



Foto: Xavier Capdevila

CAMINADES DE CATALUNYA 2019

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

www.feec.cat

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

Rambla 41, pral. 08002 Barcelona
 Tel. 934 120 777 - Fax 934 124 353
 feec@feec.cat

www.feec.cat



Segueix-nos a:

Amb el suport de:



GENER			
12	GR 5 - etapa 4: de Montserrat a Rellinars (15,8 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
12	Montserrat - l'Albarda Castellana - Sant Jeroni - Cap de Mort - l'Elefant	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
13	GR 1 - 13a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
13	Sant Honorat - Alt Urgell (14,8 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
13	Camí de Montserrat a Núria - etapa 1, Montserrat - Castellgalí (16 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
19	La feréstega riera de Beget	AC Folklorica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
19	Aus Marines	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
20	Caminada PR 33 (30 km)	CE Garriguenc	938716693 / femceg2016@gmail.com
20	Castell de Sant Miquel - Gironès (10,5 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
20	Ruta Prehistòrica la Roca del Vallès	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
26	Moià - Calders (18,5 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
27	XXXI Caminada popular de Vilanova i la Geltrú (10 km)	AE Talaia	606117627 / marxa@aetalaia.cat
27	GR 92 - etapa 5: El Cortalet - l'Escala (18,9 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
27	100 cims Montalt, 597 m (Maresme)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
27	Ruta de muntanya (16-20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
27	Castell de Recasens	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat

FEBRER			
2	Camins del Jussà (de la Noguera al Pallars)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
3	28a Caminada popular de Sant Pau (13 km)	CE Torrellenc	617152836 / cet@cetorrellenc.cat
3	Camí de Montserrat a Núria - etapa 2, Castellgalí - Navarcles (15 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
3	Recorregut de la Marxeta	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
9	Per les muntanyes d'Olesa de Montserrat	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
9	GR 5 - etapa 5: de Rellinars a Sant Llorenç Savall (21,3 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
9	Flors d'hivern. Els Bufadors de Beví	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
10	Marxa del Montserratí (11 i 21 km)	CE Esparreguera	622904755 / clubexcursionistaesparreguera@gmail.com
10	GR 92 - etapa 6: L'Escala - Torroella de Montgrí (21,8 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
10	Mirador del Pla de la Llet - Aransa (7,5 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
10	100 Cims (15 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
16	Olost: llegendes de bandolers (10,5 km)	AC Folklorica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
17	GR 1 - 17a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
23	Calders - Granera (16,3 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
24	Balma dels trabucaires. Taradell, (Osona)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
24	Muntanya (16-20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
25	Cova d'Anes, Prullans	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat

MARÇ			
2	Boscos de Coníferes a les Guilleries	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
2	GR 5 - etapa 6: de Sant Llorenç Savall a Sant Miquel del Fai (19,5 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
3	Ruta Prehistòrica de la Roca del Vallès	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
10	XXX Caminada Popular (20 km)	CE Els Hostalets de Balenyà	646459209 / cexhostalets@gmail.com
10	Marxa dels Castells de la Segarra (54 km)	CE de la Segarra	696343312 / ces@ces.cat
10	La Caminada de Caldes (18 km)	CE Caldes de Montbui (CECMO)	619557534 / info@cecmo.net
10	Travessa RMSJ [Rubí-Montserrat-Sant Jeroni] (41 km)	CE de Rubí	935887170 / cer@rubicer.cat
10	14a Caminada de les Dones a Figaró (només per a dones!) (12 km)	Les Guilles, Junts pels Camins	687965902 / lesguilles@gmail.com
10	GR 92 - etapa 7: Torroella de Montgrí - Begur (21,8 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
10	Bassegoda - Alt Empordà - Garrtxa (12,7 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
10	Camí de Montserrat a Núria - etapa 3, Navarcles - Navàs (20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
10	GR 4 - 1a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
16	Volta als cingles Vermells (12,7 km)	AC Folklorica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
17	Marxa d'orientació per descripció	AE Talaia	938931257 / aetalaia@aetalaia.cat
17	Travessa Viladrau-La Garriga (32 km)	CE Garriguenc	938716693 / femceg2016@gmail.com
17	Caminada de Sant Andreu - Barnatresc (10 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
17	6a Marxa del Setge de Cardona - Marxa de resistència (52 km)	CE de Cardona	646492421 / camalics@gmail.com
17	100 Cims (15 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
23	Trekking: Montserrat (23 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
23	Marxa Borges - Riu Set (55 km)	CE Borges Garrigues	651925287 / cxborgesgarrigues@gmail.com
23	Pedró dels Quatre Batlles	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
24	45a Marxa d'orientació i regularitat	CE Avinyó	686831787 / ceavinyo@gmail.com
24	12a Cim-i-Tombada (entorn natural de Tossa de Mar) (8 i 20 km)	CE Tossa de Mar	616561412 / cetossa@gmail.com
24	16a Ruta dels Tres Monestirs (54 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
24	Viladrau (Osona)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
24	Can Maçana, Montserrat	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
30	Caminada de resistència Almogàver Muntanyes de Prades (55,5 km)	A Amics Muntanyes de Prades	633517943 / secretaria@aamp.cat
30	Granera - Coll de Poses (25,4 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
31	14a Ruta del Sol Blau (18,5 i 28 km)	CE Torrellenc	617152836 / cet@cetorrellenc.cat
31	Voltants de Ribes de Freser - Ripollès (15 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
31	Muntanya (16-20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es

