



L'Hospitalet  
**Camina** 

# L'Hospitalet Camina

## CAMINADES SALUDABLES

**CAMINA I FES SALUT, ALHORA QUE  
CONEIXES INDRETS NATURALS MOLT  
INTERESSANTS**

**CAMINADES TEMPORADA  
2022/2023**

**#LHESPORTALAIRELLIURE**

**Inscripcions gratuïtes trimestrals**



Ajuntament de L'Hospitalet

# PRESENTACIÓ

**L'Hospitalet Camina** és un programa municipal de caminades que té com a objectiu la pràctica d'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 la realització d'una caminada mensual (d'entre 6 i 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 totalment per l'organització.

Al 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 servei sanitari.

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 que inclou una assegurança d'accident pels participants.

Us informem que, degut a la bona acollida i l'augment de la participació de la ciutadania en les caminades del programa, es mantenen les 112 places.

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

## INFORMACIÓ DE CONTACTE

### **Regidoria de Govern d'Esports**

Àrea de Planificació, Territori i Economia  
Programa de Foment de l'Activitat Física

Telèfon: 93 402 60 65

[www.l-h.cat/esports](http://www.l-h.cat/esports)

[dinamitzacioesports@l-h.cat](mailto:dinamitzacioesports@l-h.cat)

# CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2022/2023

**4T TRIMESTRE 2022** (OCTUBRE-NOVEMBRE-DESEMBRE)

INSCRIPCIONS

**DEL 27 AL 30 DE SETEMBRE O FINS A ESGOTAR-NE LES PLACES**

DIJOUS

6

OCT

**COLLSEROLA, DE CAN PASQUAL A LA PLAÇA MIREIA**

(7,58 km)

Als termes municipals de Barcelona i Esplugues de Llobregat.

DIJOUS

10

NOV

**DE MOLINS DE REI AL SALT DE LA RIERADA**

(7,46 km)

Al terme municipal de Molins de Rei.

DIJOUS

15

DES

**DE GAVÀ A LA SENTIU PEL PR-C39 (7,5 km)**

(7,5 km)

Al terme municipal de Gavà.

**1R TRIMESTRE DE 2023** (GENER-FEBRER-MARÇ)

INSCRIPCIONS

**DEL 9 AL 13 DE GENER O FINS A ESGOTAR-NE LES PLACES**

DIJOUS

19

GEN

**DE L'HOSPITALET A SANT BOI PEL RIU**

**LLOBREGAT (9,44 km)**

Als termes municipals de L'Hospitalet, el Prat i Sant Boi de Llobregat.

DIJOUS

16

FEB

**DE BRUGUERS A SANT CLIMENT**

**DE LLOBREGAT (8,03 km)**

Als termes municipals de Gavà, Viladecans i Sant Climent de Llobregat.

DIJOUS

16

MAR

**MONTJUÏC: JARDINS I ZONES VERDES**

(8,08 km)

Al terme municipal de Barcelona.

# CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2022/2023

2N TRIMESTRE 2023 (ABRIL- MAIG)

INSCRIPCIONS

**DE L'11 AL 14 D'ABRIL O FINS A ESGOTAR-NE LES PLACES**

**DIJOUS**  
**20**  
**ABR**

**DEL COLL DE CAN CARTRÓ A MOLINS DE REI PEL CAMÍ NATURAL DE L'ANELL VERD I EL GR-92**

**(8,36 km)**

Als termes municipals de Torrelles, Santa Coloma de Cervelló, Sant Vicenç dels Horts i Molins de Rei.

**DIJOUS**  
**11**  
**MAI**

**COLLSEROLA: DEL COLL L'EROLA AL MIRADOR DE LA TORRE DEL BARÓ**

**(8,3 km)**

Al terme municipal de Barcelona

**CLOENDA** (DATA A DETERMINAR AL MES DE JUNY)

L'ORGANITZACIÓ INFORMARÀ AL MES DE MAIG DE LA DESTINACIÓ I ELS 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 A LA PENDENT:

**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 (112 participants) i s'acceptaran per rigorós ordre de data d'inscripció.

