

# L'Hospitalet Camina

CAMINADES SALUDABLES



Camina i fes salut, ahora que  
coneixes  
indrets naturals molt interessants.

**Caminades temporada 2017/2018**

Inscripció gratuïta trimestral



Ajuntament de L'Hospitalet

# PRESENTACIÓ

L'Hospitalet Camina és un programa municipal de caminades que té com a objectiu practicar una activitat física saludable com a eina per prevenir malalties i millorar la salut.

Aquest programa recull la inquietud ciutadana de fer caminades de llarg recorregut. Proposa una caminada mensual (de 6 i 8 km), que surt del municipi i s'endinsa en altres poblacions properes per tal de conèixer indrets molt interessants que aporten un paisatge diferent. En algunes de les caminades s'utilitza transport, la despesa del qual està subvencionada totalment per l'organització.

El mes de juny es farà la caminada extraordinària de cloenda a un paratge més llunyà i amb un interès paisatgístic més gran. Només hi podran participar les persones que hagin fet un mínim de 4 caminades durant tota la temporada d'octubre a maig.

Els guies de les caminades són especialistes de senderisme i també hi participen voluntaris de la ciutat i serveis sanitaris.

Tothom que vulgui prendre part en les caminades del programa L'Hospitalet Camina ha de formalitzar-ne la inscripció trimestral, que és gratuïta, i que inclou una assegurança d'accident per als participants. Us informem que, gràcies a la bona acollida i l'augment de la participació de la ciutadania en el Programa L'H Camina, es mantenen les 112 places.

Si esteu interessats a caminar, participeu-hi i gaudiu d'una activitat i d'uns entorns molt saludables.

## Informació de contacte:

**Àrea de Benestar i Drets Socials**  
**Servei d'Esports i Joventut**  
Programa Foment de l'Activitat Física  
Telèfon: 93 402 60 66  
[www.l-h.cat/esports](http://www.l-h.cat/esports)  
[dinamitzacioesports@l-h.cat](mailto:dinamitzacioesports@l-h.cat)

# CALENDARI DE CAMINADES

## 4t trimestre de 2017 (Octubre-novembre-desembre)

Inscripcions del 2 al 6 d'octubre o fins a esgotar-se les places

### 19 d'octubre de 2017. Collserola, carretera de les Aigües (8,5 km)

Entre els termes municipals d'Esplugues de Llobregat i Barcelona

### 16 de novembre de 2017. Desembocadura del Llobregat i platja del Prat (8,7 km)

Al terme municipal del Prat de Llobregat

### 14 de desembre de 2017. De Molins de Rei al Salt de la Rierada (7,6 km)

Al terme municipal de Molins de Rei

## 1r trimestre de 2018 (Gener-febrer-març)

Inscripcions del 8 al 12 de gener o fins a esgotar-se les places

### 25 de gener de 2018. Del riu Besòs a la Vila Olímpica i el Port Vell (8,6 km)

Als termes municipals de Sant Adrià de Besòs i Barcelona

### 22 de febrer de 2018. De Sant Andreu de la Barca a la vila vella de Martorell pel Pont del Diable (8,3 km)

Als termes municipals de Sant Andreu de la Barca, Castellbisbal i Martorell.

### 22 de març de 2018. Collserola, de Can Pasqual a la plaça Mireia (7,5 km)

Entre els termes municipals d'Esplugues de Llobregat i Barcelona.



# CALENDARI DE CAMINADES

## 2n trimestre de 2018 (Abril-maig)

Inscripcions del 3 al 6 d'abril o fins a esgotar-se les places

### 19 d'abril de 2018. De Santa Maria de Cervelló a Torrelles pel PR-C162 (7,5 km)

Entre els termes municipals de Cervelló i Torrelles de Llobregat

### 17 de maig de 2018. De Gavà mar a Port Ginesta pel passeig marítim de Castelldefels (7,9 km)

Entre els termes municipals de Gavà, Castelldefels i Sitges

## Cloenda (Data a determinar el mes de juny)

L'organització informará el mes de maig de la destinació i detalls de la cloenda als participants que hagin fet un mínim de quatre caminades.

## Nivell de dificultat de les caminades

Per l'interès dels participants, en cada caminada s'ha especificat el nivell de dificultat en relació amb el desnivell:

- De 0 a 80 m Dificultat fàcil
- De 81-100 m Dificultat moderada
- De 101-150 m Dificultat alta



# PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

## Inscripcions

Les inscripcions són trimestrals i només es realitzaran en les dates establertes per a cada trimestre.

Les places són limitades (112 participants) i s'acceptaran per rigorós ordre de data d'inscripció.

