

Foto: Xavier Capdevila

# CAMINADES DE CATALUNYA 2025

**FEEC** Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

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

Rambla 41, pral. 08002 Barcelona  
Tel. 934 120 777  
feec@feec.cat

www.feec.cat



Segueix-nos a:

Amb el suport de:



GENER				
11	Caminades Xino-Xano per a Tothom: de St. Celoni a Batllori	6 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
11	Matinal per les Ermites de Montserrat	13 km 7 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
11	Trekking dificultat mitjana "Montserrat integral de les 13 ermites" (Montserrat)	14 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
12	Crematorrons [36a Caminada Diürna]	14 km	Club Excta. Sant Vicenç	info@clubexcursionista.cat
18	Trekking d'alta dificultat "Montserrat per Fra Garí" (Montserrat)	19 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
19	Caminada del Pont del Diable a Torredembarra	20 km	Club Excta. Torredembarra	excursionista@outlook.com
25	Anem d'Excursió: l'Alt Empordà. La costa d'Empúries	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
26	XXXVII Caminada Popular de Vilanova i la Geltrú	10 km	Agrupació Excursionista Talaia	marxa@aetalaia.cat

FEBRER				
2	17a Marxa del Montserratí	22 km 13 km 9 km	Club Excta. Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
2	Caminada Popular de Sant Pau 2025	14 km	Centre Excta. Torrellenc	cetorrellenc@gmail.com
8	La Mussara i els Avents de la Febró	12 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
8	Trekking baixa dificultat "Zona volcànica de la Garrotxa" (Garrotxa)	14 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
8	Trekking dificultat mitjana "Circular Mussara" (Avenç Febró, Prades)	18 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
8	La Mussara i els Avents de la Febró (Muntanyes de Prades - Baix Camp)	11 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
15	Trekking de baixa dificultat "Collserola La Rierada" (Collserola)	14 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
16	2a Marxa Nòrdica Vila de Súria	8 km 12 km	Centre Excta. Súria	centreexcursionistasuria@gmail.com
23	Caminades Xino-Xano per a Tothom: la Garriga - El Bosc Malhivern - La Garriga	8 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
23	13a Travessa Rubí - Sant Jeroni/Montserrat	46 km	Centre Excta. de Rubí	cer@rubicer.cat

MARÇ				
1	Trekking dificultat mitjana "Carcaixell d'en Dalmau" (Baix Empordà)	16 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
2	Caminada Popular de Sant Pau	14 km	Centre Excta. Torrellenc	cetorrellenc@gmail.com
2	XXV Marxa dels Castells de la Segarra	54 km	Centre Excta. de la Segarra	ces@ces.cat
2	11a Ecomarxa	7 km 10 km	Club Marxa Nòrdica Collserola	marxanordicacollserola@gmail.com
8	Raquetes de Neu als Pirineus	13 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
8	Trekking dificultat mitjana "Matagalls des de Coll de Bendoriol" (Montseny)	14 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
8	Sortida amb Raquetes de Neu (lloc per determinar)	8 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
9	III Caminada de la Dona	12 km	Ass. Excta. l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat
9	10a Marxa del Setge de Cardona	52 km	Centre Excta. de Cardona	despertaferro.car@gmail.com
9	Circuit de Marxa Nòrdica de Cambrils	11 km	Centre Excta. Cambrils	c.e.cambrils@gmail.com
10	2a Marxa Infantil i Juvenil de Regularitat per Descripció	10 km	Agrupació Excta. Talaia	aetalaia@aetalaia.cat
15	Caminades Xino-Xano per a Tothom: d'Hostalets de Balenyà a Centelles	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
15	Trekking dificultat mitjana "Sant Llorenç del Munt" (Vallès Occidental)	12 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
15	Marxa de la Clobxa	6 km 12 km	Ass. Esportiva Nordic Walking Catalunya (INWA)	aenwc@nordicwalkingcatalunya.cat
16	Sortida Esmorzar	8 km	Unió Excta. de St. Joan de les Abadesses	admin@uesantjoan.cat
16	Caminada Popular	18 km	Centre Excta. els Hostalets de Balenyà	cehostalets@gmail.com
16	Castellar - Montserrat	33 km	Centre Excta. de Castellar	cecastellar@gmail.com
23	Marxa Nòrdica de la Salut - Papiol	11 km	Ass. Excta. les Esclètxes	papiolmuntanya@gmail.com
28/29	29a (+2) Canovelles - Montserrat	57 km	Com. Sant Antoni Abat Sec. Excta. de Canovelles	centreexcursionista.lacom@gmail.com
29	Anem d'Excursió: Recollim el Pessebre al Puig de l'Àliga	5 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
29	La Nòrdica de l'Agrupe	14 km	Agrup. Científico-Excta. de Mataró - Agrupe	info@agrupe.cat
30	XIX Ruta dels Tres Monestirs	54 km 48 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat

