, línia R1 de Rodalies—, creuem la carretera de la N-II pel pas subterrani, arribem davant la platja i d'allí, comencem a resseguir el passeig Marítim en direcció Barcelona (dreta sortint al mar).</p> <p>El camí és generalment de terra, sense cap dificultat tècnica, amb un desnivell acumulat imperceptible, ja que caminem pel costat de la platja fins a la ciutat de Barcelona.</p> <p>La via costanera ens farà passar pels pobles del Masnou, Montgat, Badalona i Sant Adrià del Besòs. Al Masnou hi trobarem l'àmplia platja d'Ocata; ja creuat el barri montgatí de Sant Joan, arribarem a l'emblemàtic turó de Montgat; el tram de Badalona és més llarg i, com en la resta del passeig Marítim, ressegueix la via del tren i les platges; a Sant Adrià, s'albira el conjunt urbanístic del Fòrum de les Cultures del 2004 i, un cop creuat el riu Besòs, podrem passejar pel parc del Fòrum.</p> <p>Distància aproximada de la caminada: 15,5 km.</p>			

Localització	Premià de Mar, Maresme (Barcelona)		
Durada	4 hores i mitja	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Tot l'any	Edat recomanada	A partir de 12 anys
Punt d'inici	Premià de Mar (Maresme)	Punt final	Parc del Fòrum (Barcelona, Barcelonès)
Com arribar-hi	En transport públic a Premià de Mar en tren (Rodalies R1), o a Sant Adrià del Besòs en tramvia o metro de Barcelona.		
Mapa recomanat	Es pot seguir correctament amb el Google Maps.		
Material	Cantimplora, calçat i roba adequada, crema solar, àpats corresponents, impermeable i farmaciola.		

Fitxa d'Excursió

Pic de Casamanya			
Nom de l'Esplai	Colònies Populars Canillo - AINA	Inici	Coll d'Ordino (Canillo, Andorra)
Zona o Territori	Territori Urgell MCECC	Final	Coll d'Ordino (Canillo, Andorra)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Aparquem el cotxe al Coll d'Ordino (Canillo), on trobem un mirador circular amb totes les indicacions del que ens envolta. Cal remarcar que durant tot el camí no trobarem punts d'aigua per fer avituallaments. Just a peu de carretera comença el camí i s'endinsa al bosc, és bastant planer amb alguna pujada. Un cop sortim del bosc arribem a un petit collet i ens trobem ja un paisatge d'alta muntanya amb herba i pedres. Des d'aquest punt comencen els bonys del Casamanya i el camí s'endureix durant la pujada als bonys, 6 en total. Entre els bonys hi ha petits planells per descansar, és recomanable seguir les ziga-zagues del camí i no tallar els bonys per tal de no acumular fatiga a les cames. Un cop fet l'últim bony, ja només ens queda carenejar fins a dalt del pic de Casamanya (2.747 m). Geogràficament és el pic que està al centre d'Andorra, per tant, té unes vistes excepcionals de tot el Principat. Ara només ens cal refer el camí a la inversa per tornar a fer cap fins al coll d'Ordino.</p>			
Localització	Coll d'Ordino, Canillo (Andorra)		
Durada	4 hores i mitja	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Estiu	Edat recomanada	A partir de 7 anys
Punt d'inici	Coll d'Ordino (Canillo, Andorra)	Punt final	Coll d'Ordino (Canillo, Andorra)
Com arribar-hi	Amb cotxe i a peu des del poble de Canillo amb una durada de 2 h d'ascens afegit.		
Mapa recomanat	Mapa de l'Editorial Alpina Andorra (1:25.000) aquí .		
Material	Cantimplora gran, calçat i roba adequada, crema solar, àpats corresponents, impermeable i farmaciola.		

Fitxa d'Excursió

Pic de la Serrera			
Nom de l'Esplai	Colònies Populars Canillo - AINA	Inici	Coma de Ransol (Canillo, Andorra)
Zona o Territori	Territori Urgell MCECC	Final	Coma de Ransol (Canillo, Andorra)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Comencem la ruta sortint de l'àrea recreativa de la Coma de Ransol tot seguint el riu fins a arribar a la cascada, després girem a l'esquerra per enfilem-nos fins als aiguamolls de la coma; de seguit, enfilem la muntanya fins al llac de la coma de Ransol. Des d'aquest punt el camí es torna més pedregós fins a arribar al segon estany de la coma. Seguim cap a la dreta per enfilem una petita tartera fins a arribar sota la collada dels Meners on trobarem una cabana i les antigues mines de ferro, en aquest punt també trobem els ramats de vaques pasturant. Ara només ens quedarà arribar fins a la collada dels Meners i carenejar-lo per enfilem l'últim tram fins a dalt del pic de la Serrera de 2.913 m d'altura. De tornada, només hem de refer el camí a la inversa fins a tornar a arribar al fons de la vall de Ransol.</p>			
Localització	Vall de Ransol, Canillo (Andorra)		
Durada	6 hores i mitja	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Estiu	Edat recomanada	A partir de 10 anys
Punt d'inici	Coma de Ransol (Canillo, Andorra)	Punt final	Coma de Ransol (Canillo, Andorra)
Com arribar-hi	Amb cotxe de Canillo a la vall de Ransol fins a la coma de Ransol.		
Mapa recomanat	Mapa de l'Editorial Alpina Andorra (1:25.000) aquí .		
Material	Cantimplora gran, calçat i roba adequada, crema solar, àpats corresponents, impermeable i farmaciola.		

Fitxa d'Excursió

Puig de la Creu (Castellar del Vallès)			
Nom de l'Esplai	Centre de Colònies i Esplai Xiribec	Inici	Era d'en Petasques (Castellar del Vallès, Vallès Occidental)
Zona o Territori	Zona 12 MCECC	Final	Era d'en Petasques (Castellar del Vallès, Vallès Occidental)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

La proposta d'excursió és el puig de la Creu, el cim de referència de Castellar del Vallès, tot fent una excursió circular des del poble. Pràcticament tot el camí és de terra i una mica pedregós, per tant, és recomanable portar calçat adequat.

El recorregut s'inicia a la plaça de l'Era d'en Petasques i d'allà es comença a pujar la muntanya en direcció a l'antiga pedrera del Sot de Goleres. Aquest tram del camí comença sent ample fins a arribar a uns revoltos on hi ha parts esfondrades. És tècnicament senzill, però és recomanable anar en filera en alguns trams.

Un cop arribats a la pedrera, s'agafa un petit corriol que enllaça amb el popular "camí dels Bombers", tot i que al Google Maps el trobem com a carrer Sot de Goleres. S'ha de seguir el mateix camí fins al puig de la Creu, aquest és el tram del recorregut amb un desnivell més pronunciat. En punts concrets de l'ascens es podran veure i visitar les barraques de pedra seca restaurades pel Centre Excursionista de Castellar (CEC).

El cim del puig de la Creu té una altitud de 668 metres i s'hi troba l'església romànica de Santa Maria del Puig de la Creu (del s. XII), tancada al públic llevat d'ocasions especials. Des del cim es poden veure massissos com Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Montserrat, el Montseny, tota la plana del Vallès i la Serralada Litoral. L'esplanada que hi ha als peus de l'església (on hi ha un dipòsit) és un bon lloc per menjar (cal deixar l'espai net), descansar, jugar o fer cabanes.

El camí després de fer el cim sols serà de baixada i amb un desnivell suau, tot i que s'ha de vigilar amb els ciclistes. Per baixar s'ha d'agafar el camí ample que es troba sota el

dipòsit i seguir-lo fins a arribar a l'Alzina Balladora. Llavors s'ha d'anar cap a l'esquerra i continuar baixant fins a arribar al carrer de Can Cadafalch (ja dins del poble) i, des d'aquí, pujar pel carrer Era Petasques i arribar a la plaça del punt d'inici.

Localització	Castellar del Vallès, Vallès Occidental (Barcelona)		
Durada	Entre 3 i 4 hores	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Tot l'any	Edat recomanada	A partir de 5 anys
Punt d'inici	Era d'en Petasques (Castellar del Vallès, Vallès Occidental)	Punt final	Era d'en Petasques (Castellar del Vallès, Vallès Occidental)
Com arribar-hi	Encreuament dels carrers Puig de la Creu, Bonavista i Ronda del Cosidor de Castellar del Vallès.		
Mapa recomanat	Wikiloc.		
Material	Roba i calçat còmodes, i motxilla petita on posar esmorzar i cantimplora. Recomanable a l'hivern portar roba d'abric i a l'estiu, gorra i crema solar.		
Enllaç Wikiloc	https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/castellar-del-valles-puig-de-la-creu-100cims-feec-castellar-del-valles-119243861		

Fitxa d'Excursió

Puig Vicenç			
Nom de l'Esplai	Grup d'Esplai Parroquial de Vallirana	Inici	Escola CEIP l'Olivera (Vallirana, Baix Llobregat)
Zona o Territori	Zona 9 MCECC	Final	Escola CEIP l'Olivera (Vallirana, Baix Llobregat)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

Des de l'inici de l'excursió a l'escola l'Olivera ens guiem pel recorregut PR C163. Primerament, trobarem un tram d'urbanització que seguirem per la vorera durant 1,1 km. Seguidament, arribarem a la pista forestal on trobarem una bifurcació que seguirem pel camí de l'esquerra. Seguint el camí, uns metres més endavant, ens trobarem una altra bifurcació que haurem de seguir cap a l'esquerra.

