

L'Hospitalet Camina **CAMINADES SALUDABLES**



Camina i fes salut alhora que
Descobreixes indrets naturals
molt interessants

TEMPORADA 2026/2027

Inscripcions trimestrals gratuïtes

#LHESPORTALAIRELLIURE



Ajuntament de L'Hospitalet

PRESENTACIÓ

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

Aquest programa recull la inquietud ciutadana de fer caminades de llarg recorregut. Proposa la realització d'una caminada mensual (de 6 a 9 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 les caminades s'utilitza transport, la despesa del qual és assumida per l'organització.

Al mes de maig tindrà lloc 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 caminades durant tota la temporada.

Els guies de les caminades són especialistes de senderisme.

Tothom major d'edat que vulgui prendre part en les caminades del programa **L'Hospitalet Camina** ha de formalitzar-ne la inscripció trimestral, que és gratuïta i inclou una assegurança d'accident per als participants.

El nombre de places disponibles és de **168**.

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

CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2026/2027

4T TRIMESTRE DE 2026 (OCTUBRE-NOVEMBRE-DESEMBRE)

INSCRIPCIONS

Del **21 al 25 de setembre** o fins esgotar-ne les places

DIJOURS

8

OCT

LA ROCA DEL VALLÈS. EL BOSC ENCANTAT

(6,75 km)

Al terme municipal de La Roca del Vallès

DIJOURS

5

NOV

BARCELONA. ESPAI MIREIA, MIRADOR DELS XIPRERS, LA BONANOVA.

(8,12 km)

Al terme municipal de Barcelona

DIJOURS

10

DES

AVINYONET DEL PENEDEÈS. DEL MONESTIR DE SANT SEBASTIÀ DELS GORS AL JACIMENT IBÈRIC.

(6,3 km)

Al terme municipal d'Avinyonet

1R TRIMESTRE DE 2027 (GENER-FEBRER-MARÇ)

INSCRIPCIONS

Del **7 al 14 de gener** o fins esgotar-ne les places

DIJOURS

21

GEN

VILANOVA I LA GELTRÚ. FAR DE SANT CRISTÒFOL I JACIMENT ÍBER-ROMÀNIC.

(6,36 km)

Al terme municipal de Vilanova i la Geltrú

DIJOURS

18

FEB

BARCELONA. PLATGES I ESCULLERA

(8,04 km)

Al terme municipal de Barcelona

DIJOURS

18

MARÇ

OLÈRDOLA. BALMES DEL XIMET, FONT DE L'ATMETLLÓ I COVA DE LA MUTANYETA.

(6,65 km)

Al terme municipal d'Olèrdola

CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2026/2027

2N TRIMESTRE DE 2027 (ABRIL - MAIG - JUNY)

INSCRIPCIONS

Del **5 al 9 d'abril** o fins esgotar-ne les places

DIJOUS
22
ABR

MOIÀ. SALT DE CANDELER, PONT RIERA CASTELLNOU I
BALMA DELS GITANOS.

(6,3 km)

Al terme municipal de Moià

DIJOUS
13
MAIG

OLESA DE BONESVALLS. ESGLÈSIA, CORRAL I BARRACA DE SANT JAUME.

(6,54 km)

Al terme municipal d'Olesa de Bonesvalls

CLOENDA 27 DE MAIG

L'ORGANITZACIÓ INFORMARÀ DE LA DESTINACIÓ I ELS DETALLS
ALS PARTICIPANTS QUE HAGIN FET UN MÍNIM DE 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 I LA DISTÀNCIA.

DE 0-80 M. DIFICULTAT FÀCIL

DE 81-100 M. DIFICULTAT MODERADA

DE 101-150 M. DIFICULTAT ALTA

INSCRIPCIONS

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

Les places són limitades (168 participants) i s'acceptaran per
rigorós ordre d'inscripció.

La inscripció es podrà fer presencialment a partir de les 8 h del dia
assenyalat cada trimestre o a través del web

poliesportius.l-h.cat (a l'apartat **gestions online**).