ABRIL				
5	Caminades Xino-Xano per a Tothom: de Molins de Rei a Sant Vicenç dels Horts. El Riu Llobregat	6 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
5	Estany d'Ivars, Castell del Remei i Penelles (Pla d'Urgell - La Noguera)	12 km 10 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
6	XXI Travessada Molins de Rei - Montserrat	49 km	Centre Excta. Molins de Rei	info@cemmolins.cat
6	4a Marxa Nòrdica de la Serra	10 km 16 km	Grup Excta. Serralada	info@serralada.cat
12	Trekking de baixa dificultat "Cadí Bastanist" [Serra del Cadí]	13 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
12	Trekking de baixa dificultat "Llac de la Bollosa i Estany d'Auda" [Cerdanya francesa]	11 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com

ABRIL				
12	XIV Almogàver Muntanyes de Prades	56 km	Ass. d'Amics de les Muntanyes de Prades	president@aamp.cat
12	Caminada Carenes	52 km	Centre Excta. Alta Ribagorça	jcabo@trempe.cat
13	Caminada de la Primavera	10 km	Club Excta. Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
19	Trekking dificultat mitjana "Montblanc" (circular per Poblet)	18 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
26	Trekking dificultat mitjana "Puig de Tirapits des de Vallter" (Ripollès)	15 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
27	Ermites	46 km	Centre Excta. de Castellar	cecastellar@gmail.com
27	XXII Caminada de Resistència Riudoms - La Mola - Riudoms 2025	53 km	Centre d'Estudis Riudomencs Arnau de Palomar	cerap.correu@gmail.com
27	Excursió Popular de Granollers	15 km	Agrupació Excta. de Granollers - AEG	secretaria@aeg.cat
27	15a Marxa del Corredor Verd del Vallès	9 km 20 km	CM Sant Cugat / UE Matadepera / CE Sant Quirze del Vallès	cmssc@cmssc.cat