Més endavant, ens trobarem dos revolts tancats seguits amb una mica de distància. Totes aquestes indicacions seguint el recorregut PR C163. Des d'aquest punt fins que arribem a la pista del puig Vicenç és on trobarem més dificultat durant la ruta. Aquesta dificultat ve donada pel pronunciat ascens i perquè el camí és rocós.

Un cop superat aquest tram, arribarem a una pista, la pugem, i haurem de visualitzar un dipòsit de color verd i seguir aquest camí. Al final del camí trobarem un pòster que indica la direcció cap al puig Vicenç, el qual ens quedarà a mà dreta.

Tindrem una pujada pronunciada i asfaltada i, ja al cim, haurem arribat al puig Vicenç (468 m). Aquí podrem gaudir d'unes magnifiques vistes de l'entorn que envolta el poble. Dividem el Baix Llobregat, el Barcelonès, el Vallès Oriental, l'Alt Penedès i el Garraf i tots els seus massissos muntanyencs.

Des d'aquest punt (vegeu segona ruta del Wikiloc) seguim el recorregut direcció a la Penya del Moro (467 m). Hem de seguir els indicadors (en el mateix puig Vicenç en tenim un) fins on s'acaba la pista i ens hem d'endinsar per un camí més estret. Igualment indicat en direcció a la Penya del Moro, aquest tram té una mica de

dificultat, ja que creuem una zona rocosa. Seguim endavant i arribem al turó de la Penya del Moro, un altre bon mirador de la comarca.

Comencem el tram final desfent el camí fins a arribar a la pista per on hem vingut. Caminem per la pista direcció al puig Vicenç fins que trobem un indicador que diu “Vall d’Arús-Vallirana”. Prenem aquest camí.

Seguim aquest camí fins a arribar a un nou indicador que ens dirigirà al PR C163 que ens portarà de tornada al poble de Vallirana.

Durant aquesta ruta trobarem peces d’interès cultural com cabanes de pastor, construccions de pedra seca, forns i mines de calç. Aquesta zona ha anat adquirint molt interès natural, ja que actualment hi ha un projecte de regeneració dels boscos amb cavalls i hi ha la protectora municipal d’animals de companyia.

Localització	Vallirana, Baix Llobregat (Barcelona)		
Durada	6 hores i mitja	Dificultat	Baixa
Època de l’any recomanada	Tot l’any	Edat recomanada	A partir de 6 anys
Punt d’inici	Escola CEIP l’Olivera (Vallirana, Baix Llobregat)	Punt final	Escola CEIP l’Olivera (Vallirana, Baix Llobregat)
Com arribar-hi	Es pot arribar a Vallirana amb autobús. La parada d’autobús que ens queda més a prop és la “Major-Rambla Sobirania”. Creuem la N-340 (carrer Major), pugem per la rambla de la Sobirania i seguim per la vorera a mà esquerra. Baixem una rampa que veurem i, tot seguit, passant per davant del CAP de Vallirana, veurem a mà esquerra una pujada pronunciada que hem de seguir, al final hi trobarem l’escola l’Olivera.		
Mapa recomanat	Mapa Alpina. Baix Llobregat, Barcelonès, Vallès, Maresme. (De la via a la natura)		
Material	Bidonet, protector solar, gorra, roba còmoda, calçat de muntanya (recomanem portar alguna cosa per fer un mos, és una excursió llarga).		

Enllaç Wikiloc	<p>Primer tram de l'excursió: PR C 163 - Fins a puig Vicenç https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pr-c-163-sender-de-vallirana-47007439</p> <p>Segon tram de l'excursió: Puig Vicenç - Penya del Moro - PR C 163 (Vallirana) https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/vallirana-puig-vicenc-penya-del-moro-vallirana-18750142</p>
-----------------------	--

Fitxa d'Excursió

Pujada a la Mola			
Nom de l'Esplai	Grup d'Esplai La Tropa	Inici	Cavall Bernat (Matadepera, Vallès Occidental)
Zona o Territori	Zona 12 MCECC	Final	Cavall Bernat (Matadepera, Vallès Occidental)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

La ruta de senderisme de la Mola des del Cavall Bernat a Matadepera, és una de les rutes més populars del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Amb una distància total de 12,3 quilòmetres i una durada aproximada de 4 hores, aquesta ruta ofereix impressionants vistes panoràmiques dels voltants i una fantàstica experiència per als amants de la natura i els entusiastes de l'exercici físic.

La ruta comença al pàrquing del Cavall Bernat, on els participants poden deixar els seus vehicles abans de començar la pujada cap al cim de la Mola. El camí comença amb un lleu pendent que a poc a poc es va fent més pronunciat a mesura que s'avança. Al llarg del camí, podem gaudir de vistes impressionants de l'entorn, incloent-hi el paisatge natural i el conjunt urbà de Matadepera.

Un cop els senderistes arriben al cim de la Mola, poden gaudir d'unes vistes espectaculars de la regió, incloent-hi les muntanyes de Montserrat en primer terme, però La Mola té una altitud de 1.103 metres, cosa que ens permetrà gaudir d'una impressionant panoràmica de 360 graus del conjunt de Catalunya, albirant els principals massissos muntanyencs de l'entorn a l'horitzó, on podem identificar cims i serres dels Pirineus o Prepirineus.

Després de descansar i gaudir de les vistes, cal començar el descens. El camí de tornada és el mateix que el d'ascens, així i tot, cal tenir cura en fer-lo de baixada. El camí està ben senyalitzat i es poden seguir fàcilment les indicacions. Durant tot el camí podreu gaudir d'una gran varietat de flora i fauna local.

<p>En resum, l'excursió de la Mola des del Cavall Bernat a Matadepera és una ruta desafiadora i emocionant que ofereix impressionants vistes panoràmiques de la regió. Amb una durada aproximada de 4 hores i una distància total de 12,3 quilòmetres, la ruta és adequada per fer amb l'Esplai i gaudir d'una experiència de natura inoblidable amb infants i joves.</p>			
Localització	Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac - Matadepera, Vallès Occidental (Barcelona)		
Durada	1 hora i mitja - 2 hores	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Primavera	Edat recomanada	A partir de 6 anys
Punt d'inici	Cavall Bernat (Matadepera, Vallès Occidental)	Punt final	Cavall Bernat (Matadepera, Vallès Occidental)
Com arribar-hi	La manera més fàcil d'arribar-hi és amb transport privat, tot i que hi ha l'opció d'agafar Rodalies R4 fins a Terrassa i allà agafar l'autobús Terrassa-Matadepera. Allà hauràs de caminar uns minuts fins a arribar al punt de sortida.		
Mapa recomanat	L'excursió és molt intuïtiva i pots anar seguint les marques GR del camí o ajudar-te del mapa que et proporciona Wikiloc. Mapa informatiu del Parc Natural aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac (1:50.000) aquí .		
Material	Calçat i roba adequada per caminar, aigua i àpats corresponents, peça de roba per abrigar-se a dalt del cim.		
Enllaç Wikiloc	https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/la-mola-desde-cavall-bernat-matadepera-103427 (ruta d'ascens; itinerari lineal, anada i tornada pel mateix camí)		

Fitxa d'Excursió

Pujada al Puiggraciós			
Nom de l'Esplai	Esplai el Roser (Fundació Roser de Maig)	Inici	Can Xammar (Ametlla del Vallès, Vallès Oriental)
Zona o Territori	Zona 12 MCECC	Final	Can Xammar (Ametlla del Vallès, Vallès Oriental)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

Petita introducció: Santuari de la Mare de Déu de Puiggraciós

Situat al mig dels cingles de Bertí, prop del cim de Puiggraciós i a 689 m d'altitud, aquest santuari es va construir molt a prop d'on, segons la llegenda, s'havia trobat una imatge de la Mare de Déu. La seva construcció s'inicià l'any 1701 i deu anys més tard ja estava oberta al culte.

La feligresia de Sant Pau de Montmany construïa, d'aquesta manera, una casa per a la seva imatge de la Mare de Déu de Puiggraciós, una talla gòtica que era venerada en la seva parròquia des del segle XV. Al segle XVII, la talla de la Verge ja sortia en processó cada any fins al cim del Puiggraciós, on es feia la benedicció del terme i un popular repartiment de panets. El temple fou ornat amb un magnífic retaule barroc, i completat amb un cambril que ja existia l'any 1771.

L'any 1936, a l'inici de la Guerra Civil, el santuari fou incendiat, i quedà del tot malmès. Es perdé el retaule barroc, però no la imatge de la Verge, que fou salvada pels veïns. L'any 1946 el bisbat de Barcelona situà Puiggraciós dins el terme parroquial de Sant Genís de l'Ametlla; des d'aquesta parròquia s'organitzà la restauració completa del temple — iniciada just després de la guerra—, que fou solemnement inaugurada el 8 de setembre de 1957.

Dirigí les obres de restauració l'arquitecte Lluís Bonet i Garí, que alçà una església amb planta de creu llatina —amb l'orientació capgirada respecte de l'original—, amb una cúpula al creuer, cambril per acollir la imatge de la Verge i un campanar d'espadanya.

Acompanyen l'edifici l'antiga casa de l'ermità i una petita capella en el lloc exacte on, segons la tradició, es va trobar la imatge. El santuari segueix essent molt visitat i estimat per la feligresia del Vallès. Des de l'any 1973, un grup de monges benedictines de Sant Pere de les Puel·les tenen presència constant al Santuari fent acolliment i pregària.