## Punts d'inscripció

Horari de 9 a 14h i de 16 a 21h

- **Poliesportiu Municipal del Centre**  
Riera de l'Escorxador, 15. Telf. 932 605 140

Transport per arribar a la instal·lació: Metro L1 Parada: Rambla Just Oliveras. Bus: L12,L10,L52,L82,L85

- **Poliesportiu Municipal Fum d'Estampa**  
Carrer de Rosich, 12 Telf. 934 032 985

Transport per arribar a la instal·lació: Metro L5 Parada Collblanc Bus: 57, 153,157,158

- **Poliesportiu Municipal Gornal**  
Carrer de Can Tries, 20 Telf. 934 036 965

Transport per arribar a la instal·lació: Metro L1 Parada: Bellvitge Línia 9 Parada: Can Tries-Gornal

- **Poliesportiu Municipal Sanfeliu**  
Carrer de l'Estronci, 60 Telf. 932 612 146

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L5 Parada: Can Buxeres. Bus: L10, L85

Serà imprescindible presentar el comprovant d'inscripció a l'organització el dia de la caminada.

## PRIMERA CAMINADA: DE L'HOSPITALET A COLLSEROLA, CARRETERA DE LES AIGÜES

**Dijous, 19 d'octubre 2017**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Entre els termes municipals d'Esplugues de Llobregat i Barcelona.

**Descripció de l'itinerari:** Aquesta caminada ens portarà des de la Plaça Mireia, just a sota de Sant Pere Màrtir, fins al Pla dels Maduixers, a tocar del Tibidabo. Caminarem per la Carretera de les Aigües tot resseguint la falda Sud de la muntanya de Collserola, que ens permetrà gaudir d'unes excepcionals vistes de la ciutat de Barcelona i gran part de la seva àrea metropolitana.

**Resum:**

**Dificultat:** Fàcil-Mitjana

**Desnivell de pujada:** < 35 m

**Longitud:** 8,52 km

**Temps:** 3 h 35 min.

## SEGONA CAMINADA: DESEMBOCADURA DEL LLOBREGAT I PLATJA DEL PRAT

**Dijous, 16 de Novembre 2017**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Al terme municipal del Prat de Llobregat.

**Descripció de l'itinerari:** Anirem a visitar la nova desembocadura del riu Llobregat i des d'aquí caminarem fins a la platja del Prat. Aquest és un dels entorns més protegits del Delta del Llobregat, i viurem profunds contrastos entre en món natural pel qual ens mourem i l'entorn industrial, residencial i aeroportuari que ens envoltarà. No us ho perdeu!

**Resum:**

**Dificultat:** Fàcil

**Desnivell de pujada:** < 20 m

**Longitud:** 8,71 km

**Temps:** 3 h 50 min.



## TERCERA CAMINADA: DE MOLINS DE REI AL SALT DE LA RIERADA

**Dijous, 14 de desembre 2017**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Al terme municipal de Molins de Rei.

**Descripció de l'itinerari:** Itinerari ben interessant que ens porta per la riera de Vallvidrera, molt a prop de la seva desembocadura al riu Llobregat. El recorregut combina entorns boscosos humits, poc freqüents a la nostra comarca, amb zones agrícoles de gran interès paisatgístic i cultural.

**Resum:**

**Dificultat:** Mitjana

**Desnivell** de pujada: 141 m

**Longitud:** 7,46 km

**Temps:** 3 h 45 min.

## QUARTA CAMINADA: DEL RIU BESÒS A LA VILA OLÍMPICA I EL PORT VELL

**Dijous, 25 de gener 2018**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Als termes municipals de Sant Adrià del Besòs i Barcelona.

**Descripció de l'itinerari:** Recorregut per la recuperada llera del riu Besòs fins a la seva desembocadura, i després pel passeig marítim de la façana litoral de la ciutat de Barcelona. Travessarem la zona del Fòrum, la Vila Olímpica i ens aproparem al port vell des de la Barceloneta.

**Resum:**

**Dificultat:** Fàcil

**Desnivell** de pujada: < 20 m

**Longitud:** 8,69 km

**Temps:** 3 h 50 min.





## CINQUENA CAMINADA: DE SANT ANDREU DE LA BARCA A LA VILA VELLA DE MARTORELL PEL PONT DEL DIABLE

**Dijous, 22 de febrer 2018**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Als termes municipals de Sant Andreu de la Barca, Castellbisbal i Martorell.

**Descripció de l'itinerari:** Aquesta caminada ens portarà al llarg de la llera del riu Llobregat, entre els nuclis de població de Sant Andreu de la Barca i Martorell. Es tracta d'un recorregut pràcticament pla que discorre entre les dues ribes del riu fins arribar al Pont del Diable, antiga porta d'accés a Martorell. Passarem per sobre del pont i recorrerem la vila vella de Martorell.

**Resum:**

**Dificultat:** Fàcil

**Desnivell** de pujada: 78 m

**Longitud:** 8,36 km

**Temps:** 3 h 40 min.

## SISENA CAMINADA: COLLSEROLA, DE CAN PASQUAL A LA PLAÇA MIREIA

**Dijous, 22 de març 2018**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Entre els termes municipals d'Esplugues de Llobregat i Barcelona.

**Descripció de l'itinerari:** Recorregut que tot i trobar-se al vessant meridional de Collserola discorre principalment per obagues de vegetació frondosa. La segona part del recorregut ens porta carenant des de la carretera de Molins fins a Sant Pere Màrtir i la Plaça Mireia. Aquesta passejada de dificultat mitjana-baixa ens obre un ventall de possibles excursions més intenses, ja que a cada pas ens creuem amb corriols de gran bellesa.