MAIG				
1	Caminada Popular de l'1 de Maig	15 km	Unió Excta. de St. Joan de les Abadesses	admin@uesantjoan.cat
3	Pujada a la Tossa de Montbui 609 m (Anoia)	12 km 8 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
3	Trekking dificultat mitjana "Malanyeu" (cingles de Malanyeu)	15 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
4	37a Caminada Popular Balsareny	14 km 7 km	Centre Excta. Balsareny	info@cebalsareny.cat
4	XLV Lletissonada	20 km	GECA Lletissonada	geca@geca.cat
4	Marxa de Resistència 7 Cims	54 km	Centre Excta. del Penedès	secretaria@cep.cat
5	62a Marxa Excursionista Infantil de Regularitat	7 km	Unió Excta. de Sabadell	info@ues.cat
10/11	33a Anada a Peu el Vendrell - Montserrat	72 km	La Lira Vendrellenca (SE)	secretaria@gmlira.cat
10	Trekking dificultat mitjana "Perafita i Monturull" (Alt Urgell)	14 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
10	La Romànica	79 km	Centre Excta. Navàs	centreexcursionistanavas@gmail.com
11	Caminada per Serralada Marina	12 km	Club Muntanyenc Mollet	cmuntanyencmollet@gmail.com
11	Caminada Popular Piolet	11 km	Centre Excta. de Parets	cep.parets@gmail.com
11	IV Marxa dels Cingles	40 km	Ass. Excta. l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat
11	6a NordiCEC	10 km	Centre Excta. de Catalunya - CEC	atencio@cec.cat
17	Caminades Xino-Xano per a Tothom: de Vilanova i la Geltrú a Cubelles	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
17	Trekking dificultat mitjana "Montseny: les Agudes i Turó de l'Home" (Montseny)	9 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
17	Trekking de baixa dificultat "Congost de Fra Guerau" (Priorat)	12 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
17	Activitat familiar "Descens Núria a Queralbs" (Núria)	5 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
18	49a Travessa del Montseny (caminada de resistència)	47 km	Club Excta. Caminaires Vilamajor	cecvilamajor@caminairesvilamajor.cat
18	Programa "disCAPACITATS A LA MUNTANYA" (sortida inclusiva de clubs)	8 km 4 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
18	Entorns de Vila	8 km	Corredors de Fons de Viladecavalls	cfviladecavalls@gmail.com
21	Caminades Xino-Xano per a Tothom: Torelló. Una Variant	5 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
24	Trekking d'alta dificultat "Cap de Creus" (Alt Empordà)	25 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
24	Trekking de dificultat mitjana "Cabana de la Portella de Rajà i Rocacolom" (Ripollès)	11 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
24	1a Barcelona - Montserrat	63 km	UEC Sants i UEC Gràcia	secretaria@uecgracia.cat
25	En Marxa pel Rodal. 7a Marxa Nòrdica per Sabadell	12 km	Unió Excta. de Sabadell	info@ues.cat
26	MIR 25	9 km	Centre Excta. Sant Feliu de Codines	webcesf@hotmail.com
31	Anem d'Excursió: el Castell de Claramunt	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
31	Trekking de dificultat mitjana "Comabona i pic de Cabirolera des de coll de les Bassotes" (Berguedà)	17 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com

JUNY				
1	Activitat familiar "Comabona" [Cadí]	6 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
1	XXVIII Caminada Reus - Prades - Reus	55 km	Associació Excta. Catalunya de Reus	aec@aecreus.cat
1	La Marxa del Tenes	12 km	Unió Excta. de la Vall de Tenes	uecvalltenes@gmail.com
7/8	Caminada de la Lluna Plena	10 km	Societat Atlètica Corbera (SAC)	sac.corbera@moderats.com
7	Trekking de dificultat mitjana "Puigsacalm per Joanes" (Osona-Garrotxa)	11 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
7	XVIII Transfronterera Cap de Rec	49 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat
8	41a Marxa Popular de Cardona	15 km	Centre Excta. de Cardona	camalics@gmail.com
8	Marxa pels Voltants de Taradell	14 km	Centre Excta. Taradell	cetaradell@etaradell.cat
14	Lles de Cerdanya, Pollineres i Estany de la Pera	18 km 13 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
14	Trekking de baixa dificultat "12 Llacs del Carlit" (Cerdanya francesa)	10 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
15	Caminada Popular de la Pobla de Lillet	15 km	Ass. Excta. Lillet	ael.lillet@gmail.com
15	Trekking dificultat mitjana "Balandrau des d'Ulldeter" (Ripollès)	9 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
21	Trekking de dificultat mitjana "Costabona" (Ripollès)	8 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com

JUNY				
22	14a Marxa Popular Puja i Baixa Begur 2025	15 km	Club Excta. els Perduts de Begur	perdutsbegur@gmail.com
23	A les 19 h arribada de la Flama del Canigó a Masquefa i actes a la plaça de la Vila	3 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
28	Trekking d'alta dificultat "Camí dels Enginyers" (Ripollès)	20 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
28	Caminada Vall de Boí (Marxa del Salençar)	12 km	Centre Excta. Alta Ribagorça - CEAR	cearpontdesuert@gmail.com