Des de dalt tenim vistes a la Mola, Sant Sadurní de Gallifa, Cingles de Bertí, turó de Tagamanent, Matagalls, Suí i turó de l'Home i, si hi ha bona visibilitat, fins i tot als Pirineus.

Camí:

Sortirem des de la casa de colònies de Can Xammar, situada a l'Ametlla del Vallès. Podem sortir des de la porta que queda al darrere de la casa, a la pista de futbol. El primer tram de l'excursió ens porta per un camí bastant ombrívol, tapat pels arbres del bosc; passem per la font dels Àngels (no hi ha aigua) i, després d'una petita pujada al final, arribem a l'ermita de Sant Nicolau (des d'on podem gaudir de les vistes del Vallès Oriental). De l'ermita agafarem el camí PR C33, que enllaça amb la carretera del santuari de Puiggraciós i el seguirem fins al santuari, on podem trobar una font (raja aigua). Un cop dalt del cim (808 m), és molt recomanable visitar l'antiga capella de Nostra Senyora de Puiggraciós, així com la torre del telègraf òptic. Per tornar desfem el mateix camí d'anada.

És molt poc recomanable fer la ruta a l'estiu, sobretot en dies de molt sol i molta calor, ja que és un camí amb poca ombra, sobretot un cop passada l'ermita de Sant Nicolau.

Localització	Ametlla del Vallès, Vallès Oriental (Barcelona)		
Durada	3 hores i mitja	Dificultat	Moderada
Època de l'any recomanada	Primavera o tardor	Edat recomanada	A partir de 8 anys
Punt d'inici	Can Xammar (Ametlla del Vallès, Vallès Oriental)	Punt final	Can Xammar (Ametlla del Vallès, Vallès Oriental)
Com arribar-hi	Cal arribar fins al municipi de l'Ametlla del Vallès, situat al Vallès Oriental, a una mitja hora en cotxe des de Barcelona. Hi podem accedir en bus contractat o bé en transport públic (en aquest segon cas, des de Barcelona o rodalies, trigarem unes 2 hores). La millor opció és agafar la RENFE R4, fer transbord a Torre de Baró fins a Granollers i allà agafar bus de línia fins al parc de Joan Plumé. Un cop al parc, ens trobem a escassos metres de la casa de colònies de Can Xammar, cal seguir el carrer principal de pujada cap amunt fins a l'església. Darrere de l'església queda la casa. L'excursió la podem començar des de la porta del darrere de la casa, situada al camp de futbol.		

Material	Cantimplora, gorra, crema de sol, àpats corresponents i menjar extra (amb sucre millor), calçat i roba adequada per a la muntanya, etc.
Enllaç Wikiloc	https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/de-can-xammar-a-puiggracios-51318850

Fitxa d'Excursió

Romeria del Prat de Llobregat a Montserrat			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Sant Pere i Sant Pau	Inici	El Prat de Llobregat (Baix Llobregat)
Zona o Territori	Zona 8 MCECC	Final	Monestir de Montserrat (Monistrol de Montserrat, Bages)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

L'excursió que us expliquem té la durada d'una nit sencera i cal una organització prèvia que permeti realitzar-la preveient la bona forma física dels participants. És essencial tenir cura de la preparació mental més enllà de la física per aconseguir que estiguin animats i entretinguts durant el transcurs de l'excursió.

La ruta comença al nostre esplai, a la parròquia de Sant Pere i Sant Pau del Prat de Llobregat i es dirigeix cap al parc fluvial. Des d'allà segueix el curs del riu, que recomanem fer per la banda de Barcelona, aprofitant els camins fluvials i escoltant sempre de fons el so de l'aigua i el soroll de les grans infraestructures viàries i ferroviàries paral·leles al nostre camí. D'aquesta primera meitat també és interessant analitzar el cabal de la riera de Rubí, ja que creuar-la en època d'alts cabals pot ser un problema i és el que definirà per quina riba del riu caminem.

El primer punt d'interès, quan ja portem la meitat del recorregut, és el pont del Diable de Martorell que, tot i ser una reconstrucció, no deixa de ser interessant per la seva llegenda i història.

Passat el municipi de Martorell, i encara sense arribar als trams amb desnivell, ens dirigirem cap a Abrera tot creuant el polígon industrial, on es troba la fàbrica de vehicles Seat i que és un exemple més del món obrer a la nostra comarca.

Des d'Abrera ens dirigirem cap a Esparreguera, que travessarem per l'avinguda de Francesc Marimon, deixant a la banda dreta el teatre La Passió i un polígon que ens apropirà a la següent població: Collbató, la darrera parada abans de pujar cap a la muntanya de Montserrat i la fita de la Romeria, el monestir de Montserrat.

El darrer tram, i el primer amb desnivell, és la pujada a la muntanya de Montserrat. Tot i saber que no és el camí més ràpid, pugem sempre per Sant Miquel, per un camí amb les entrades i sortides de les altes parets verticals del massís, que, encara que sembli etern, és inaccessible per a vehicles i on la natura del Parc Natural cobreix les darreres passes de la travessa.

Per a nosaltres, la Romeria és un esdeveniment anual que realitzem sempre el primer cap de setmana del mes de juny —el segon si coincideix amb alguna festivitat— que comença a les 19 hores i acaba a partir de les 8 hores de l'endemà per evitar les hores de més radiació solar. Aquesta ruta, alhora, ens obliga a preparar un dispositiu logístic per donar avituallament als joves i a la resta de participants durant la travessa, ja que ho necessitaran per aguantar caminant durant tota la nit.

Des del Centre d'Esplai Sant Pere i Sant Pau us convidem a unir-vos cada any contactant amb el nostre equip de monitores i monitors, durant les dates prèvies a la Romeria.

Localització	El Prat de Llobregat, Baix Llobregat (Barcelona)		
Durada	14 hores (aprox.)	Dificultat	Alta (durada)
Època de l'any recomanada	Primavera o tardor	Edat recomanada	A partir de 15 anys
Punt d'inici	Parròquia de Sant Pere i Sant Pau (El Prat de Llobregat)	Punt final	Parròquia de Sant Pere i Sant Pau (El Prat de Llobregat)
Com arribar-hi	Tren Rodalies R2 Sud - El Prat de Llobregat; L9 Sud - El Prat Estació. Caminar 350m des de l'estació a la parròquia.		

Mapa recomanat	El camí està senyalitzat en tot el transcurs del riu, després recomanem utilitzar el mapa que s'enllaça. Plànol-guia interactiu del Parc Natural de la Muntanya de Montserrat aquí .
Material	Motxilla, calçat i roba còmodes i adequats, equip d'hidratació, avituallament pel camí, frontal si s'ha de fer de nit i equip de música o alguna cosa per distreure's.
Enllaç Wikiloc	https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/20170609-el-prat-monestir-de-montserrat-18203693

Fitxa d'Excursió

Travessa del Port d'Envalira a la Vall d'Incles			
Nom de l'Esplai	Colònies Populars Canillo - AINA	Inici	Port d'Envalira (Encamp, Andorra)
Zona o Territori	Territori Urgell MCECC	Final	Vall d'Incles (Canillo, Andorra)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

La travessa de muntanya comença al Port d'Envalira (2.408m.) on hi podem arribar amb cotxe o amb el bus de línia (L-4). Abans de començar a caminar podem contemplar el monument dedicat als primers homes que feien la treta de neu del port. Tot seguit agafem el camí de tot terreny que puja cap al Pic de Maia (2.614m.) on arribarem després de caminar uns 45 minuts i farem la primera parada.

Al Pic de Maia hi trobarem una caseta amb un repetidor de telecomunicacions, és una gran esplanada on solen pasturar els cavalls i, depèn de l'època de l'any, podem sentir i veure marmotes. A la primavera és un bon lloc per anar a collir xicoies i carreretes. A més a més, té unes fantàstiques vistes, cap a l'oest podem veure el poble del Pas de la Casa, l'Estany de les Abelles, on neix el riu Ariege, el Coll de Puimorens i el Pic Blanc. Mirant cap al sud-est veurem tota la capçalera del riu Valira d'Orient d'origen glacial amb el cercle dels Colells i de Pessons anomenat, també, la corona d'Ariadna per la distribució que tenen els seus llacs. Podem veure el Pic Negre, el de Montmalús, el de l'Àliga, el de Pessons i el petit i gran Cubil, mirant cap al nord veiem el Pic de Casamanya i el Pic de l'Estanyo.

Després de fer un mos continuarem seguint la pista durant uns 20 minuts. Ens durà fins al coll d'Ortafà (2.537m.) on acaba la pista i comença el camí per la carena. En aquest punt ens queda a la dreta la vall de St. Josep amb el Refugi de la Portella i a l'esquerra els clots de Massat, on els ramats de vaques pasturen a l'estiu i on també puja el camí que surt a les bordes d'Envalira.

Encara caminarem durant 45 minuts. per la carena per un camí fàcil i bastant planer fins a arribar a Port Dret (2.564m.). Girarem a la dreta tot seguint un camí planer que en 25 minuts ens portarà fins al pas de les vaques que separa els clots de l'Os de la Vall de Siscaró.

A partir d'aquest punt, tota la travessa és de baixada deixem enrere els camins i pistes d'alta muntanya amb herba i poca vegetació i reprenem el camí baixant pel senderol que ens portarà en 45 minuts fins a l'Estany de Siscaró (2.325m.). El primer tros de la baixada és una zona de terra i pedres en la qual hem de tenir cura de no relliscar, tot i que no és difícil, fins a arribar

al començament del rierol de Siscaró, en aquest tram podem veure cabirols. El sender continua baixant seguint el rierol fins a arribar al llac on podem trobar enciam de font i regalèssia.

