


Espais de Gent Gran
Districte de l'Eixample

MARXA
NÒRDICA
TARDOR 2023

MARXA

NÒRDICA



La Marxa Nòrdica és una pràctica esportiva que consisteix a caminar amb l'ajuda d'uns bastons similars als d'esquiar.

És una activitat de resistència que es realitza a l'aire lliure, adequada per a totes les persones i edats. Millora la condició física, augmentant la capacitat aeròbica i enfortint cames i braços.

Inscripcions limitades

Per participar cal inscriure's de 10.00 a 13.00 i de 17.00 a 19.00 hores als telèfons:

937 064 301 | 932 324 967 | 934 536 075.

Les inscripcions es tramitaran **10 dies abans de cada sortida.**

Quan la data d'inscripció coincideixi en un dia festiu, quedarà ajornada pel següent dia laborable.

En cas de no poder assistir, cal que truqueu en els mateixos telèfons.

RECORDEU!!

Punt de trobada: Camp de futbol Marina. C. Marina, 111

Sortida: 9.00 hores.

Arribada: 14.00 hores*.

*Horari d'arribada aproximat

L'organització es reserva el dret de modificar o cancel·lar la sortida per causes meteorològiques.

CONSELLS PRÀCTICS

QUÈ HAS DE PORTAR? >>>

- Roba esportiva o còmoda per caminar
- Calçat esportiu
- Aigua
- Petit esmorzar
- Bastons

QUÈ ES RECOMANA? >>>

- Tenir una forma física adequada per caminar per muntanya o ciutat, mínim 2 hores seguides.
- Consultar la dificultat i nivell de la sortida abans de fer la inscripció.
- Haver fet un esmorzar equilibrat i energètic.
- Adquirir l'abonament gratuït per a viatgers freqüents de Rodalies pels desplaçaments.



OCTUBRE

PARC NATURAL DEL DELTA DEL LLOBREGAT

Sortida amb poca dificultat tècnica, es realitzarà un recorregut per tot el parc natural del Delta del Llobregat per poder gaudir d'un indret protegit per veure la seva fauna i flora.

Ruta per camins amples i de terra compactada amb poca dificultat tècnica.

Dia i horari: **Dissabte 14 d'octubre.**

Inscripcions telefòniques **dimecres 4 d'octubre.**

Dificultat: **Baixa**

Distància: **11 quilòmetres** Desnivell:



Tipus de terreny: camins de terra compactada.

Transport: Anada i tornada en metro. Targeta integrada d'1 zona.

LA FLORESTA- MOLINS DE REI

Sortida per gaudir de l'únic curs natural d'aigua permanent del parc de Collserola, amb l'objectiu de resseguir el curs de la riera del seu inici fins a la seva desembocadura al riu Llobregat.

Ruta per camins i corriols sense complexitat.

Dia i horari: **Dissabte 28 d'octubre.**

Inscripcions telefòniques **dimecres 18 d'octubre.**

Dificultat: **Baixa**

Distància: **9,5 quilòmetres**

Desnivell:



Tipus de terreny: camins i corriols de terra.

Transport: Anada en Metro i FGC, tornada en Rodalies.

Targeta integrada 1 zona/ abonament recurrent de Rodalies

NOVEMBRE

HORTA-CERDANYOLA

El punt d'inici serà al laberint d'Horta on comença un sender que porta fins a la Carretera de les Aigües, per gaudir d'unes immillorables vistes a la ciutat, en aquest punt comença la baixada per arribar a Cerdanyola.

La dificultat es troba en el primer tram de pujada al Laberint d'Horta fins a la Carretera de les Aigües.

Dia i horari: **Dissabte 11 de novembre.**

Inscripcions telefòniques **dijous 2 de novembre.**

Tipus de terreny: camins i corriols de terra.

Dificultat: **Mitjana**

Distància: **10,5 quilòmetres**

Desnivell:



Transport: Anada en Metro, tornada en Rodalies. Targeta integrada 1 zona/ abonament recurrent de Rodalies.

VALLVIDRERA SUPERIOR-SANT PERE MÀRTIR

El punt d'inici serà a la sortida del funicular de Vallvidrera on començarà l'aproximació a Sant Pere Màrtir, un cop allí, s'iniciarà la baixada cap a l'estació de ferrocarrils.

Sortida amb dificultat mitjana, deguda a les pujades d'inici i meitat del recorregut, encara que totes elles són per terreny estable.

Dia i horari: **Dissabte 25 de novembre.**

Inscripcions telefòniques **dimecres 15 de novembre.**

Tipus de terreny: camins i corriols de terra.

Dificultat: **Mitjana**

Distància: **10,5 quilòmetres**

Desnivell:



Transport: Anada en Metro i tornada en FGC. Targeta integrada 1 zona.

DESEMBRE

EL PAPIOL-EL PAPIOL

Sortida circular amb inici i final a l'estació del Papiol, observant una part del parc natural de Collserola poc visitada, a part de l'entorn del poble del Papiol on destaca el seu castell.

L'inici de la caminada té un desnivell no apte per a persones en baixa condició física.

Dia i horari: **Dissabte 2 de desembre.**

Inscripcions telefòniques **dimecres 22 de novembre.**

Dificultat: **Mitjana**

Distància: **9,75 quilòmetres**

Desnivell:



Tipus de terreny: camins i corriols de terra.

Transport: Anada i tornada en Rodalies. Abonament recurrent de Rodalies.

LES PLANES-SANT CUGAT

La sortida d'aquesta ruta comença a l'estació de les Planes, fent un recorregut per dins el parc natural de Collserola, per acabar a l'estació de FGC de Sant Cugat.

L'inici de la caminada té un desnivell no apte per a persones en baixa condició física.

Dia i horari: **Dissabte 16 de desembre.**

Inscripcions telefòniques **dilluns 4 de desembre.**

Dificultat: **Mitjana**

Distància: **10 quilòmetres**

Desnivell:



Tipus de terreny: asfalt, camins i corriols.

Transport: Anada en Metro i funicular, tornada en FGC i metro.

Targeta integrada 1 zona.