JULIOL				
5	Sotalalluna	12 km 6 km	Centre Excta. Castellar	cecastellar@gmail.com
5	Trekking de dificultat mitjana "Pic de Costa Cabrolera" (Berguedà)	18 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
6	Trekking de dificultat mitjana "Puigmal i Puig de Dòrria" (Ripollès)	10 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
11	Caminada Nocturna	10 km	Com. Sant Antoni Abat Sec. Excta. de Canovelles	centreexcursionista.lacom@gmail.com
12	33a Caminada Nocturna (caminada amb final musical)	10 km	Club Excta. Sant Vicenç	info@clubexcursionista.cat
12 13	Pujada al Cim del Portarró, 2.734 m (Parc Nacional d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici)	19 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
12	III Clar de Lluna	12 km	Ass. Excta. l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat
19 20	La Nocturna de Santes	12 km	Agrup. Científico-Excta. de Mataró - Agrupe	info@agrupe.cat
20	Nòrdica Prades	8 km 12 km	Ass. Excta. Els Birimbins de Prades	elsbirimbins@gmail.com

AGOST				
1	Caminada Nocturna d'Estiu	14 km	La Lira Vendrellenca (SE)	secretaria@gmlira.cat
9	XXVIII Pujada Seminocturna a la Mola de Coldejuo	12 km	Associació Excursionista Catalunya de Reus	aec@aecreus.cat

SETEMBRE				
13	Travessa Matagalls Montserrat (Mm)	83 km	Club Excta. de Gràcia	coordinacio@matagallsmonserrat.cat
20	Pujada al Puigmal 2.910 m (sortida commemorativa del 24è aniversari del Club Excursionista Anoia)	14 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
20	3a TransMontserrat	48 km	Club Excta. Esparreguera	clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
20	Trekking de 3 nivells "Dia Social del Club Alpino Barcelona"	11 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
21	Caminada Popular	23 km	Unió Excta. Prats de Lluçanès	info@unioexcursionistaprats.com
21	4a Caminada pels Voltants de l'Alt Urgell	8 km 16 km	Unió Excta. Urgellenca - UEU	info.ueu@gmail.com
27	Caminada Nocturna per Gallecs	6 km	Club Muntanyenc Mollet	cmuntanyencmollet@gmail.com
27	Trekking de dificultat mitjana "Gallina Pelada" (Berguedà)	13 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
27	33a Marxa Rasos - Manresa	81 km	Centre Excta. Comarca de Bages	info@cecb.cat

OCTUBRE				
4	23a Marxa Trenkames	55 km	La Lira Vendrellenca (SE)	secretaria@gmlira.cat
4	Trekking de dificultat mitjana "Tagament i el Sui" (Vallès Oriental)	11 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
5	Marxa "Els termes d'Arenys de Munt"	13 km 22 km	AE Muntanyencs Arenys de Munt	marxapopularadm@gmail.com
5 6	45a Ronda Vallesana	14 km 19 km	Unió Excta. de Sabadell	info@ues.cat
5	Walking Carabruta	10 km	Centre Excta. Sant Joan Despí	centreexcursionistadespi@hotmail.com
6	63a Marxa Infantil de Regularitat de Castellar del Vallès	11 km	Centre Excta. de Castellar	cecastellar@gmail.com
11	Trekking dificultat mitjana "Bassegoda" (Garrotxa)	10 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
11	X Marxa Resistència La Mola Santa 2025	50 km	Centre Excta. Santa Perpètua	cesantaperpetua@gmail.com
12	Caminada popular "Els gorgs de Campdevàrol"	14 km 20 km	Grup Excta. Campdevàrol	muntanya@gec-campdevanol.org






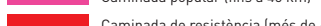

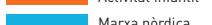
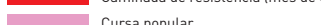