Seguirem la travessa pel camí que surt a l'esquerra del llac, el que surt per la sortida és més difícil i poc practicable si està moll, baixarem uns 30 minuts fins a arribar a les basses de Siscaró, una zona molt ampla d'aiguamolls i còdols on hi trobarem la cabana de Siscaró. En aquest indret podem veure els primers pins negres, abarsets (nerets), lliris de muntanya i la tora groga i blava (no collir-la ni tocar-la perquè és verinosa).

Seguirem el curs del riu de Siscaró per anar baixant fins a l'encreuament dels camins d'Incles i Juclar durant uns 30 minuts. En aquest punt, seguint el camí de Juclar, uns 5 minuts arribem fins a una zona de pícnic anomenada Pont Travenc on ens podem acostar per descansar i omplir la cantimplora.

A partir d'aquest punt baixarem per una pista envoltada d'un bosc de pi negre durant uns 20 minuts per arribar al fons de la Vall d'Incles al pont de la Baladossa (1.863m.) on trobem una borda reformada amb un bar restaurant i la sortida del camí de Fontargent (durant la guerra va ser un pas de refugiats).

Finalment, ja només ens queden uns 3 km (1h) que podem triar entre dos camins per arribar al peu de la vall d'Incles (1.748m.) i finalitzar la travessa: el de l'Obac que recorre la part esquerra de la vall entre boscos i bordes (casa típica andorrana) o per la carretera (on també podem agafar un trenet elèctric). En els dos camins hi podem trobar: porcs senglars, Grandalles (flor típica d'Andorra) a la primavera i cartells informatius de les tasques que antigament es feien a la vall. A l'hivern també és un lloc ideal per fer-hi passejades amb raquetes de neu.

Localització	Port d'Envalira, Soldeu-Encamp/el Pas de la Casa (Andorra)		
Durada	Entre 4 i 5 hores	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Estiu	Edat recomanada	A partir de 13 anys
Punt d'inici	Port d'Envalira (Encamp, Andorra)	Punt Final	Vall d'Incles (Canillo, Andorra)
Com arribar-hi	Amb cotxe o bus		
Mapa recomanat	Mapa de l'Editorial Alpina Andorra (1:25.000) aquí .		
Material	Cantimplora gran, calçat i roba adequada, crema solar, àpats corresponents, impermeable i farmaciola.		

A photograph of two hikers on a mountain trail. The hiker in the foreground is wearing a blue hoodie, light blue jeans, and tan boots, with a large backpack. The hiker in the background is wearing a tan jacket, dark shorts, and a red backpack. The scene is set on a rocky, grassy slope under a hazy, orange-tinted sky.

EXCURSIONS DE DOS DIES

Esplais
MCECC

Fitxa d'Excursió

Circular des de Saldes per la serra d'Ensija			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Sant Ignasi de Loiola	Inici	Casa de Colònies del Pedraforca (Saldes, Berguedà)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	Casa de Colònies del Pedraforca (Saldes, Berguedà)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

Ruta circular de 2 dies sortint de la Casa de Colònies del Pedraforca (Saldes) i pernoctant a l'àrea recreativa de Pleta de la Vila (Saldes). Amb una distància de 14,7 km, on 9,8 km es fan durant la primera jornada des de la casa de colònies i els 4,9 km restants, el segon dia de ruta fins a arribar novament a la casa de colònies. Recomanem l'itinerari per a infants a partir de 3r i 4t de primària (8-10 anys). La ruta té un desnivell de 574 m positius i una altitud màxima de 1.716 m.

El recorregut passa per indrets ben interessants a descobrir, com la collada dels Prats, vora el tossal de Maçaners (1.697 m); el portell Solà, des d'on es poden admirar els cingles de Costafreda; la Font Freda, el punt inicial del popular ascens a la Gallina Pelada (2.321 m); o els Graus i el seu mirador just a sobre dels plans de l'Àrtic, ja passada l'àrea d'esbarjo de la Pleta de la Vila, i des d'on es pot contemplar part de l'imponent serra del Cadí i el massís del Pedraforca.

Localització	Saldes, Berguedà (Barcelona)		
Durada	2 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera - Estiu	Edat recomanada	A partir de 8 o 10 anys
Punt d'inici	Casa de Colònies del Pedraforca (Saldes, Berguedà)	Punt final	Casa de Colònies del Pedraforca (Saldes, Berguedà)
Com arribar-hi	Autocar o transport particular.		

Mapa recomanat	Aplicació Wikiloc. Mapa de l'Editorial Piolet El Prepirineu a peu. Gósol-Saldes. Alt Berguedà. (1:25.000) aquí .
Material	Aigua (sols hi ha una font abans d'arribar a l'àrea recreativa de la Pleta de la Vila). Aplicació Wikiloc. Mapa de l'Editorial Piolet El Prepirineu a peu. Gósol-Saldes. Alt Berguedà. (1:25.000) aquí .
Enllaç Wikiloc	https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/colonies-2019-fenixs-38576659

Fitxa d'Excursió

Circular d'Isil i Alós d'Isil			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai La Costereta	Inici	Isil (Pallars Sobirà)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	Isil (Pallars Sobirà)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Ruta circular que passa per les poblacions d'Isil i Alós d'Isil, a la comarca del Pallars Sobirà i dins del Parc Natural de l'Alt Pirineu. L'itinerari té una distància total d'11,27 km amb un desnivell positiu de 501 m. La durada total és d'unes 4 hores (en el cas del nostre centre d'esplai, el recorregut el vam dividir en dues jornades, ja que ens quedàvem a dormir a Alós d'Isil.</p> <p>La ruta comença des d'Isil seguint el 'Camí de l'Óssa' on es poden veure petjades i restes d'aquests animals. Un cop feta aquesta petita ruta circular comença el camí que parteix des d'Isil fins a Alós d'Isil. El camí té bastanta ombra i creua un petit riu a través d'un pont.</p> <p>La tornada des d'Alós d'Isil fins a Isil té més desnivell que l'anada i hi ha menys ombra en el camí, per tant, recomanem que de tornada es prenguin més precaucions respecte al sol i la calor. Durant el camí de tornada es creua un petit rierol on els infants i joves es poden banyar.</p>			
Localització	Parc Natural de l'Alt Pirineu - Isil, Pallars Sobirà (Lleida)		
Durada	2 dies	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Primavera - Estiu	Edat recomanada	A partir de 12 anys
Punt d'inici	Isil (Pallars Sobirà)	Punt final	Isil (Pallars Sobirà)
Com arribar-hi	Vehicle particular o transport públic o col·lectiu.		
Mapa recomanat	Plànol-guia de l'itinerari circular entre Isil i Alós d'Isil aquí . Plànol-guia del Parc Natural de l'Alt Pirineu aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Parc Natural de l'Alt Pirineu (1:50.000) aquí .		
Material	Material necessari per dormir, menjar i beure per a 2 dies, mudes de recanvi, calçat còmode, farmacioles.		
Enllaç Wikiloc	https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/200626-isil-cami-de-lossa-ruta-dels-ponts-romanics-fins-a-alos-52494703		

RUTES I TRAVESSES

Explais
MCECC

Fitxa d'Excursió

Camí de ronda, de Begur a Sant Feliu de Guíxols			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai l'Esquirol	Inici	Begur (Baix Empordà)
Zona o Territori	Zona 11 MCECC	Final	Sant Feliu de Guíxols (Baix Empordà)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

La ruta consisteix en un recorregut que s'inicia a Begur i finalitza a Sant Feliu de Guíxols, totes dues viles a la comarca del Baix Empordà. Té una duració de tres dies.

A la **primera etapa** es fa el tram de Begur a Llafranc, la durada del qual és de 4 h, amb 12,5 km i un desnivell acumulat de 650 m aproximadament. Aquest primer dia és exigent, hi ha moltes pujades i baixades.

La **segona etapa** correspon al tram de Llafranc a Palamós. Té una durada de 3 h i mitja, amb 13,1 km i un desnivell acumulat de 350 m. Aquest tram és molt més fàcil, ja que gairebé tot és pla i això permet realitzar el camí amb més lleugeresa.

La **tercera etapa** i última recorre el tram de Palamós fins a Sant Feliu de Guíxols. En aquest recorregut gairebé no hi ha desnivell, només està concentrat al tram final que és tot pujada. Cal destacar que es passa per moltes cales, cosa que fa que el ritme disminueix, ja que la sorra i el pes de les motxilles fan anar més lents al conjunt del grup, i això se suma al cansament acumulat de les dues darreres etapes.

Els inconvenients de realitzar aquesta ruta és que es fa per zones molt turístiques, motiu pel qual és complicat trobar llocs d'acampada, refugis i albergs. En el nostre cas, la primera nit, a Llafranc, vam dormir en uns bungalows i, la segona nit, a Palamós, en una casa de colònies.

Pel que fa al menjar, no portàvem fogonet i vam cuinar amb els utensilis, fogons i microones del càmping i, en el cas de la casa de colònies, només vàrem utilitzar el microones. Es pot fer un menú que s'adeqüi a aquests recursos, encara que és cert que limita bastant els àpats de la ruta, però es pot fer sense problemes durant els 3 dies de ruta.