ABRIL			
6	IV Caminada de resistència Mollet-Montserrat (54 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
6	Sant Felietu de Savassona - Guilleries	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
6	Flora i aus de zones aigualesos. Estany de Sils	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
7	XIX Travessada Molins de Rei - Montserrat (29 i 49,2 km)	CE Molins de Rei	936687901 / info@cemmolins.cat
7	Caminada Popular (14 km)	CM Hospitalet	933386125 / cmhospitalet@cmhospitalet.org
7	61a Marxa Infantil de Regularitat a Sant Cugat (10 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
7	22a Caminada Popular "Vila del Vendrell" (12 km)	La Lira Vendrellenca (SE)	639686220 / secretaria@glmira.cat
7	Travessa Turó de l'Home - La Garriga (42 km)	CE Garriguenc	938716693 / femceg2016@gmail.com
7	XVII Caminada Riudoms - La Mola - Riudoms (53 km)	C Estudis Riudomens - CERAP	977768060 / cerap@cerap.cat
7	Camí de Montserrat a Núria - etapa 4, Navàs - Gironella (9 i 20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
7	Castell de Bertí	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
7	GR 4 - 2a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
8	36a Excursió popular de Granollers (15 km)	AE de Granollers	938600147 / aeg@aeg.cat
13	Travessa Caldes/Palau a Montserrat (45 km)	CE Caldes de Montbui (CECMO)	619557534 / info@cecmo.net
13	GR 171 - etapa 15: de Paüls al refugi Caro (20,2 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
13	Caminada de Carenes: 10a Marxa El Pont de Suert - Tremp (54,2 km)	CE Alta Ribagorça	606258752 / cearpontdesuert@gmail.com

ABRIL			
13	Tossal de les Roies de Cardet	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
14	XX Caminada de Primavera a Montserrat (16,5 km)	CE d'Abrera	669254300 / info@ceabrera.org
14	GR 92 - etapa 8: Begur - Palamós (21,8 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
14	Caminada de Rams: Travessa del PN del Garraf, St. Climent a Castellet	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
14	Sant Patlleri - Pla de l'Estany (14,7 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
20	Marxa de resistència 24 h Cap de Creus (87 km)	UE Llençanenca	972380855 / uell@unioexcursionistallencanenca.com
23	Trekking pel Montseny (23 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
27	25a marxa Canovelles-Montserrat (55 km)	Comissió Sant Antoni Abat (SE)	635806538 / centreexcursionistalacomia@gmail.com
27	La Sèquia de Manresa, un canal medieval entre boscos (9 km)	AC Folklorica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
27	Curs final del Llobregat	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
28	Embardissada (20 km)	CE d'Olot	972260675 / ceo@ceolot.cat
28	Caminada Popular (16 km)	F. Arq. Excta. Sallentí (FAES)	938371903 / faessallenti@gmail.com
28	69a Marxa de Regularitat per Muntanya (11 km)	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
28	100 cims: Roques de Benet, 1017 m (Terra Alta)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
28	Rememorant excursions antigues, anys 1930-1940 (12 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
28	Camí de Montserrat a Núria - etapa 5, Gironella - Cobert de Puigcercós (13 i 25 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
28	XIV Edició Els Cinc Cims (52 km)	CE Castellar	937147305 / cecastellar@gmail.com
28	1a Marxa per Osona (11 km)	UE Vic	938855120 / info@unioexcursionistavic.org