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

PUNTS D'INSCRIPCIÓ

- **POLIESPORTIU MUNICIPAL DEL CENTRE MARCEL·LÍ MANEJA**
Carrer de la Riera de l'Escorxador, 15. Tel 93 403 29 50
Transport per arribar a la instal·lació: Metro L1: Rambla Just Oliveras i Av Carrilet. Bus: L10, M12, L52, L82, L85 i LH2; FGC: L'Hospitalet-Av Carrilet. RENFE: L'Hospitalet
- **POLIESPORTIU MUNICIPAL GORNAL**
Carrer de Can Trias, 20. Tel. 93 403 69 65
Metro L9: Can Tries-Gornal. Bus LH1, LH2 i L16; FGC: Parades Gornal i Europa Fira
- **POLIESPORTIU MUNICIPAL SANFELIU**
Carrer de l'Estronci, 60. Tel. 93 402 40 10
Metro L5: Can Boixeres. Bus: L10 i L85.
- **POLIESPORTIU MUNICIPAL SANTA EULÀLIA**
Carrer de Jacint Verdaguer, 15. Tel. 93 403 20 40
Metro L1: Santa Eulàlia, L10S: Ciutat de la Justícia. Bus: LH1, LH2, L52, L82 i L85; FGC Ildefons Cerdà
- **POLIESPORTIU MUNICIPAL FUM D'ESTAMPA**
Carrer de Rosich, 12. Tel. 93 403 29 85
Transport per arribar a la instal·lació: Metro: L5 Collblanc, L9 Sud Collblanc. Bus: 57, 157, 158 Parada Collblanc - Av. Sant Ramon Nonat. Bus 153, 157, 158 - Parada Cardenal Reig - Collblanc. Bus LH2 - Parades Occident - Farnés o Mont - Vallparda
- **POLIESPORTIU MUNICIPAL DE BELLVITGE SERGIO MANZANO**
Av. de la Mare de Déu de Bellvitge, 7. Tel. 93 263 36 86
Transport per arribar a la instal·lació: L1 Bellvitge. Bus: LH2 - Parada Av. Mare de Déu de Bellvitge - Bloc 50-58. Bus LH1 - Parada Av. Mare de Déu de Bellvitge. FGC Gornal (20-25 minuts a peu)
- **PISCINES MUNICIPALS DE L'HOSPITALET**
Carrer de Rosalía de Castro, 39. Tel. 93 403 29 60
Metro L1 i L9: Torrassa. Bus: L85, M12 i L16.
- **COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL L'HOSPITALET NORD**
Avinguda de Manuel Azaña, 21. Tel. 93 402 40 90
Bus: 157, 158, L16, L50, L56, 153, 57, LH2, L62 i M14. TRAM T1-T2-T3: Can Rigal i Ca n'Oliveres.

PRIMERA CAMINADA

LA ROCA DEL VALLÈS. EL BOSC ENCANTAT



DIJOUS, 8 D'OCTUBRE DE 2026

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal de La Roca del Vallès.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

En aquesta sortida en descobrirem un grapat d'elements, amb formes i funcions diferents des de dòlmens de cambra simple com el de la cabana del Moro, amb la galeria coberta, o el de Can Gol la roca de les Orenetes on, encara avui, podem veure pintures rupestres, la Roca Foradada, o les escultures de l'Indi i l'Elefant al bosc encantat, autèntiques obres d'art a l'aire lliure.

VEURE RUTA (Wikiloc)



SEGONA CAMINADA

BARCELONA. ESPAI MIREIA, MIRADOR DELS XIPRERS, LA BONANOVA.



DIJOUS, 5 DE NOVEMBRE DE 2026

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal de Barcelona.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

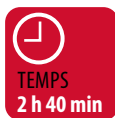
Ruta de Pedralbes a La Bonanova passant pel Pont Passarel·la i mirador dels Xiprers, Pont sobre la carretera de Vallvidrera, Pont sobre el Funicular de Vallvidrera, Font del Mont, Mirador El Modern, Mirador Serra de Vilana i Font de Betlem.

VEURE RUTA (Wikiloc)



TERCERA CAMINADA:

AVINYONET DEL PENEDÈS. DEL MONESTIR DE SANT SEBASTIÀ DELS GORS AL JACIMENT IBÈRIC.



DIJOUS, 10 DE DESEMBRE 2026

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal d'Avinyonet del Penedès.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

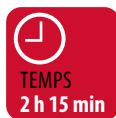
Ruta circular des del Monestir de Sant Sebastià dels Gorgs passant per l'Església de Sant Pere d'Avinyó i el Jaciment Ibèric de la Font de la Canya.

VEURE RUTA (Wikiloc)



QUARTA CAMINADA

VILANOVA I LA GELTRÚ. FAR DE SANT CRISTÒFOL I JACIMENT ÍBER-ROMÀNIC.



DIJOUS, 21 DE GENER DE 2027

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal de Vilanova i la Geltrú.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

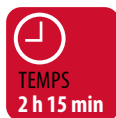
Ruta circula per Vilanova i la Geltrú passant pel far i l'Ermita de Sant Cristòfol, el Molí de Mar i l'escultura Pasifae, d'Òscar Estruga.

VEURE RUTA (Wikiloc)



CINQUENA CAMINADA

BARCELONA. PLATGES I ESCULLERA



DIJOUS, 18 DE FEBRER DE 2027

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Als termes municipals de Barcelona.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

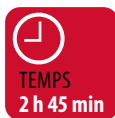
Ruta passant per l'Estàtua eqüestre al general Prim, l'Església de Sant Miquel del Port, Platja de Sant Sebastià, Mirador de l'Hotel Vela, Passeig de l'Escullera i monument a Colom.