És una ruta molt assequible, a més de comptar amb unes vistes molt maques i combinar zones de bosc i de platja. Això és interessant pels participants que potser no estan acostumats a

caminar. L'itinerari té desnivells, però tots són assumibles per un grup de joves (16 a 18 anys). En total vam ser 7 participants: 5 joves (d'entre 16 i 18 anys) i 2 monitors.

Nosaltres, que som de Barberà del Vallès (Vallès Occidental), vam agafar un tren des del nostre poble fins a Arc de Triomf (Barcelona) per anar a l'Estació del Nord i agafar un autobús fins a l'inici de la ruta. Per altres centres i clubs d'esplai, cal tenir en compte que han d'arribar a Barcelona i a l'Estació del Nord (estació de Rodalies: Arc de Triomf).

Localització	Begur, Baix Empordà (Barcelona)		
Durada	3 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera	Edat recomanada	A partir de 15 anys
Punt d'inici	Begur (Baix Empordà)	Punt final	Sant Feliu de Guíxols (Baix Empordà)
Com arribar-hi	Agafant l'autobús de Moventis-Sarfa de la línia de la Costa Brava (es recomana reservar les places amb antelació) a l'Estació del Nord de Barcelona. Per tornar es recomana el mateix transport, agafant-lo a Sant Feliu de Guíxols i havent comprat els tiquets amb antelació i presencialment a l'Estació del Nord de Barcelona.		
Mapa recomanat	El camí de ronda està molt ben senyalitzat. Es recomana disposar d'una ruta de Wikiloc com a suport i saber trobar l'inici a Begur. Mapa de l'Editorial Piolet Empordà Costa Brava (1:30.000) aquí .		
Material	Motxilla d'alta capacitat (40-50 litres), mudes per a 3 dies, roba d'abric, calçat adequat (recomanem botes de muntanya), xanques, sabó i tovallola (dutxa), sac de dormir, llençols i coixinera, estris d'higiene personal, crema solar, antimosquits, gorra, cantimplora, llanterna, àpats corresponents, capelina...		

Fitxa d'Excursió

Ruta de tres dies per la vall d'Àger			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Epis	Inici	Estació de Trens d'Àger (Àger, Noguera)
Zona o Territori	Territori Lleida MCECC	Final	Les Avellanes i Santa Linya (Noguera)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

Aquesta proposta excursionista és una ruta de muntanya pensada per realitzar-se en tres etapes, tot i que es podria fer en dues jornades. La ruta és per la vall d'Àger i té com a objectiu visitar dues de les seves ermites, a la vegada que es rodeja i s'explora el conjunt d'aquesta vall tan atractiva. Aquesta ruta l'hem fet dos cops amb grups de joves de 1r d'ESO a 1r de batxillerat i no representa un esforç físic excessiu per als i les joves. No es requereix d'una preparació o condició física determinada, ja que no hi ha molt desnivell acumulat ni es coronen pics de serres de la zona.

La **primera etapa** comença a l'estació de trens d'Àger, situada a uns 12 km de la localitat, i tindria com a objectiu arribar a l'ermita de Sant Llubí (Millà, Àger) o a les seves proximitats per acampar-hi la primera nit. L'etapa passaria pel poble d'Àger i en total serien uns 21 km. Aquesta és l'etapa més llarga i el tram amb més desnivell, uns 720 m positius acumulats en total. Afegim la descripció de l'etapa en un Wikiloc:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/1r-dia-ruta-2023-ager-santa-linya-130411969>

La **segona etapa** partiria de l'ermita de Sant Llubí (Millà, Àger) i tindria com a objectiu arribar a les Torres de Cas (Àger). També es pot fer nit allí i en total l'etapa representa 9 km, aproximadament. Aquesta etapa no presenta tant desnivell positiu (+170 m) com la primera i, a més a més, és més curta. S'ha de tenir en compte que hi ha alguns trams on hi toca bastant el sol i en funció de l'època de l'any en què es faci la ruta, això pot ser un factor a considerar. El més impressionant d'aquesta etapa és el punt final, l'ermita i la torre presenten un atractiu únic. Deixem la informació detallada de la ruta al següent enllaç de Wikiloc:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/2n-dia-ruta-2023-ager-santa-linya-130477180>

Per últim, l'**etapa final** seria partir de les Torres de Cas i arribar al poble de les Avellanes i Santa Linya, per agafar el tren a l'estació vora el pantà de Camarasa i poder tornar a casa. Aquesta etapa és la més fàcil de totes, ja que gran part del desnivell és negatiu (+132 m) i, per tant, és gairebé tot baixada. Hi ha bastants trams on l'ombra predomina. En general és una etapa agraïda per un últim dia de ruta on la majoria de joves ja comencen a

notar un cansament general. Aquesta etapa es podria fer juntament amb la 2a etapa, tot i que no ho recomanem, ja que allò especial de tot això és poder gaudir i admirar les construccions medievals de les Torres de Cas. Deixem les especificacions en el següent enllaç de Wikiloc:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/3r-dia-ruta-2023-ager-santa-linya-130602982>

Localització	Àger, Noguera (Lleida)		
Durada	Pensada per fer-se en tres dies. Possibilitat de fer-la en dos.	Dificultat	Baixa
Època de l'any recomanada	Primavera (per evitar la calor)	Edat recomanada	A partir de 12 anys
Punt d'inici	Estació de trens d'Àger (Àger, Noguera)	Punt final	Les Avellanes i Santa Linya (Noguera)
Com arribar-hi	Amb Ferrocarrils de la Generalitat, des de Lleida. Línia RL1 o RL2 direcció a la Pobla de Segur.		
Mapa recomanat	Mapa de l'Editorial Piolet Montsec d'Ares. Congost de Mont-rebei (1:20.000) aquí . Es poden seguir el mapa i les fotografies adjuntes als enllaços de Wikiloc de les tres etapes que estan especificats a la descripció de la ruta.		
Material	El material bàsic d'excursionisme i ruta de diferents jornades. Calçat i roba adequada, capelina, una farmaciola equipada amb tot el necessari, tendes en cas d'acampar, gorra, crema solar, cantimplora, etc.		
Enllaç Wikiloc	ETAPA 1 (vegeu enllaç Wikiloc) ETAPA 2 (vegeu enllaç Wikiloc) ETAPA 3 (vegeu enllaç Wikiloc)		

Fitxa d'Excursió

Ruta pel Montsec d'Ares			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai MIB	Inici	Casa de colònies Vagons d'Àger (Àger, Noguera)
Zona o Territori	Zona 9 MCECC	Final	Àger (Noguera)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>És una ruta de quatre dies en què, durant la segona i tercera jornada, es realitzaran excursions amb camp base, i es tornarà a dormir al punt d'inici, i en què la primera i quarta jornada seran d'anada i tornada a aquest camp base de la ruta.</p> <p>La primera etapa va de la casa de colònies Vagons d'Àger a la vila d'Àger, Noguera (8,6 km +300 m) i la darrera etapa, és de retorn a la casa de colònies. Tant la primera com la quarta etapa són les etapes més dures, ja que són per carretera i són a la província de Lleida, on a l'estiu fa molta calor i no hi ha gaires arbres ni zones de descans. Per això, recomanem fer aquestes etapes molt d'hora al matí, amb la primera llum del dia. En aquestes etapes haurem de vetllar per cercar zones de descans i garantir l'aigua, ja que fins al poble no hi ha punt d'aigua per a les cantimplors. Aquesta ruta està plantejada durant uns campaments d'estiu perquè el punt de sortida és el terreny d'acampada on es queden la resta de grups del centre d'esplai que no fan la ruta. Les excursions que es fan són les següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Santuari de la Mare de Déu de Colobor. És una ruta relativament curta però amb considerable desnivell (10,8 km +470 m, anada i tornada lineal). Al llarg de la ruta hi ha diferents punts d'interès on es poden fer parades per descansar. Nosaltres vam calcular unes dues hores d'anada i unes altres dues de tornada, sense tenir en compte les parades. En tractar-se d'una excursió de dia, no cal carregar la motxilla gran ni molta quantitat de pes i així es fa més fàcil caminar per la muntanya. 2. Riu de la Règola. La sortida es fa des del portal de la Solsdevila d'Àger fins a la Règola, on es troba el riu Fred de Pui (7 km +150 m, anada i tornada lineal). 			
Localització	Serra del Montsec d'Ares - Àger, Noguera (Lleida)		
Durada	4 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera	Edat recomanada	A partir de 13 anys

Punt d'inici	Casa de colònies Vagons d'Àger (Àger, Noguera)	Punt final	Àger (Noguera)
Com arribar-hi	Nosaltres vam arribar en autocar, ja que ens quedàvem més dies al terreny d'acampada dels Vagons d'Àger i la resta de grups que no eren de l'edat recomanada es van quedar tots els dies al campament.		
Mapa recomanat	Nosaltres vam fer servir el Google Maps. Mapa de l'Editorial Piolet Montsec d'Ares i Montsec de Rúbies (1:20.000) aquí .		
Material	Molta aigua i materials per cuinar, així com el menjar.		
Enllaç Wikiloc	Presentació de la Ruta Joglars 2022 C.E.MIB		

Fitxa d'Excursió

Ruta per l'Alt Berguedà			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Boterut	Inici	Coll de Pal (Bagà, Berguedà)
Zona o Territori	Zona 11 MCECC	Final	Casa de colònies La Sala (la Pobla de Lillet, Berguedà)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

La primera etapa tracta de pujar i baixar Puigllançada (2.409 m) des del coll de Pal (Bagà). El Puigllançada és una muntanya sense camí gaire marcat, també s'hi pot arribar des de Castellar de n'Hug, però és un ascens que pot mostrar més dificultat. És important portar una bossa per anar recollint totes les escombraries que generem. Tot seguit s'agafa la "Ruta de la Marmota" (on s'hi poden veure marmotes segons l'època de l'any) fins a Sant Genís de Gavarrós (Guardiola de Berguedà), són quatre cases on hi ha una font d'aigua natural. En aquest punt de la ruta no disposem de cobertura mòbil.