MAIG			
1-5	Chemin du Piémont Pyrénéen (5 etapes)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
4	29a anada a Peu "El Vendrell - Montserrat" (72 km)	La Lira Vendrellenca (SE)	639686220 / secretaria@glmira.cat
4	Travessa La Garriga - Montserrat (63 km)	CE Garriguenc	938716693 / femceg2016@gmail.com
4	Vegetació zones àrides. Els Monegros	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
5	58a Marxa d'orientació i regularitat	UE St. Joan de les Abadesses	625985978 / admin@uesantjoan.cat
5	XL Lletissonada (21 km)	GECA "Lletissonada"	606651591 / geca@geca.cat
5	34a Caminada de Molins de Rei (9 i 15 km)	CE Molins de Rei	936687901 / info@cemmolins.cat
5	Marxa de resistència 7 Cims (58,2 km)	CE del Penedès	938172241 / 7cims@cep.cat
5	Muntanya (16-20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
5	En Marxa pel Rodal (12 km)	UE Sabadell	937258712 / marxanordica@ues.cat
5	Cingles d'en Gallifa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
5	2a Montaltrail	AE St. Vicenç de Moltalt	937996201 / montaltrail@outlook.com
11	X Caminada Sants-Montserrat (63 km)	UEC de Sants	933325494 / santsmontserrat@uecsants.cat
11	32a Marxa Romànica de resistència (83,5 km)	CE de Navàs	938390039 / cen@navas.cat
11	GR 5 - etapa 7: de Sant Miquel del Fai a Aiguafreda (14,3 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
11	Roca Colom per Concrós	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
12	XX Caminada Popular de l'Anoia - Copons 2019 (18 km)	Grup de Lleure "La Clau"	938050561 / grupclau@grupclau.org
12	XLIV Marxa de Regularitat Fulgenci Baños (12 km)	SE Ateneu Santjustenc (SEAS)	933713115 / seas.santjust@gmail.com
12	Caminada Popular CEQ (33 km)	CE Queralt	670886880 / cequeralt@yahoo.es
12	Marxa de les Ermites d'Amer (7, 11 o 15 km)	GEA Esquelles Amer	666590780 / esquelles@hotmail.com
12	Caminada Circular Serra Marina, CCSM (40 km)	CE Teià	649 030695 / 676 972582 / teiclubcet@hotmail.es
12	Marxerola (14 i 24 km)	CEM Cerdnyola	690676544 / info@cemcerdanyola.cat
12	Cursa de l'Alba (24 km)	4000 Peus AE Collbató	670878133 / 4000peus.collbato@gmail.com
12	Marató de Montserrat (42 km)	4000 Peus AE Collbató	670878133 / 4000peus.collbato@gmail.com
12	Caminada popular Súria (9 i 18 km)	CE de Súria	689996315 / jesuriberys@gmail.com
12	GR 92 - etapa 9: Palamós - S'Agaró (13 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
12	100 Cims (15 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
12	GR 4 - 3a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
18	2a Marxa de Colldejou (48 km)	CE Reddis	977752593 / secretaria@cereddis.cat
18	La ruta dels molins de Calldetenes a Sant Julià de Vilatorrada (12,5 km)	AC Folklorica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
18	Plantes ruderals i arvenses. Les Cinc Sènies	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
19	Caminada Popular de Solsona (12 i 25 km)	CE del Solsonès	680753171 / cexsolsones@gmail.com
19	XXIII Caminada Serralada de Marina (21 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
19	Gotims d'Esperança - Caminada solidària contra el càncer (12 km)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
25	PR-C 45 Circular per la Vall del Ges (19 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
25	Trekking: Canal de Ferrús - Gallina Pelada (14,5 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
26	Caminada popular d'Oló (16 km)	CE d'Oló	619668063 / centreexcursionistaolo@gmail.com
26	Camins de retirada, Molló-Prats de Molló (Ripollès-Vallespir)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
26	Matinal per Masquefa - programa disCAPACIATIS a la muntanya	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
26	Meridià de París: La Roca del Vallès - Masnou (18,7 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aumuntanya.cat
26	Serra de l'Albera	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat

JUNY			
1	Caminada de l'Hospitalet a Montserrat (52 km)	CM Hospitalet	933386125 / cmhospitalet@cmhospitalet.org
1	GR 5 - etapa 8: d'Aiguafreda al Montseny (22,6 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
1	Parcs Naturals. Cap de Creus	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
2	Caminada popular de La Pobla de Lillet (13 km)	AE Lillet	670952185 / ael@lillet.cat
2	XXIII Caminada "Reus - Prades - Reus" (54,8 km)	AEC de REUS	977345040 / aec@aecreus.cat
2	44a Travessa del Montseny (48 km)	Caminaires de Vilamajor	606507291 / tino@caminairesvilamajor.cat
2	Garxal Desert Race (15 km)	AE Lo Passador	647975600 / uelopassador@gmail.com
2	Caminada Collbató Montserrat (7 km)	CM Hospitalet	933386125 / cmhospitalet@cmhospitalet.org
2	28a Travessa del Ripollès (20 km)	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
2	100 Cims (15 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
2	Torrent de Vallcàrquera	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
2	2a Garxal Desert Race (15 km)	AE Lo Passador	647975600 / uelopassador@gmail.com
8-10	Camí del Cid (3 etapes: Montant - Algimia d'Alfara)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
8	La Nòrdica de l'Agroupe (12 km)	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
9	36a Marxa popular de Cardona (16 km)	CE de Cardona	646492421 / camalics@gmail.com
9	GR 92 - etapa 10: S'Agaró - Sant Feliu de Guítxols (6 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
9	Camí de Montserrat a Núria - etapa 6, Cobert Puigcercós - Ripoll (15 i 24 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
9	GR 4 - 4a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
15	13a Marxa de Resistència de Cap del Rec (Cerdanya) (51 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmsc.cat
15	Aiguafreda, Pla de Llobins, el Grau, Pont de Peu (8,8 km)		

JUNY			
22	Plantes de l'alta muntanya calcària. Massís de la Tossa d'Alp	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
23	10a Marxa Popular Puja i Baixa Begur (15 km)	CE Els Perduts de Begur	676022700 / perdutsbegur@gmail.com
29	Marxa Nocturna de Calella (13 km)	A Calella Marxa	655747207 / calellamarxa@gmail.com
29	Trekking: Cadaqués - Cap de Creus (16 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
30	Puig Cerverís, Ripollès (12,9 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat01/7
30	2a La Selva Nòrdic Walking (11 km)	CE Aritjol	626678025 / info@aritjol.org

JULIOL			
6	16a Caminada nocturna a l'Albiol (20 km)	CE Aritjol	626678025 / info@aritjol.org
6	13a Caminada nocturna de Figaró (12 km)	Les Guilles, Junts pels Camins	687965902 / lesguilles@gmail.com
6	3a Caminada nocturna, festa major Súria (10 km)	CE de Súria	689996315 / jesusriberys@gmail.com
6	GR 4 - 5a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
7	Mollet-Montgat (17 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
7	Núria - Torreneules, Ripollès (11,2 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat
7	GR 92 Blanes - Malgrat de Mar	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
13	Caminada nocturna Serralada de Marina (12 km)	AE Bufala	933990761 / aebufala@gmail.com
13	Caminada nocturna (10 km)	F. Arqueologic Excta Sallentí (FAES)	938371903 / faessallent@gmail.com
14	Caminada d'Alta Muntanya (18 km)	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
14	Trekking: Quanca-Lo Fangasal	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
20	7a Marxeta Nocturna de Santes	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
21	100 cims - Tuc d'era Pincela, 2.536 m (Vall d'Arán)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
21	2a Nòrdica de Prades (13,5 km)	AE Els Birimbins de Prades	687685634 / elsbirimbins@gmail.com
28	Caminada nocturna d'estiu (12 km)	La Lira Vendrellenca (SE)	639686220 / secretaria@gmlira.cat