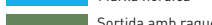
OCTUBRE				
12	Els Cinc Cims de Corbera Caminant	27 km	Societat Atlètica Corbera (SAC)	sac.corbera@moderats.com
12	Marxa de Resistència La Llopa per Calella i el Montnegre	54 km	Ass. Calella Marxa	calellamarxa@gmail.com
18 19	Tavascan i Refugi de Certascan	20 km 13 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
18	Marxa Montserrat - Parets	63 km 38 km	Centre Excta. de Parets	cep.parets@gmail.com
18 19	Activitat familiar "Circuit permanent d'orientació refugi de Rebot" [circuit familiar 1,5 km, Bagà]	2 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
18	Trekking dificultat mitjana "Esletxes de Freixeneda" (Osona - Garrotxa)	14 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
18	La Marxassa	67 km	Agrup. Científico-Excta. de Mataró - Agrupe	info@agrupe.cat
19	Caminada Popular per Muntanya	12 km	Club Muntanyenc l'Hospitalet	cmhospit@cmhospitalet.org
20	65a Marxa Infantil de Regularitat de Sant Cugat	8 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	marxainfantil@cmssc.cat
20	52a Marxa Infantil de Regularitat	9 km	Centre Excta. de Rubí	cer@rubicer.cat
25	Trekking baixa dificultat "Pic del Costabona" (Ripollès)	6 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
26	Marxerola (caminada popular)	20 km	CEM Cerdanyola	info@cemcerdanyola.cat
26	Travessa Gr-92 7a Etapa Tamariu-Palamós	19 km	Com. Sant Antoni Abat Sec. Excta. de Canovelles	centreexcursionista.lacom@gmail.com
26	Marxa del Montseny	21 km 12 km	Centre Excta. Sant Celoni	secretaria@elcesc.org
26	3a Marxa Nòrdica UEC Horta a Collserola	12 km	Unió Excta. de Catalunya d'Horta	secretaria@uehorta.net


NOVEMBRE				
1	Caminada Nocturna de la Castanyada	8 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
2	Marxerola	10 km	CEM Cerdanyola	info@cemcerdanyola.cat
9	Marxa del Garraf	46 km	Unió Muntanyenca Eramprunyà	umegava@gmail.com
9	8a Marxa de la Salut	6 km 10 km	Club Muntanyenc Sant Cugat	cmssc@cmssc.cat
15	Santuari del Montgrony, Castellar de n'Hug i les Fonts del Llobregat	18 km 11 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
15	Trekking dificultat mitjana "Montseny" (pantà Vallforners i castanyer d'en Cuc)	10 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
16	43a Caminada Popular de Vallirana	12 km	Centre Excta. de Vallirana	cevallirana@gmail.com
16	45a Caminada Rupit - Taradell 2025	44 km	Centre Excta. Taradell	cetaradell@cetaradell.cat
16	La Marxeta 2025	16 km	Agrup. Científico-Excta. de Mataró - Agrupe	info@agrupe.cat
16	6a Castelldefels en Marxa	8 km	Club Marxa Nòrdica Collserola i Centre Excta. Roca Negra	marxanordicacollserola@gmail.com
22	Trekking dificultat mitjana "Serra de Marina" (Barcelonès)	13 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
30	Imperial Tarraco Trail	13 km	Club Excta. Alliberadrenalina	info@alliberadrenalina.com

DESEMBRE				
7	Caminada Xino-Xano per a Tothom: Vilalba Saserra	7 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
13	Pujada al Cim del Montcau 1.057 m (massís de Sant Llorenç del Munt - Vallès Occidental i Bages)	13 km 8 km	Club Excta. Anoia	ceanoia@hotmail.com
14	Caminada Solidària per La Marató de TV3	10 km	Com. Sant Antoni Abat Sec. Excta. de Canovelles	centreexcursionista.lacom@gmail.com
15	Anem d'Excursió: Portem el Pessebre al Puig de l'Àliga	8 km	Agrupació Cultural Folklorica Barcelona (SE)	muntanya@acfbarcelona.cat
20	Trekking dificultat mitjana "Mura" (Bages)	11 km	Club Alpino Barcelona	info@clubalpinobarcelona.com
25	Caminada Nocturna Nit de Nadal	10 km	La Lira Vendrellenca (SE)	secretaria@gmlira.cat
25	42a Pujada a la Mola per Nadal	4 km	Club Muntanyenc de Terrassa	clubmuntanyenterrassa@yahoo.es
31	Cursa Popular Sant Silvestre	8 km	Centre Excta. Taradell	carmetaradell@hotmail.com
31	V Albada a Puiggraciós	10 km	Associació Excta. l'Ametlla del Vallès	gea@geametlla.cat