La segona etapa és de Sant Genís de Gavarrós fins a Bagà. No hi ha punts d'aigua fins a arribar al poble de Bagà. La caminada de la jornada presenta força pujada i la millor zona per parar a descansar és al costat del riu (recomanem portar antimosquits). Les dues primeres jornades són les més exigents, ja que hi trobem els trams de major desnivell positiu.

A la tercera etapa arribem a Guardiola de Berguedà des de Bagà. Al principi hi trobem una petita pujada, tot seguit és descens generalitzat per pista forestal fins a arribar a la vila de Guardiola de Berguedà.

Al llarg de la quarta etapa i última, anem de Guardiola de Berguedà fins a la casa de colònies de La Sala (La Pobla de Lillet). Durant tota la ruta es pot gaudir d'un bonic paisatge, sobretot al principi, ja que ens endinsem a la vall de Lillet.

Com ja se sap, no es pot acampar, la pernoctació ha de ser fent bivac i deixant sempre la zona neta.

Localització	Parc Natural del Cadí - Moixeró - Bagà, Berguedà (Barcelona)		
Durada	4 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera o estiu	Edat recomanada	A partir de 12 anys
Punt d'inici	Coll de Pal (Bagà, Berguedà)	Punt final	Casa de colònies La Sala (la Pobla de Lillet, Berguedà)
Com arribar-hi	Amb transport privat.		
Mapa recomanat	Plànol-guia del Parc Natural del Cadí - Moixeró aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Parc Natural del Cadí - Moixeró (1:25.000) aquí .		
Material	Cantimplora, menjar per als àpats de 4 dies, farmaciola, roba, mudes calçat adequat per caminar per muntanya, màrrega i sac de dormir.		
Enllaç Wikiloc	https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/ref-rebost-puigllancada-castellar-de-nhug-13812604 Wikiloc Ruta Guardiola de Berguedà-Bagà-Guardiola Wikiloc Ruta Bagà-St.Genís de Gavarrós-La Pobla de Lillet Wikiloc Ruta La Pobla de Lillet - Guardiola de Berguedà		

Fitxa d'Excursió

Travessa de la Vall d'en Bas a la vall de Llierca			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar	Inici	Sant Esteve d'en Bas (la Vall d'en Bas, Garrotxa)
Zona o Territori	Zona 15 MCECC	Final	Sadernes (Garrotxa)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Ruta amb possibilitat de fer-la en tres o cinc dies per la comarca de la Garrotxa, amb inici a la Vall d'en Bas (Sant Esteve d'en Bas) i final a la vall de Llierca (Sadernes).</p> <p>La ruta que us proposem està basada en la ruta de les colònies d'estiu del CEP Premià de Mar de l'any 2016. La proposta es divideix en dos blocs, ja que a la meitat de la ruta hi ha un tram de carretera força llarg i es recomana fer-la en transport públic o caminar per carreteres secundàries.</p> <p>Durant el recorregut ens trobem molts itineraris existents que es poden afegir sense cap mena de problema durant el transcurs de la ruta i, per tant, modificar la ruta proposada. Cal dir que la travessa és lineal, així que tant a l'inici com al final s'hi pot arribar en transport públic.</p> <p>La primera etapa comença a la vila de Sant Esteve d'en Bas, dins de la preciosa Vall d'en Bas i als peus del cim del Puigsacalm, on hi podríem pujar des de la collada de Bracons o des de Sant Privat d'en Bas.</p> <p>Un cop a Sant Esteve d'en Bas trobem la popular via verda o la Ruta del Carrilet, allí s'emprèn la ruta que proposem. Direcció al nostre primer destí, les Preses, restaran uns 4 km, amb un desnivell ben escàs. Durant tot el tram, per la via verda, un espai ben integrat a l'entorn i adaptat per a tothom, anem veient des de lluny el serrat de Fontanils que podríem dir que és l'inici del massís del Puigsacalm i, alhora, en veiem el cim, així com el puig dels Llops i el puig Cornelis, tot això a la nostra esquerra; a la banda dreta ens quedarà la serra del Corb, presidida pel puig Rodó.</p> <p>En un tancar i obrir d'ulls arribarem a les Preses, allí podem deixar la via verda de banda i pujar direcció a Sant Privat d'en Bas, un poblet ben bonic i amb racons ben preciosos. El camí no arriba als 6 km i d'allí, si encara ens veiem en cor de continuar caminant, podem seguir fins a arribar al salt de Sallent, tot passant per l'Àrea de Pícnic dels Pins, on trobarem indicacions fidedignes per arribar-hi i banyar-nos.</p>			

Si es decideix dormir a les Preses, us recomanem el Càmping Natura, on trobareu un espai ben digne per plantar-hi les tendes i un tracte immillorable per part del propietari (fou cap d'agrupament per la Vall d'en Bas).

La segona etapa continua amb la Ruta del Carrilet, aquesta jornada ens porta fins a Olot. La via verda s'endinsa molt més endins de la Vall d'en Bas, deixant força de banda la carretera. Camps agrícoles a cada banda del camí són els acompanyants constants d'aquesta via de terra. No cal recordar que estem caminant per terra de volcans i just abans d'arribar a Olot ens trobem amb el Parc de Pedra Tosca.

El bosc de Tosca és un ampli territori que es va formar per l'acumulació de materials procedents de les erupcions del volcà del Croscat (Santa Pau), fou explotat per l'home i posteriorment abandonat. El Parc de Pedra Tosca és un espai volcànic i alhora transformat per la mà de l'home que en tot moment recorda l'origen d'aquesta preciosa comarca, ens acull i ens torna al "silenci" de la natura. L'espai protegit es pot visitar amb servei de guiatge gestionat per l'Ajuntament de les Preses on cal adreçar-se per visitar-lo.

Arribem a Olot per la via verda del Carrilet i entrem per les fonts de Sant Roc, just al costat de la resclosa de can Basil, situada a l'entrada del Fluvià a la ciutat. A partir d'Olot tenim diverses opcions. Des de les Preses haurem caminat uns 5 km, per tant, encara ens queda jornada per endavant i hi ha l'opció de descansar a un càmping d'Olot o anar a visitar una de les joies naturals de la Garrotxa: la Fageda d'en Jordà.

- *Excursió opcional:* Anar a la Fageda d'en Jordà és ben senzill des d'Olot. Just a l'entrar a Olot pel Carrilet, ens hem de dirigir cap al barri de Malagrida, d'allí agafar la carretera secundària GI-524 (direcció Santa Pau) i creuar Can Blanc, una urbanització al costat de la via, i arribarem a l'entrada de la Fageda d'en Jordà. En aquest espai espectacular i tan ric des del punt de vista natural, trobarem múltiples itineraris que et permeten gaudir de la bellesa dels boscos en qualsevol època de l'any. Tota la fageda se situa en un terreny planer i s'assenta sobre el que fou una bona colada de lava procedent del Croscat, el qual vessà i es trencà tot formant una bona capa de lava. D'allí tornaríem a Olot a descansar.

La tercera etapa inclouria el tram de carretera que evitem en aquests dos blocs de travessa. És el d'Olot a Castellfollit de la Roca (un indret ben preciós) fins a la vila de Montagut, als peus de Sadernes.

A la quarta etapa ja som a Sadernes, on el paisatge de la ruta canvia totalment: la Vall d'en Bas era suau i planera; un cop arribem a Montagut ja comencem a intuir l'Alta Garrotxa, un espai amb indrets ben abruptes i frondosos. També hi trobem el pont de Llierca, un pont medieval que se situa sobre el riu Llierca i hi forma l'anomenada popularment 'platja de la Garrotxa', un espai on indubtablement hi fareu un bon bany acompanyat de salts amb seny.

Creuant el pont de Llierca s'agafa un sender marcat que ens porta fins a la vila de Sadernes, on emprendrem un camí paral·lel a la riera de Sant Aniol direcció a Sant Aniol d'Aguja, on hi trobarem desenes de gorgs i tolls d'aigua per banyar-nos i gaudir d'aquest espectacle de la

<p>natura. Sadernes és el final de la ruta, cal desfer camí fins a Montagut i ja finalitzar l'activitat, amb transport privat col·lectiu o públic.</p>			
Localització	Vall d'en Bas, Garrotxa (Barcelona)		
Durada	Entre 3 i 5 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera, estiu i tardor	Edat recomanada	A partir de 15 anys
Punt d'inici	Sant Esteve d'en Bas (la Vall d'en Bas, Garrotxa)	Punt final	Sadernes (Garrotxa)
Com arribar-hi	Transport públic.		
Mapa recomanat	Revista Estris nº 211 - Travessa de la Vall d'en Bas a la Vall de Llerca, Pau Pujol (aquí). Mapa de l'Editorial Alpina Garrotxa Zona Volcànica (1:25.000) aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Alta Garrotxa (1:25.000) aquí .		
Material			

Fitxa d'Excursió

Ruta per l'Alt Berguedà			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Boterut	Inici	Coll de Pal (Bagà, Berguedà)
Zona o Territori	Zona 11 MCECC	Final	Casa de colònies La Sala (la Pobla de Lillet, Berguedà)

DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ

La primera etapa tracta de pujar i baixar Puigllançada (2.409m.) des del Coll del Pal (Bagà). El Puigllançada és una muntanya sense camí gaire marcat, també s'hi pot arribar des de Castellar de n'Hug, el qual és un ascens que pot mostrar més dificultat. Important portar bossa per anar recollint totes les escombraries que generem. Seguit s'agafa la 'Ruta de la Marmota' (on es poden veure marmotes segons l'època de l'any) fins Sant Genís de Gavarrós (Guardiola de Berguedà), el que són quatre cases on hi ha una font d'aigua natural, en aquest punt de la ruta no disposem de cobertura mòbil.