La inscripció es podrà fer a partir de les 7.30 h del dia assenyalat a cada trimestre, de forma presencial o a través del web: **poliesportius.l-h.cat** (apartat gestions on line).

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

## PUNTS D'INSCRIPCIÓ

- **POLIESPORTIU MUNICIPAL 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 Parades: Rambla Just Oliveras i Av Carrilet. Bus: L10, M12, L52, L82, L85, LH2, FGC: L'Hospitalet-Av Carrilet. RENFE: L'Hospitalet

- **POLIESPORTIU MUNICIPAL FUM D'ESTAMPA**

**Carrer de Rosich, 12. Tel. 93 403 29 85**

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L5, L9 Parada Collblanc a les dues línies Bus: 157,158, 57, L52, L56, L62, 153, LH2

- **POLIESPORTIU MUNICIPAL GORNAL**

**Carrer de Can Trias, 20. Tel. 93 403 69 65**

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L9 Parada Can Trias-Gornal. Bus LH1, LH2, L16; FGC Parades Gornal i Europa Fira

- **POLIESPORTIU MUNICIPAL SANFELIU**

**Carrer de l'Estronci, 60. Tel. 93 402 40 10**

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

- **POLIESPORTIU MUNICIPAL SANTA EULÀLIA**

**Carrer de Jacint Verdaguer, 15. Tel. 93 403 20 40**

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L1 Parada Santa Eulàlia, L10S, Ciutat de la Justícia. Bus: LH1, LH2, L52, L82, L85; FGC Ildefons Cerdà

- **PISCINES MUNICIPALS DE L'HOSPITALET**

**Carrer de Rosalía de Castro, 39. Tel. 93 403 29 60**

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L1, L9 Parada Torrasa a les dues línies. Bus: L85, M12, L16.

- **COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL L'HOSPITALET NORD**

**Avinguda de Manuel Azaña, 21. Tel. 93 402 40 90**

Transport per arribar a la instal·lació: Bus: 157, 158, L16, L50, L56, 153, 57, LH2, L62.

# PRIMERA CAMINADA

## COLLSEROLA: DE CAN PASQUAL A LA PLAÇA MIREIA



**DIJOUS, 6 D'OCTUBRE DE 2022**

### **HORARI**

De 9.30 a 14.15 h

### **SORTIDA I ARRIBADA**

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

### **LOCALITZACIÓ**

Als 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.

# SEGONA CAMINADA

## DE MOLINS DE REI AL SALT DE LA RIERADA



**DIJOUS, 10 DE NOVEMBRE DE 2022**

### **HORARI**

De 9.30 a 14.15 h

### **SORTIDA I ARRIBADA**

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

### **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.

# TERCERA CAMINADA:

## DE GAVÀ A LA SENTIU PEL PR-C 39



**DIJOUS, 15 DE DESEMBRE 2022**

### **HORARI**

De 9.30 a 14.15 h

### **SORTIDA I ARRIBADA**

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

### **LOCALITZACIÓ**

Al terme municipal de Gavà.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

Itinerari ben interessant que ens porta per la riera de La Sentiu iniciant el recorregut a la ciutat de Gavà, des d'on ens endinsarem en aquesta vall de la Serra del Garraf per l'antic camí medieval de l'Eramprunyà. El recorregut combina boscos mediterranis de pi blanc amb interessants racons humits. A més, passa per nombroses masies.



# QUARTA CAMINADA

## DE L'HOSPITALET A SANT BOI PEL RIU LLOBREGAT



**DIJOUS, 19 DE GENER DE 2023**

### **HORARI**

De 9.30 a 14.15 h

### **SORTIDA I ARRIBADA**

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

### **LOCALITZACIÓ**

Entre els termes municipals de L'Hospitalet, el Prat i Sant Boi de Llobregat, resseguint el marge dret del riu Llobregat.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

Aquesta caminada ens portarà des de L'Hospitalet a Sant Boi seguint el marge dret del riu Llobregat. Un dels objectius d'aquesta passejada es donar a conèixer el accés al camí del riu Llobregat des de Bellvitge, que ha estat condicionat fa pocs anys.