**Resum:**

**Dificultat:** Moderada

**Desnivell** de pujada: 123 m

**Longitud:** 7,58 km

**Temps:** 3 h 35 min.



## SETENA CAMINADA: DE SANTA MARIA DE CERVELLÓ A TORRELLES PEL PR-C162

**Dijous, 19 d'abril 2018**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Entre els termes municipals de Cervelló i Torrelles de Llobregat per la Vall de la riera de Santa Maria i sota el Puig Vicenç per finalment baixar per la Serra de la Creu de Torrelles.

**Descripció de l'itinerari:** Aquesta caminada ens portarà a descobrir els paratges de les terres vermelles del baix Llobregat. Es tracta d'un estrat de roques "arenisques" d'un característic color vermell i que han donat origen a uns penya-segats corcats de gran interès paisatgístic. Comencen a l'ermita de Santa Maria de Cervelló, edificada amb aquesta roca i datada entre els segles X i XI.

### Resum:

**Dificultat:** Moderada-Alta

**Desnivell de pujada:** 153 m

**Longitud:** 7,53 km

**Temps:** 3 h 25 min.

## VUITENA CAMINADA: DE GAVÀ MAR A PORT GINESTA PEL PASSEIG MARÍTIM DE CASTELLDEFELLS

**Dijous, 17 de maig 2018**

**Horari:** de 9.30 a 14 h

**Sortida i arribada:** Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant el Poliesportiu Municipal del Centre.

**Localització:** Entre els termes municipals de Gavà, Castelldefels i Sitges.

**Descripció de l'itinerari:** Aquesta caminada ens portarà per la segona extensió sorrenca més gran de Catalunya, el marge dret del delta del Llobregat, que ha esdevingut un dels principals destins de platja per a molts turistes. Es tracta d'un recorregut totalment pla per gaudir del litoral del Baix Llobregat.

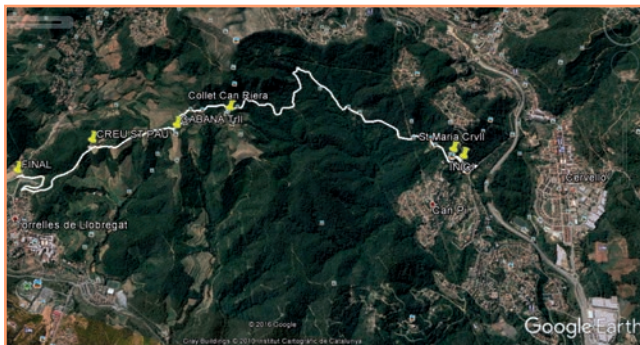
### Resum:

**Dificultat:** Fàcil

**Desnivell de pujada:** < 20 m

**Longitud:** 7,92 km

**Temps:** 3 h 25 min.



# NORMES I RECOMANACIONS

## Tots els participants han de conèixer i seguir les normes següents:

- Cal ser puntual al lloc de la sortida.
- Carnet de les caminades: els participants han de portar, a totes les caminades, la targeta taronja que l'organització lliura a principi de temporada.
- Es recomana seguir les instruccions del guia, que estarà degudament identificat.
- Per a la bona marxa de les caminades, és important no superar la posició del guia i no quedar-se més endarrerit que el tècnic de l'organització, que farà d'esombra del grup.
- Cal seguir les normes de comportament cívic: fer un bon ús del mobiliari urbà, respectar la flora i la fauna i també el dret a circular de les persones alienes a la caminada.
- Davant de qualsevol dubte, cal adreçar-se a alguna persona de l'organització degudament identificada.
- Cada caminant hi participa sota la seva responsabilitat i ha de disposar d'un nivell de condició física suficient per afrontar l'activitat. L'organització no es fa responsable de cap incident que es pugui produir durant la caminada per motiu de la condició física dels caminants.

## Recomanacions per a la caminada:

- **Alimentació:** S'aconsella als participants que mengin alguna cosa a casa (que no hi vinguin havent pres només el cafè). Han de portar l'esmorzar i l'aigua, ja que durant el recorregut no trobarem cap font.
- **Equipament:** S'ha de portar **calçat apropiat** (com a mínim, sabatilles esportives de sola gruixuda), protecció per a la pluja, si el temps es veu insegur, pal d'excursionista (opcional), roba d'abric si fa fred, i una motxilla petita a l'esquena per a l'aigua i l'esmorzar.
- **Mocador identificatiu:** Amb la finalitat de poder identificar tots els participants amb facilitat, és important portar el mocador taronja durant la caminada.

# CALENDARI DE CAMINADES

## OCTUBRE 2017

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

## NOVEMBRE 2017

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

## DESEMBRE 2017

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

## GENER 2018

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

## FEBRER 2018

			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28					

## MARÇ 2018

			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

## ABRIL 2018

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

## MAIG 2018

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				







**Diputació  
Barcelona**



**R·E·C·S**  
Red Española de Ciudades Seleccionadas