La segona etapa és de Sant Genís de Gavarrós fins a Bagà. No hi ha punts d'aigua fins a arribar al poble de Bagà. La caminada de la jornada presenta força pujada i la millor zona per parar a descansar és al costat del riu, recomanem portar antimosquits. Les dues primeres jornades són les més exigents, ja que hi trobem els trams de major desnivell positiu.

La tercera etapa arribem a Guardiola de Berguedà des de Bagà. Al principi hi trobem una petita pujada, seguit és descens generalitzat per pista forestal fins a arribar a la vila de Guardiola de Berguedà.

La quarta etapa i última, anem de Guardiola de Berguedà fins a la casa de colònies de La Sala (La Pobla de Lillet). Durant tota la ruta es pot gaudir d'un bonic paisatge, sobretot al principi, ja que ens endinsem a la Vall de Lillet.

Com ja se sap, no es pot acampar, la pernoctació ha de ser fent bivac i deixant sempre la zona neta.

Localització	Parc Natural del Cadí - Moixeró - Bagà, Berguedà (Barcelona)		
Durada	4 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera o estiu	Edat recomanada	A partir de 12 anys
Punt d'inici	Coll de Pal (Bagà, Berguedà)	Punt Final	Casa de colònies La Sala (la Pobla de Lillet, Berguedà)
Com arribar-hi	Amb transport privat		
Mapa recomanat	Plànol-guia del Parc Natural del Cadí - Moixeró aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Parc Natural del Cadí - Moixeró (1:25.000) aquí .		
Material	Cantimplora, menjar pels àpats de 4 dies, farmaciola, roba, mudes i calçat adequat per caminar per muntanya, màrrega i sac de dormir.		
Enllaç Wikiloc	<ul style="list-style-type: none"> - https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/ref-rebost-puigllancada-castellar-de-nhug-13812604 - Wikiloc Ruta Guardiola de Berguedà-Bagà-Guardiola - Wikiloc Ruta Bagà-St.Genís de Gavarrós-La Pobla de Lillet - Wikiloc Ruta La Pobla de Lillet - Guardiola de Berguedà 		

Fitxa d'Excursió

Travessa de la Vall d'en Bas a la Vall de Llierca			
Nom de l'Esplai	Centre d'Esplai Parroquial de Premià de Mar	Inici	Sant Esteve d'en Bas (la Vall d'en Bas, Garrotxa)
Zona o Territori	Zona 15 MCECC	Final	Sadernes (Garrotxa)
DESCRIPCIÓ DE L'EXCURSIÓ			
<p>Ruta amb possibilitat de fer-la en tres o cinc dies per la comarca de la Garrotxa; amb inici a la Vall d'en Bas (Sant Esteve d'en Bas) i final a la Vall de Llierca (Sadernes).</p> <p>La ruta que us proposem està basada en la ruta de les colònies d'estiu del CEP Premià de Mar de l'any 2016. La proposta es divideix en dos blocs, ja que a la meitat de la ruta hi ha un tram de carretera força llarg i es recomana fer-la en transport públic o caminar per carreteres secundàries.</p> <p>Durant el recorregut ens trobem molts itineraris existents que es poden afegir sense cap mena de problema durant el transcurs de la ruta, i per tant modificar-ne la ruta proposada. Cal dir que la travessa és lineal, així que tant a l'inici com al final s'hi pot arribar en transport públic.</p> <p>La primera etapa comença a la vila de Sant Esteve d'en Bas, dins de la preciosa Vall d'en Bas i als peus del cim del Puigsacalm, on hi podríem pujar des de la Collada de Bracons o des de Sant Privat d'en Bas.</p> <p>Un cop a Sant Esteve d'en Bas trobem la popular via verda o la 'Ruta del Carrilet', allí s'empren la ruta que proposem. Direcció al nostre primer destí, les Preses, restaran uns 4km., amb un desnivell ben escàs. Durant tot el tram, el qual es camina per la via verda, un espai ben integrat a l'entorn i adaptat per a tothom, anem veient des de lluny el Serrat de Fontanils, el qual en podríem dir que és l'inici del massís del Puigsacalm, alhora en veiem el cim, al igual que el Puig dels Llops i el Puig Cornelis, tot això a la nostre esquerra; a la banda dreta ens quedarà la Serra del Corb, presidida pel Puig Rodó.</p> <p>Amb un tancar i obrir d'ulls arribarem a les Preses, allí podem deixar la via verda d'una banda, i pujar direcció Sant Privat d'en Bas, un poblet ben bonic i amb racons ben preciosos. El camí no arriba als 6km., i d'allí si encara ens veiem en cor de continuar caminant, podem seguir fins arribar al Salt de Sallent, tot passant per l'Àrea de Pínic dels Pins, on hi trobarem indicacions fidedignes per arribar-hi i banyar-nos.</p>			

Si es decideix dormir a les Preses, us recomanem el Càmping Natura, on hi trobareu un espai ben digne per plantar-hi les tendes, i un tracte immillorable per part del propietari (el qual fou cap d'agrupament per la Vall d'en Bas).

La segona etapa continua amb la Ruta del Carrilet, aquesta jornada ens porta fins a Olot. La via verda s'endinsa molt més dins de la Vall d'en Bas, deixant força de banda la carretera, camps agrícoles a cada banda del camí, són els acompanyants constants d'aquesta via de terra. No cal recordar, que estem caminant per terra de volcans, i just abans d'arribar a Olot ens trobem amb el Parc de Pedra Tosca.

El Bosc de Tosca és un ampli territori que es va formar per l'acumulació de materials procedents de les erupcions del Volcà Croscat (Santa Pau), fou explotat per l'home i posteriorment abandonat. El Parc de Pedra Tosca és un espai volcànic i alhora transformat per la mà de l'home, en tot moment recorda l'origen d'aquesta preciosa comarca, ens acull i ens torna al 'silenci' de la natura. L'espai protegit, es pot visitar amb servei de guiatge gestionat per l'Ajuntament de les Preses on cal adreçar-s'hi per visitar-lo.

Arribem a Olot per la via verda del Carrilet, i entrem per les fonts de Sant Roc, just al costat de la resclosa de Can Basil, situada a l'entrada del Fluvià a la ciutat. A partir d'Olot tenim varies opcions; des de les Preses haurem caminant uns 5km., per tant encara ens queda jornada per endavant, hi ha l'opció de descansar a un càmping d'Olot o anar a visitar una de les joies naturals de la Garrotxa: la Fageda d'en Jordà.

- *Excursió opcional:* Anar a la Fageda d'en Jordà és ben senzill des d'Olot, just a l'entrar a Olot pel Carrilet, ens hem de dirigir cap al barri de Malagrida, d'allí agafar la carretera secundària GI-524 (direcció Santa Pau) i creuar Can Blanc, una urbanització al costat de la via, i arribarem a l'entrada de la Fageda d'en Jordà. En aquest espai espectacular i tant ric a nivell natural, trobarem múltiples itineraris que et permeten gaudir de la bellesa dels boscos en qualsevol època de l'any. Tota la Fageda se situa en un terreny planer i s'assenta sobre el que fou una bona colada de lava procedent del Croscat, el qual vesà i es trencà tot formant una bona capa de lava. D'allí tornariem a Olot a descansar.

La tercera etapa inclouria el tram de carretera, que evitem amb aquests dos blocs de travessa, és el d'Olot a Castellfollit de la Roca (un indret ben preciós) fins a la vila de Montagut, als peus de Sadernes.

A la quarta etapa, ja som a Sadernes on el paisatge de la ruta canvia totalment, la Vall d'en Bas era suau i planera, un cop arribem a Montagut ja comencem a intuir l'Alta Garrotxa, un espai amb indrets ben abruptes i frondosos. El Pont de Llierca, un pont medieval que se situa sobre el riu Llierca i hi forma l'anomenada popularment: 'platja de la Garrotxa', un espai on indubtablement us hi fareu un bon bany acompanyat de salts amb seny.

