


1. COLL DE LA LLOSA - LLAC DE MATAMALA (Catalunya nord)		
F	15/02/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
E	Distància: 9,0 Km. Desnivells: +205 m. - 425 m. Sortida tot el dia	
B	Dificultat Cal inscripció prèvia Sortida amb raquetes	
R		
2. PELS VOLTANTS DE CALAFELL		
R	22/02/2014 Sortida: 08:00 h. Lloc: Estació de Calafell	
R	Distància: 14,0 Km. Desnivells: + - 380 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Per la Granja i Montpaó</i>	
3. MARXA NORDICA PER CUNIT		
	09/03/2014 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
D	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
4. BELLPRAT - MIRALLES (Conca de Barberà / Anoia)		
M	15/03/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 13,9 Km. Desnivells: + 450 m. - 530 m. Sortida matinal.	
A	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Pujant a l'Agulla Grossa i al Grony</i>	
5. FONDO DEL QUEROL (Circular Sant Pere de Ribes)		
C	22/03/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 13,0 Km. Desnivells: + - 405 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Pel Coll del Gleieta</i>	
6. EL PUIGLLANÇADA, DES DE LA MOLINA		
R	29/03/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 9,4 Km. Desnivells: + - 610 m. Sortida de tot el dia	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia Sortida amb raquetes	
7. MARXA NORDICA ENTRE CUNIT I CUBELLES		
A	05/04/2014 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
D	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
8. MONTSERRAT. CIRCULAR DES DE COLLBATÓ		
B	12/04/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 9,3 Km. Desnivells: + - 700 m. Sortida matinal.	
I	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Per la dreuera de Fra Garí</i>	
L		
9. EL MONTSANT. DE MARGALEF A LA MORERA		
L	26/04/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 13,9 Km. Desnivells: +850 m. - 480 m. Retorn a mitja tarda	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Pel Clot del Cirer</i>	
10. BONASTRE - MASARBONES - BONASTRE		
R	03/05/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 11,7 Km. Desnivells: + - 285 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Pel Clot del Bou i el bosc del Celestí</i>	
11. MARXA NORDICA PER CUNIT		
M	10/05/2014 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
D	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
12. MONTBRIÓ DE LA MARCA - PONTILS (Conca de Barberà)		
A	17/05/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
I	Distància: 12,1 Km. Desnivells: + 400 m. - 460 m. Sortida matinal.	
G	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Amb ascensió al cim del Montclar</i>	
13. LA SERRA DELS TOSALLS (Berguedà - Solsonès)		
R	24/05/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 11,7 Km. Desnivells: + - 540 m. Sortida de tot el dia	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Pujant al cim del Tossal</i>	
14. PELS VOLTANTS D'ALBINYANA		
R	31/05/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 12,4 Km. Desnivells: + - 380 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Per St Antoni i la Cova de Valmajor</i>	
15. MARXA NORDICA PER CUNIT		
N	01/06/2014 Sortida: 8:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
D	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
16 - 17. CAP DE SETMANA A JAVALAMBRE I PENYAGOLOSA		
J	7-8/06/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Mitja Pensió en refugi o alberg</i>	
	Dos Javalambres: Distància: 12,2 Km. Desnivells: + 575m. - 775m (travessa)	
	Penyagolosa: Distància: 9,4 Km. Desnivells: + - 535 m. (ruta circular)	
J		
18. MIRADOR DE LA PENA (Muntanyes de Poblet)		
U	14/06/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
N	Distància: 12,6 Km. Desnivells: + - 510 m. Sortida matinal.	
Y	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Passant per la Santíssima Trinitat</i>	
19. GORGES DE CARANÇA (França)		
R	21/06/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 11,7 Km. Desnivells: + - 540 m. Sortida de tot el dia	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Per les passarel·les i la cornisa</i>	
20. EL RAURELL I SERRA LLARGA (Volants de Sant Vicenç)		
R	28/06/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 13,0 Km. Desnivells: + - 310 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Per la Serra Llarga i el Vendrell</i>	
21. MARXA NORDICA PER CUNIT		
	05/07/2014 Sortida: 8:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
D	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
22. PELS VOLTANTS DE L'ARBOÇ		
J	12/07/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
U	Distància: 11,5 Km. Desnivells: + - 220 m. Sortida matinal.	
L	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Per Sant Semisó i Cal Rafeques</i>	
23-24. CAP DE SETMANA ENTRE LA VALL DE BOHÍ I LA VALL FOSCA		
I	19-20/7/14 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
O	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Mitja Pensió hotel Vall de Bohí</i>	
L	Cervi i Cerví de Durro: Distància: 11,2 Km. Desnivells: + - 960 m. (circular)	
	Bohí - Port de Rus - Cabdella: Distància: 14,3 Km. Desnivells: + 970m. - 1230m.	
25-29 TRAVESSA A SIERRA NEVADA		
	Del 26 al 31 de juliol de 2014 a Sierra Nevada. Allotjament en 3 nits d'hotel i dues en refugis guardats. Passarem per Prado Llano, Veleta, Mulhacen, la Alcazaba, Trévez i el Picón de Jerez. <i>S'editarà programa específic.</i>	

