

Montcada Camina

2019

SORTIDA: a les 9 h, al pavelló Miquel Poblet (camí de la Font Freda, 3).

INSCRIPCIÓ PRÈVIA a l'Institut Municipal d'Esports i Lleure (IME); de dilluns a dijous, de 9 a 13 h i de 17 a 19 h, i divendres, de 9 a 13 h. El mateix dia de la sortida, s'ha de fer a les 8.30 h (es prega puntualitat).

RECOMANACIONS:

- Utilitzar calçat i roba còmodes, adequats per a l'activitat.
- Portar aigua i esmorzar. Durant el recorregut cal beure, sobretot quan faci calor.
- Portar barret, protecció solar i ulleres de sol.
- Durant la passejada, s'ha d'anar a una velocitat agradable, que permeti parlar.
- És recomanable portar telèfon mòbil.
- Cal respectar les normes de seguretat viària i també l'entorn i el medi natural.

MÉS INFORMACIÓ:

Institut Municipal d'Esports i Lleure
(c. Tarragona, 32), 935 650 999;
ime@montcada.org.

CICLE DE SORTIDES

**Per descobrir indrets de
Montcada i Reixac i els
seus voltants**



3 de febrer
SANT PERE DE REIXAC

Desnivell: 238 m.
Km: 12 km.
Alçada: 230 m.



5 de maig
CASTELL DE TORRE DEL BARÓ

Desnivell: 225 m.
Km: 18 km.
Alçada: 197 m.



4 d'agost
SERRA DE COLLSEROLA

Desnivell: 187 m.
Km: 16 km.
Alçada: 150 m.



3 de novembre
POBLAT IBÈRIC DEL PUIG CASTELLAR

Desnivell: 255 m.
Km: 13 km.
Alçada: 303 m.



3 de març
TURÓ DE MONTCADA

Desnivell: 216 m.
Km: 10 km.
Alçada: 211 m.



2 de juny
MIRADOR DE L'ESTRELLA-CAN CUIÀS

Desnivell: 110 m.
Km: 15 Km.
Alçada: 120 m.



1 de setembre
SERRALADA MARINA

Desnivell: 260 m.
Km: 16 km.
Alçada: 230 m.



1 de desembre
PARC DE LA LLACUNA-RIPOLLET

Desnivell: 40 m.
Km: 10 km.
Alçada: 72 m.



7 d'abril
GR-2 - CAMÍ DEL MAR

Desnivell: 48 m.
Km: 16 km.
Alçada: 0 m.



7 de juliol
SANT FOST-ERMITA DE SANT CEBRIÀ DE CABANYES

Desnivell: 180 m.
Km: 16 km.
Alçada: 204 m.



6 d'octubre
VALLBONA - FONT MOGUERA

Desnivell: 110 m.
Km: 12 km
Alçada: 156 m.



DIFICULTAT

.....Baixa

.....Mitjana

.....Alta