# CINQUENA CAMINADA

## DE BRUGUERS A SANT CLIMENT DE LLOBREGAT PEL GR92 – CAMÍ MEDITERRANI



**DIJOUS, 16 DE FEBRER DE 2023**

### HORARI

De 9.30 a 14.15 h

### SORTIDA I ARRIBADA

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

### LOCALITZACIÓ

Entre els termes municipals de Gavà, Viladecans i Sant Climent de Llobregat.

### DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Aquesta caminada ens portarà fins al petit nucli de població de Sant Climent de Llobregat. Sortirem des de la urbanització Bruguers de Gavà i travessarem la serra de Miramar del Baix Llobregat. En bona part seguim les marques del GR92.

# SISENA CAMINADA:

## MONTJUÏC: JARDINS I ZONES VERDES



**DIJOURS, 16 DE MARÇ DE 2023**

### **HORARI**

De 9.30 a 14.15 h

### **SORTIDA I ARRIBADA**

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

### **LOCALITZACIÓ**

Al terme municipal de Barcelona.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

Aquesta caminada ens portarà a descobrir un grapat de parcs i zones verdes de la muntanya de Montjuïc. Pujarem des del barri de la Zona Franca i finalitzarem la nostra caminada a la carretera de Miramar molt a prop del Port Vell.

# SETENA CAMINADA

DEL COLL DE CAN CARTRÓ A MOLINS DE REI PEL CAMÍ NATURAL DE L'ANELL VERD I EL GR-92



**DIJOUS, 20 D'ABRIL DE 2023**

## HORARI

De 9.30 a 14.15 h

## SORTIDA I ARRIBADA

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

## LOCALITZACIÓ

Als termes municipals de Torrelles, Santa Coloma de Cervelló, Sant Vicenç dels Horts i Molins de Rei.

## DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Sortirem del Coll de Can Cartró, a la collada que separa Torrelles de Llobregat de Santa Coloma de Cervelló, i seguint l'itinerari de l'Anell Verd ens endinsarem als boscos que voltegen l'ermita de Sant Antoni. Després, el GR-92 ens creuarà el riu Llobregat on descobrirem els aiguamolls de Molins de Rei.

# VUITENA CAMINADA:

## COLLSEROLA: DEL COLL L'EROLA AL MIRADOR DE LA TORRE DEL BARÓ



**DIJOUS, 11 DE MAIG DE 2023**

### **HORARI**

De 9.30 a 14.15 h

### **SORTIDA I ARRIBADA**

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

### **LOCALITZACIÓ**

Al terme municipal de Barcelona.

### **DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI**

Novament ens situem a Collserola, la serralada que posa límit al creixement de Barcelona i pulmó verd de l'àrea metropolitana. Aquest cop carenarem la serralada en direcció est, des de la part alta de la carretera de l'Arrabassada, al coll de l'Erola, fins a la Torre del Baró i el seu mirador, seguint, en part, el passeig de les Aigües.

# NORMES I RECOMANACIONS

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

- El participant haurà d'arribar al punt de sortida entre les 9 i les 9.15 h i avisar de la seva presència a la organització situada, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.
- 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'escombra 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.
- Si hi ha qualsevol dubte, cal adreçar-se a alguna persona de l'organització, que anirà 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.
- Qualsevol incompliment de la normativa de les caminades, així com de les instruccions dels guies organitzadors, suposarà la penalització als participants que les incompleixin, podent 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 i aigua per al recorregut.
- **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, protecció pel cap (gorra) i una motxilla petita a l'esquena per a l'aigua i l'esmorzar.
- **Bastons de marxa nòrdica:** les caminades incorporen l'ús dels bastons de marxa nòrdica. L'Ajuntament els prestarà gratuïtament a aquells participants que no en tinguin.
- **Mocador identificatiu:** amb la finalitat de poder identificar tots els participants amb facilitat, és important que porteu el mocador identificatiu que lliura l'organització. S'entregarà un mocador per participant i temporada, i el participant l'haurà de portar a cadascuna de les caminades.

# CALENDARI DE CAMINADES

## 2022

### OCTUBRE 2022

					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	

### NOVEMBRE 2022

	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 2022

		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 2023

						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

### FEBRER 2023

	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 2023

	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					

### ABRIL 2023

					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 2023

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