30. AVENC DE SANT ANTONI		
O	07/08/2014 Sortida: 18:30h. Plaça de la Vila. Distància: 8 Km. Sortida de tarda	
D	Dificultat Desnivells: + - 160 m. <i>Ruta circular pels voltants de Cunit</i>	
31. MARXA NORDICA NOCTURNA CUNIT - CUBELLES		
A	09/08/2014 Sortida: 20:00h. Plaça de la Vila. Distància: 14 Km.	
G	Dificultat Desnivells: + - 210 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
32. LES MASIES DE CUNIT		
O	21/08/2014 Sortida: 18:00h. Plaça de la Vila. Distància: 11 Km. Sortida de tarda	
S	Dificultat Desnivells: + - 220 m. <i>Ruta circular per Cunit</i>	
T		
33. PUIG DE TIULA		
	28/08/2014 Sortida: 18:00h. Plaça de la Vila. Distància: 9 Km. Sortida de tarda	
D	Dificultat Desnivells: + - 220 m. <i>Ruta circular entre Cunit i Cubelles</i>	
34. LA RIERA DE LES GORGUES (Osona, pantà de Sau)		
	30/08/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 11,7 Km. Desnivells: + - 365 m. Sortida de tot el dia	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Es pot portar banyador</i>	
35. DE LA TORREGASSA AL PI SOL (Baix Penedès)		
	06/09/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 13,6 Km. Desnivells: + - 520 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Per Mas Bartomeu i la Costa</i>	
S		
36. MARXA NORDICA PER CUNIT		
E	13/09/2014 Sortida: 8:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
T	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
37. ELS AVENCS DE LA FEBROR I LA CREU TRENÇADA (Prades)		
M	20/09/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
B	Distància: 10,3 Km. Desnivells: + - 385 m. Sortida matinal.	
R	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Per la Serra de la Mussara</i>	
E		
38-39. CAP DE SETMANA A ANDORRA		
	27-28/9/14 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Mitja Pensió hotel al Serrat</i>	
	Arcalis - Angonella - Lloris: Distància: 10,2 Km. Desnivells: + 650 m. - 1240 m.	
	Pic de l'Estanyó i la Vall de Riu. Distància: 14,5 Km. Desnivells + - 1200 m.	
40. MARXA NORDICA PER CUNIT		
	04/10/2014 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
D	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
O		
41. FREDES - PANTÀ D'ULLDECONA (Els Ports)		
C	11/10/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
D	Distància: 11,8 Km. Desnivells: + 560 - 1130 m. Sortida de tot el dia	
T	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Salt del Robert i Portell del Infern</i>	
U		
42. PELS VOLTANTS DE RODA DE BERA		
B	18/10/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 13,1 Km. Desnivells: + - 435 m. Sortida matinal.	
E	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Per la Serra dels Molins i el Cucurull</i>	
43. COSTA BRAVA: TOSSA DE MAR - LLORET DE MAR		
	25/10/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 14,5 Km. Desnivells: + 580 m. - 600 m. Sortida de tot el dia	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Pel Llleuador i el Llorell</i>	
44. EL CASTELL DE MILANS (Vidrà - Vallfogona del Ripollès)		
	08/11/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
R	Distància: 15,6 Km. Desnivells: + 705 - 710 m. Sortida de tot el dia	
D	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Pel Puig de l'Obiol i l'Home mort</i>	
45. MARXA NORDICA PER CUNIT		
N	15/11/2014 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.)	
O	Dificultat Desnivells: + - 150 m. <i>Es cedeixen pals fins a esgotar-los</i>	
V		
46. CINGLES DEL FAR - LES GUILERIES		
E	22/11/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
M	Distància: 14,7 Km. Desnivells: + - 630 m. Sortida de tot el dia	
B	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Per Santa Anna i Sant Martí</i>	
R		
47. EL PUIG FRANÇAS des de la Juncosa del Montmell		
E	29/11/2014 Sortida: 7:30h. Lloc: Casal Gent Gran Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 10,9 Km. Desnivells: + - 330 m. Sortida matinal.	
D	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Fantàstic mirador de la comarca</i>	
48. MARXA NORDICA PER SANT PERE DE RIBES		
	30/11/2014 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 13 Km.	
D	Dificultat Desnivells: + - 145 m. <i>Aproximació en cotxe</i>	
D		
49. PELS VOLTANTS DE TIVISSA (Serres del Mestral)		
E	13/12/2014 Sortida: 7:00h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Autocar	
S	Distància: 9,7 Km. Desnivells: + - 530 m. Sortida matinal.	
E	Dificultat Cal inscripció prèvia <i>Per Sant Blai i la Tossa</i>	
M		
50. ELS SALTS DE CANALETES (Anoia)		
R	20/12/2014 Sortida: 07:30 h. Lloc: Plaça de la Vila Aproximació: Cotxes	
R	Distància: 10,4 Km. Desnivells: + - 320 m. Sortida matinal.	
E	Dificultat No cal inscripció prèvia <i>Pels salts del Cargol i Maladona</i>	