AGOST			
3-11	100 Cims pel Pallars i la Vall d'Arán (12 i 20 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
11	Marxa de l'Aigua de Sant Magí (68 km)	CE Alliberadrenalina	653892112 / info@alliberadrenalina.com
17	XXIV Pujada seminocturna a la Mola de Colldejou (12 km)	AEC de Reus	977345040 / aec@aeceus.cat
31	Psoritrail Nordic Walking (9 km)	CE Alta Ribagorça	659531224 / gsubira@oxigenservices.com
31	Caminada nocturna de Tarragona a Torredembarra (14 km)	CE Torredembarra	651648623 / excursionista@outlook.com

SETEMBRE			
1	Puig Castellar	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
7-8	Parc Natural del Cadí-Moixeró	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
14	17a Nocturna a l'Ermida de Sant Pere (5,5 km)	CE Aritjol	626678025 / info@aritjol.org
14	Castillo de Acher, Selva de Oza (Osca) (13,3 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat
14	Les rouredes. Boscos del Montnegre	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
14	Escenaris de la Batalla de l'Ebre	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
15	Marxa de la Minerva (13 i 22 km)	Associació Calella Marxa	655747207 / calellamarxa@gmail.com
15	Camí de Montserrat a Núria - etapa 7, Ripoll-Bruguera (15 i 18 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
15	Trekking: Núria-Puigmal (10,6 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
21	Camins del Jussà (Torre Tamúrcia i Serra Sant Gervàs)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat
21	XIX Caminada nocturna a Gallecs (12 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
21	Entorns de Can Torres (9,3 km)	CE Terrassa	937883030 / direcciotecnica@ce-terrassa.cat
22	Caminada Popular per la Serralada Litoral (10 i 15 km)	CE Teià	649 030695 / 676 972582 / teiaclubcet@hotmail.es
22	Santa Coloma de Farners (La Selva)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
22	Dia Social del CAB: Trekking Cadí-Moixeró (15 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
28	28a Marxa Rasos - Manresa (82 km)	CE Comarca de Bages	938722912 / info@cecb.cat
28	Coll de Poses - Collsuspina (18 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat
28	GR 4 - 6a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
29	7a S'terra.CAT x Prades	AE Els Birimbins de Prades	687685634 / elsbirimbins@gmail.com
29	XVIII Caminada del Mussol (caminada popular) (11 km)	CE Sant Quirze del V. (CESQV)	937212489 / correucesqv@gmail.com
29	38a Marxa passeig per la Vall del Tenes (15 km)	UEC de la Vall del Tenes	9378416450 / uecvalltenes@gmail.com
29	17a Caminada popular de Tagamanent (18 km)	Les Guilles, Junts pels Camins	687965902 / lesguilles@gmail.com
29	GR 5 - etapa 9: del Montseny a Sant Celoni (21,8 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
30	XXI caminada de la Gent Gran (5 km)	CE d'Abdera	669254300 / info@ceabrera.org
30	GR 92 - etapa 1: Portbou - El Port de Llançà (9,6 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat

OCTUBRE			
4	39a caminada popular Matagalls - Vic	UE Vic	938855120 / info@unioexcursionistavic.org
5	Caminada nocturna Cerdanyola - Montserrat (46 km)	CEM Cerdnyola	690676544 / info@cemcerdanyola.cat
5	18a Marxa Trenkakames (55 km)	La Lira Vendrellenca (SE)	639686220 / secretaria@gmlira.cat
6	26a Caminada popular de Campdevàrol (15 km)	GE Campdevàrol	689075245 / muntanya@gec-campdevàrol.org
6	40a Ronda Vallesana	UE de Sabadell	937258712 / info@ues.cat
6	Caminada popular Collbató 4000peus (12 i 24 km)	4000 Peus AE Collbató	670878133 / 4000peus.collbato@gmail.com
6	56a Marxa d'orientació sistema Dufour "La Marxeta" (11 km)	CE Molins de Rei	936687901 / info@cemmolins.cat
6	9a Marxa del Corredor Verd del Vallès (21 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat
6	Caminada del PR de Súria (10 i 36 km)	CE de Súria	689996315 / jesusriberys@gmail.com
6	Camí de Montserrat a Núria - etapa 8, Bruguera-Queralls (8 i 14 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
6	Trekking: Santa Fe - Faig Enforcat (12 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
6	9a Marxa del Corredor Verd del Vallès (10 km)	CE St. Quirze del Vallès	937212489 / correucesqv@gmail.com
6	Turó de l'Infern	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
6	GR 4 - 7a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
7	30a Matagalls - Granollers i la Semi (40 km)	AE de Granollers	938600147 / aeg@aeg.cat
12	Travessa de trador - Ports de Besoit	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat

OCTUBRE			
13	8a Milanyada (12 i 20 km)	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
19	La Marxassa (63 km)	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
19	GR 5 - etapa 10: de Sant Celoni a Canet de Mar (25,8 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
19	Romeria de Vilafranca a Montserrat	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
20	22a Marxa Dufour	CE Reddis	977752593 / secretaria@cereddis.cat
20	34a Ronda de Matadepera (13 km)	UE Matadepera	608096668 / uem@uem.cat
20	Caminada popular "Vilassar Camina" (15 km)	CE Vilassar de Mar PIRI	671662520 / info@piri.cat
20	Puig Estela, Ripollès (13,7 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat
20	Marxa pel Montseny, caminada popular (14 i 23 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
20	Walking Carabuta (9 km)	CE St. Joan Despi	636884514 / centreexcursionistadespi@hotmail.com
26	Collsuspina - Sant Joan d'Oló (25,6 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat
26	Boscos Caducifolis	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
27	23a Caminada popular de Sitges (15 km)	CE de Sitges	938943959 / info@excitsitges.com
27	Marxa de resistència La Llopa (54 km)	Calella Marxa	655812007 / calellamarxa@gmail.com
27	Marxa Infantil de Regularitat de Rubí (14 km)	CE de Rubí	935887170 / cer@rubicer.cat
27	100 cims - Miranda de Puigcerver, 834 m (Baix Camp)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
27	Llaés - Milany	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
27	11a Marxa Cims dels Tres Turons	AE St. Vicenç de Moltalt	937996201 / montaltrek@outlook.com
28	GR 92 - etapa 2: El Port de Llançà - Cadaqués (20,6 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat


NOVEMBRE			
1-3	Chemin du Piémont Pyrénéen (3 etapes)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat
2	Caminada nocturna de la Castanyada - Masquefa	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
2	Trekking: Taga (12 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
3	Caminada Súria - Oller del Mas - Montserrat (21 i 42 km)	CE de Súria	689996315 / jesusriberys@gmail.com
9	GR 3 - etapa 1: de Lleida a Menàrguens (19,5 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
10	42a Marxa de regularitat de les Terres de Lleida	CE Lleida	973242329 / cel@cel.cat
10	Caminada de la Marató de TV3	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
10	Camí de Montserrat a Núria - etapa 9, Queralls-Núria (7 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
10	Marxa del Garraf (47,3 km)	UM Eramprunyà	936620124 / umegava@gmail.com
10	GR 11 - 1a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
10	31a Marxeta	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
17	65a Caminada de regularitat per muntanya (15 km)	CE Badalona	933894397 / cebadalona@cebadalona.org
17	XL Caminada Rupit - Taradell (43,5 km)	CE Taradell	629261286 / cetaradell@etaradell.cat
17	Caminada popular de Vallirana (8 i 12 km)	CE de Vallirana	936832661 / cev@cevallirana.cat
17	Caminada popular de La Garriga (14 km)	CE Garriguenc	938716693 / femceg2016@gmail.com
17	Cogulló d'Estela, Berguedà (14,6 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat
17	III Marxa de la Salut (10 km)	CM Sant Cugat	936745396 / xortegah@gmail.com
18	GR 92 - etapa 3: Cadaqués - Roses (22,5 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
23	Els tomicus i els pins del Maresme	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
24	Marxa d'orientació i regularitat "El Cuc"	UEC de Cornellà	933773203 / ueccornella@gmail.com
24	2a Marxa popular Abrera contra la violència de gènere (5 km)	CE d'Abdera	669254300 / info@ceabrera.org
24	100 cims - Camí de la Pau, Puig Cavaller, 706 m (Terra Alta)	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
24	Fageda d'en Jordà	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
30	Sant Joan d'Oló - Moià (14,2 km)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat

DESEMBRE			
1	53a Pujada del Pessebre a Sant Amand (8 km)	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
1	Trekking: Elefant i Miranda-Serra Luernas (11 km)	Club Alpino Barcelona	677957764 / info@clubalpinobarcelona.com
1	Camí de Montserrat a Núria - etapa 10, circular Montserrat (14 km)	CE Sant Celoni	938675213 / elcesc@yahoo.es
1	Torrassa del Moro	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
6	Camí del Cid (4 etapes: Algímia d'Alfara - València)	CM Sant Cugat	936745396 / cmsc@cmcsc.cat
11	Caminada dia Internacional de les Muntanyes (12 km)	CE Ripoll	972700540 / admin@clubexcursionistaripoll.com
14	GR 3 - etapa 2: de Menàrguens a Castelló de Farfanya (18 km)	CM Mollet	935791285 / cmuntanyencmollet@gmail.com
14	Parc del Montnegre i el Corredor	CE Anoia	670428565 / ceanoia@hotmail.com
15	La Vall de Sant Vicenç del Bosc (11,6 km)	AC Folklorica Barcelona (SE)	933151496 / muntanya@acfbarcelona.cat
15	El Pessebre de Muntanya	CE del Penedès	938172241 / secretaria@cep.cat
15	Sant Martí de Centelles, pessebre (Osona) (8,2 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat
15	GR 11 - 2a etapa	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
15	Tavèrnoles (anem a muntar el pessebre)	A Científico-Excta. Mataró	937550837 / info@agrupe.cat
16	GR 92 - etapa 4: Roses - El Cortalet (16,8 km)	Foment Martinenc (SE)	690693715 / info@sefm.cat
25	37a Caminada Pujada a la Mola per Nadal (4 km)	CM de Terrassa	696688029 / clubmuntanyenterrassa@yahoo.es
25	Caminada nocturna "Nit de Nadal" (10 km)	La Lira Vendrellenca (SE)	639686220 / secretaria@gmlira.cat
31	Darrer sol de l'any a Sant Pere Màrtir (7 km)	AE Muntanya	933469604 / aem@aeumuntanya.cat

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

ABREVIACIONS

Senderisme	Sortida nocturna	Caminada popular (fins a 45 km)	Marxa Tècnica i de Regularitat
Sortida	Activitat Infantil	Caminada de resistència (més de 45 Km)	Marxa Nòrdica

 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 embroteu. Dipositeu les deixalles als contenidors adients.
- Seguiu les indicacions dels organitzadors.

Tramiteu el vostre carnet federatiu. 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'estrès. 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 de Territori i Sostenibilitat, gestiona directament o amb consorci amb els ajuntaments una superfície de 102.587 ha d'espais naturals, agrícoles i forestals.

Aquesta superfície està distribuïda en 12 parcs i participen en la seva gestió 100 municipis.

Les caminades marcadades amb el logotip  transcorren per part d'aquests espais.

Parc Natural del Montseny, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Foix, Parc d'Olerdola, Parc del Garraf, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc de la Serralada de Marina, Parc de la Serralada Litoral, Parc del Montnegre i el Corredor, Espai Natural de les Guilleries-Savassona i Parc del Castell de Montesquiu.

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