VEURE RUTA (Wikiloc)



SISENA CAMINADA

OLÈRDOLA. BALMES DEL XIMET, FONT DE L'ATMETLLÓ I COVA DE LA MUTANYETA.



DIJOUS, 18 DE MARÇ DE 2027

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal d'Olèrdola.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

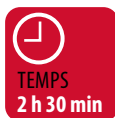
Ruta circular des de l'aparcament de La Muntanyeta passant pel Parc de la Muntanyeta, Fondo del pomerar, Santa Llúcia, Balmes de Cal Ximet, Font de l'Ametlló i Cova de la Muntanyeta.

VEURE RUTA (Wikiloc)



SETENA CAMINADA

MOIÀ. SALT DE CANDELER, PONT RIERA CASTELLNOU I BALMA DELS GITANOS.



DIJOUS, 22 D'ABRIL DE 2027

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal de Moià.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

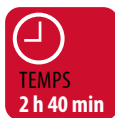
Ruta circular des de Moià passant per la Bassa de gel, Salt Candeler, Pont riera Castellnou, Balma dels Gitanos, Riera de Castellnou i Font de la Plaça del Saiol.

VEURE RUTA (Wikiloc)



VUITENA CAMINADA

OLESA DE BONESVALLS. ESGLÈSIA, CORRAL I BARRACA DE SANT JAUME.



DIJOUS, 13 DE MAIG 2027

HORARI

De 9 a 14.15 h.

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal d'Olesa de Bonesvalls

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Ruta circular des de l'Hospital passant per l'Església Santa Maria, el Corral Can Jaume, les coves de l'Avenc de la Figuerota i les barraques i construccions de pedra seca.

VEURE RUTA (Wikiloc)



NORMES I RECOMANACIONS

TOTS ELS PARTICIPANTS HAN DE CONÈIXER I SEGUIR LES NORMES SEGÜENTS:

1. Per poder participar en les caminades s'ha de ser major d'edat.
2. La inscripció a l'activitat es realitzarà per rigorós ordre de sol·licitud. Aquesta inscripció no garanteix la participació en l'activitat, amb places limitades.
3. Els participants han de practicar activitat física de forma regular.
4. La participació en aquesta activitat implica l'ús de bastons de marxa nòrdica. Tot i que l'Ajuntament en prestarà gratuïtament a aquells participants que en necessitin, es recomana portar-ne de propis.
5. Els participants hauran de dur posat durant tota l'activitat el mocador o distintiu del municipi de L'Hospitalet que se'ls facilitarà al punt de trobada.
6. En cas que sorgeixi algun imprevist que impossibiliti l'assistència a l'activitat, caldrà comunicar-ho immediatament a l'organització. D'aquesta manera, altres participants podran aprofitar les places vacants.
7. L'Ajuntament no es farà responsable de les fotografies i vídeos que els usuaris enregistren durant l'activitat, ni de l'ús que se'n pugui fer de les imatges.
8. Cal seguir les normes de comportament cívic i de respecte al personal que acompanya el grup i a la resta de participants; al mobiliari urbà, la flora i la fauna, i també al dret a circular de les persones alienes a la caminada.
9. 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 participants.
10. Qualsevol incompliment de la normativa de les caminades, així com de les instruccions dels guies i organitzadors, suposarà la penalització als participants implicats en dit incompliment, i podrà comportar, segons la gravetat, l'expulsió del programa de caminades.

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 (una peça de fruita o un petit entrepà) i aigua per al recorregut.
- **Equipament:** s'ha de dur **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.

CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2026/2027

2026

OCTUBRE 2026

			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 2026

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

DESEMBRE 2026

	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			

2027

GENER 2027

				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 2027

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 2027

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 2027

			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 2027

					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						

INFORMACIÓ DE CONTACTE

Àrea de Ciutat Transformadora
Regidoria de Govern d'Esports
Servei d'Activitat Física i Esports

www.l-h.cat/esports
www.poliesportius.l-h.cat
dinamitzacioesports@l-h.cat

Telèfon/whatsApp de contacte de l'empresa Lleuresport:

609 328 022, en el següent horari d'atenció:

Els dimarts, de 10 a 14 h

Els dilluns i dimecres, de 16 a 19 h

Els dijous (dia de caminada), de 8 a 10 h

Els dijous (sense caminada), de 10 a 14 h

Canal de WhatsApp del Programa L'Hospitalet Camina:

Escaneja aquest codi QR per seguir el canal unidireccional en el qual rebreu informació sobre les caminades.



També podeu ampliar la informació al Poliesportiu Municipal més proper.

Empresa prestadora: **lleuresport**



**Diputació
Barcelona**

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**

Objectiu 3. Salut i Benestar

Objectiu 11. Ciutats i comunitats sostenibles