NOTES:
 Esti participants hauran d'abonar el cost dels desplaçaments, allotjament i lloguer de material, si és el cas.
 En el moment d'inscripció s'indicarà el cost aproximat de cada sortida, que variarà en funció del nombre d'assistents.
 Cal portar aigua i l'esmorzar en les sortides matinals, i el dinar amb les de tot el dia o el sopar en la caminada nocturna.
 En les sortides aproximacions en cotxes se sortirà de la Plaça Jaume Vidal, al costat del Casal de la Gent Gran.
 Les caminades són guiades i cal sotmetre's a la disciplina i indicacions o requeriments del guia.
 L'organització es reserva el dret de modificar, canviar o anul·lar alguna sortida per causes que ho requereixin.
 Les distàncies, desnivells i dificultats són orientatives. Abans de les sortides s'editaran fitxes explicatives de cada sortida.
 Qualsevol modificació es farà pública a la web i es podrà consultar a través dels webs: www.cunit.cat i www.liniverdcaunit.cat

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:
 Regidoria de Medi Ambient i Sostenibilitat.
 C/ Rovira i Virgili, 1
 43881 Cunit
 Tels. 977676318 / 606123173
totnaturaun@gmail.com
mediambient@cunit.cat



Dificultat

- Fàcil: Desnivell fins a 300 m.
- Baixa: Desnivell de 300 a 600 m. Algunes rampes fortes però sense dificultat.
- Moderada: Desnivell de 600 a 1000 m., Poca dificultat tècnica
- Mitjana-Alta. Més de 1000 m. de desnivell. Alta muntanya. Alguna dificultat tècnica

Simbols:

- Sortida de baixa i mitja muntanya
- Sortida inèdita
- Sortida d'alta muntanya
- Trams nous.
- Sortida especialment atractiva
- Sortida de raquetes de neu
- Sortida de marxa Nòrdica