Creuant el Pont de Llierca s'agafa un sender marcat que ens porta fins a la vila de Sadernes, on emprendrem un camí paral·lel a la Riera de Sant Aniol direcció Sant Aniol d'Aguja, on hi trobarem desenes de gorgs i tolls d'aigua per banyar-nos i gaudir d'aquest espectacle de la

<p>natura. Sadernes és el final de la ruta, cal desfer camí fins a Montagut i ja finalitzar l'activitat, amb transport privat col·lectiu o públic.</p>			
Localització	Vall d'en Bas, Garrotxa (Barcelona)		
Durada	Entre 3 i 5 dies	Dificultat	Mitjana
Època de l'any recomanada	Primavera, estiu i tardor	Edat recomanada	A partir de 15 anys
Punt d'inici	Sant Esteve d'en Bas (la Vall d'en Bas, Garrotxa)	Punt Final	Sadernes (Garrotxa)
Com arribar-hi	Transport públic.		
Mapa recomanat	Revista Estris nº 211 - Travessa de la Vall d'en Bas a la Vall de Llerca, Pau Pujol (aquí). Mapa de l'Editorial Alpina Garrotxa Zona Volcànica (1:25.000) aquí . Mapa de l'Editorial Alpina Alta Garrotxa (1:25.000) aquí .		
Material			

Motxilla de recursos

En aquest apartat trobareu recursos per ajudar-vos a preparar excursions i tota mena d'activitats a la natura.

1- La **pàgina web d'activitats d'estiu del MCECC**, compta amb una secció exclusiva per a l'excursionisme [[vegeu](#)], on s'inclouen diferents elements a destacar: normatives d'espais naturals, explicacions tècniques sobre la temàtica, un enllaç directe a recursos d'educació mediambiental i dos manuals, l'un per preparar excursions i rutes per la muntanya, i l'altre, per organitzar uns campaments.

La mateixa pàgina web, disposa d'una secció actualitzada permanentment, amb informació sobre el Pla Alfa de la Generalitat de Catalunya i, les mesures d'aquesta eina de prevenció i seguretat en el medi natural.

2- La **revista Estris**, ofereix una excursió en cadascun dels seus números publicats, que podeu consultar digitalment a través del portal web [estris.cat](#) o de la plataforma [iQuiosc](#).

3- **L'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya** disposa de diferents visors interactius, que permeten conèixer el territori català i descobrir i treballar-ne recorreguts. En destaquem els següents.

- VISSIR → Visor de consulta de geoinformació de l'ICGC i mapa topogràfic, entre d'altres capes, [enllaç](#).
- Cims de més de 2.000 m. a Catalunya, [enllaç](#). i, Els 100 cims més emblemàtics de Catalunya, [enllaç](#).
- Rutes de Catalunya en 3D → Visualització personalitzada en un escenari 3D de les rutes del portal de dades obertes de la Generalitat de Catalunya, [enllaç](#).

4- Visors cartogràfics internacionals, [enllaç](#) (cal seleccionar l'opció: "Territorio").

5- Xarxa d'espais naturals protegits de Catalunya, [enllaç](#).

6- GPX.STUDIO - Creador d'itineraris per a dispositius GPS, [enllaç](#).

7- Refugis de muntanya guardats (FEEC), [enllaç](#).

Epíleg

L'excursionisme com a eina de connexió

Tradicionalment, el concepte 'excursionisme' ha tingut un sentit ampli que ha abraçat diferents formes d'apropar-se al medi natural. Les més representatives sovint han estat les de caràcter esportiu, com el fet de caminar i acampar. A través de l'excursionisme, hom també ha pogut dur a terme activitats culturals, científiques i, fins i tot, reivindicatives. Tot i això, és innegable que l'excursionisme és una eina fonamental per a l'enriquiment de la dimensió transcendent de la persona.

Si bé determinades expressions poden sonar grandiloqüents, no deixem de parlar d'una qüestió ben senzilla i humana com és el creure, a través de la nostra experiència joiosa, que hi ha un més enllà.

Sovint vinculem l'excursionisme al nostre esbarjo, procurant que ens serveixi per "desconnectar", per fugir de tot allò que ens atabala, que ens preocupa i que, en certa manera, ens genera malestar. Tanmateix, encara que no en siguem sempre conscients, l'excursionisme ens convida a "connectar".

La proposta d'aquesta activitat és conèixer-nos a nosaltres mateixos i créixer personalment, compartir experiències amb el proïsme, descobrir el nostre país, la seva gent, els seus paisatges i les tradicions arrelades al territori i, sobretot, tenir una experiència transcendent. És a dir, que ens arribi més enllà d'on els nostres sentits ens permeten arribar.

No hi ha dubte, doncs, que, d'entrada, l'excursionisme ens permet connectar amb l'entorn.

En aquest sentit, l'excursionisme ens permet comprendre que formem part d'un tot, el qual podem intentar condensar en el concepte de 'Creació'. Es tracta de quelcom a què sovint donem l'esquena, però que excedeix la condició humana i les estructures socials, i que és d'una riquesa incalculable.

En l'excursionisme, no només ens endinsem en una natura visible que podem contemplar, sinó que també ens trobem amb un seguit de situacions i de relacions que podem admirar i que, fins i tot, ens poden portar a viure experiències de Fe.

L'excursionisme, per tant, també ens connecta amb el més enllà.

La descoberta d'aquest tot que ens envolta i, particularment, fer-ho en grup, potencia els nostres dons interiors al servei de la pau i del bé, no només en interès propi, sinó també envers els altres.

Certament, Jesús feia també sortides amb els seus deixebles, i és en aquests moments quan ens va donar testimoni del seu missatge d'amor i de desig d'un món més just per a tothom.

Allunyats dels impulsos materials i dels interessos que ens poden corrompre, el temps gaudit en companyia ens trasllada a una nova dimensió. Aquest propicia espais de reflexió, desenvolupar actituds d'escolta i generar empatia envers els altres; i els aprenentatges que adquirim ens serveixen, no només per enfortir els vincles amb el nostre entorn més proper, sinó també per estimar aquelles persones que no coneixem.

En entendre la bellesa de la vida humana i la seva dignitat com a part de la Creació, podem comprendre que aquesta condició no només es manifesta en aquells que tenim a prop, sinó en tota la humanitat. Les conseqüències del creixement interpersonal redoblen el sentit de tenir cura de l'entorn, de tal manera que prenem consciència de la importància que la "Casa comuna" de tota la humanitat pugui continuar essent llar per a tothom.

Així doncs, l'excursionisme ens connecta, també, amb els altres.

I, precisament, en reconèixer-nos com a part

integrant de la Creació, gaudim de l'experiència joiosa de prendre'n

consciència i de compartir-ho amb els altres, al mateix temps que tenim

l'oportunitat d'aprofundir en el descobriment de nosaltres mateixos. Així

doncs, es tracta d'una ocasió única per identificar els nostres interessos i les

nostres alegries, però també els nostres neguits, inquietuds i preocupacions,

per tal d'afrontar així els dubtes i resoldre els problemes que se'ns plantegen

en la nostra vida quotidiana.com a part de la Creació, és l'experiència joiosa

de compartir-ho amb els altres el que ens permet, al mateix temps, tenir

l'oportunitat de conèixer-nos millor a nosaltres mateixos: identificar els

nostres interessos i les nostres alegries, però també els nostres neguits,

inquietuds i preocupacions, per a poder entomar així els dubtes i resoldre els

problemes que se'ns plantegen en la nostra vida quotidiana.

I és que l'excursionisme ens connecta amb nosaltres mateixos.

Evidentment, l'excursionisme per si mateix propicia el treball de tots els aspectes esmentats. Tanmateix, la seva intensitat no serà, sens dubte, igual en totes les activitats que realitzem. A tal efecte, quan preparem una excursió, d'acord amb el decàleg que introdueix aquesta guia, no només hem de tenir en compte en la preparació aquells aspectes de caràcter tècnic, sinó que també hem de pensar de quina manera l'activitat a realitzar donarà resposta a les necessitats educatives en l'àmbit transcendent tant del grup com dels individus que el conformen.

Això ha d'impregnar, naturalment, tots els moments de la preparació, si bé cal tenir especialment present quins moments de silenci i de reflexió trobarem, quines activitats o dinàmiques realitzarem en els moments de parada i, com es desenvoluparà el quotidià, entre altres.

Segurament, la tria de la ruta o la destinació serà també un punt d'inflexió: procurar que aquesta tingui un simbolisme ens ajudarà a fer que l'activitat tingui una major experiència transcendent. Així ho han fet nombrosos referents, com Mn. Jacint Verdaguer o l'estimat Beat Pere Tarrés, per citar-ne alguns.

Cims com el Canigó, el Matagalls o la pica d'Estats -sostre de Catalunya-, racons especials del nostre país com són el massís de Montserrat, la vall de Núria, la Fontcalda, Meritxell, Queralt, el Mont, les Avellanes i el Lluc; i rutes com la del Cister, el Camí Ignasià, el Camí de Sant Jaume o el Camí dels Bons Homes, per citar-ne alguns exemples que, ben segur, ens marcaran i ens oferiran viure l'excursionisme amb certa espiritualitat.

De totes maneres, la notorietat de la ruta o la destinació no és en cap cas un factor que hagi de determinar l'elecció de la ruta. No cal dir que podem trobar infinitat d'indrets i de racons desconeguts arreu del país que, des de llur senzillesa i tranquil·litat, ens brinden igualment l'oportunitat de treballar la dimensió de transcendent de la persona.

Per tant, l'excursionisme és una oportunitat per connectar amb les nostres arrels catalanes a través d'una experiència transcendent.

No hi ha dubte, doncs, de les oportunitats que ens lliura l'excursionisme des d'una òptica pedagògica, també pel que fa al treball de la dimensió transcendent de la persona. I és que aquestes activitats no són un motiu de desconexió, sinó tota una oportunitat per connectar plenament amb allò que som i que ens fa ésser.

Arnau Subias i Solé, exmonitor del Centre d'Esplai l'Estel i consiliari de Zona 2 MCECC (Eixample, les Corts).

Esplais MCECC