AQUEST CALENDARI ÉS FRUIT DE LA TASCA ORGANITZATIVA DELS SOCIS/ES DE LES ENTITATS EXCURSIONISTES FEDERADES "CAMINAR ÉS SALUT"

Abreujacions:

	Senderisme		Sortida nocturna		Caminada popular (fins a 45 km)
	Sortida		Activitat infantil		Caminada de resistència (més de 45 km)
	Marxa tècnica i de regularitat		Marxa nòrdica		Cursa popular
	Cadires adaptades Joëlette		Sortida amb raquetes de neu		

 Caminades que transcorren pels espais de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona.

## PRESENTACIÓ

- Aquest calendari és una relació de les activitats organitzades per les entitats excursionistes federades a la FEEC.
- Les dades que hi figuren han estat facilitades per les mateixes entitats organitzadores.
- La FEEC no es fa responsable de qualsevol canvi o ommissió que pogués existir.

## CONSELLS

- Comporteu-vos de manera cívica amb la natura i amb la resta de participants.
- Porteu roba i calçat adequats, i cantimplora amb aigua.
- No embruteu. Dipositeu les deixalles als contenidors adients.
- Seguiu les indicacions dels organitzadors.

Tramiteu la vostra llicència federativa. La FEEC declina tota responsabilitat en cas d'accident o danys que puguin rebre o produir els participants que no estiguin en possessió de la corresponent assegurança federativa.

## "CAMINAR ÉS FER SALUT"

Estan àmpliament demostrats els efectes beneficiosos de l'activitat física regular. L'activitat física moderada practicada regularment ajuda a prevenir les malalties coronàries, controlar la pressió arterial, millorar la diabetis, desenvolupar força muscular, controlar l'artrosi, millorar la mobilitat, reduir la depressió, prevenir l'osteoporosi, reduir el risc d'infart cerebral i reduir l'estrés. L'estat de salut, les preferències personals, els objectius i els interessos són els que determinen el tipus d'activitat que cada persona tria.

Caminar, però, és una activitat que està a l'abast de tothom i és bo per a la salut. Cada dia, camineu a bon pas 30 minuts, com a mínim. A més, fer excursions per la natura és divertit i enriquidor.

En una caminada podem enfortir els nostres lligams socials, fer amistats i conèixer bells paratges de la nostra geografia, sovint desconeguts, a la vegada que practiquem l'esport més antic del món: caminar.

## XARXA DE PARCS NATURALS

La Diputació de Barcelona, mitjançant l'Àrea d'Espais Naturals i Infraestructura Verda, gestiona 14 espais naturals d'alt valor paisatgístic, ecològic i cultural, que abasten 102.772,5 hectàrees. Garanteix un equilibri territorial i ambiental als 103 municipis del seu àmbit geogràfic, que representen més del 22% del territori i el 70% de la població de Catalunya.

Les caminades marcades amb el logotip  transcorren per part d'aquests espais: Parc del Castell de Montesquiu, Espai Natural de les Guilleries-Savassona, Parc Natural i Reserva de la Biosfera del Montseny, Sant Miquel del Fai, Espai Natural Cingles de Bertí, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Montnegre i el Corredor, Parc de la Serralada Litoral, Parc de la Serralada de Marina, Parc Fluvial del Besòs, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc del Garraf, Parc d'Olèrdola i Parc del Foix.

Més informació a: <https://parcs.diba.cat>