



<b>1. CASTELLFOLLIT DEL BOIX - RAJADELL</b> F 14/02/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb bus. Parada a llocs i hores habituals. E Distància: 12,0 Km. Desnivells: +270 m. -540 m. Travessa matinal. B Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Per la Serres de Col Torre i de les Palomes.	
<b>2. RAQUETES A LLES - CAP DE REC.</b> R 28/02/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb bus. Parada a llocs i hores habituals. R Distància: 7,2 Km. Desnivells: +350 m. Portar o llogar raquetes. Dia complet Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Per l'estany de l'Orri, Pla Someres i el Pradell.	
<b>3. PELS VOLTANTS DEL VENDRELL</b> 07/03/2015 Sortida: 07:30 h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes Distància: 14,0 Km. Desnivells: +190 m. Sortida matinal circular Dificultat: ● Sense inscripció. Passant pel repetidor, Masos i Fondo del Mata	
<b>4. TRAVESSA DE L'OBAC</b> (Dinar opcional de restaurant) M 14/03/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. A Distància: 13,2 Km. Desnivells: +240 m. -490 m. Sortida de dia complet. R Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Passant pel Coll de Tres Creus i l'Obac Vell	
<b>5. EL MONTGRÓS DES DE SANT PERE DE RIBES</b> 21/03/2015 Sortida Cunit: 7:30h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes Distància: 11,4 Km. Desnivells: +380 m. Sortida matinal circular. Dificultat: ● Sense inscripció. Pujant al montgròs pel túnel i baixant per la Coma.	
<b>N1. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) 22/03/2015 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>6. EL CONGOST DE MONT-REBELI</b> 11/04/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. a) Clàssica: Distància: 11,9 Km. Desnivell: +740 m. -540 m. Dificultat: ● Travessa tradicional de Mont-rebeli, des de la Masieta a Corçà passant per la Pertussa. b) Especial: Distància: 21,5 Km. Desnivell: +1210 m. -1030 m. Dificultat: ● Combina la travessa tradicional amb la pujada i baixada a Montfalcó per les passarel·les. Sortida de dia complet. Cal inscripció prèvia. Dos grups independents des del inici.	
<b>7. CUNIT - FOIX - CUNIT</b> 18/04/2015 Sortida: 7:30h. Plaça de la Vila. Sortida matinal a peu des de Cunit R Distància: 19,7 Km. Desnivells: +545 m. Ruta clàssica amb trams nous I Dificultat: ● Sense inscripció. Per Cal Blai, font d'Horta, Cal Bladet i les Tortes	
<b>N2. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) 19/04/2015 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>8. ESPINAVELL - BANYES DE LA PREST</b> 25/04/2014 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 11,7 Km. Desnivells: +515 m. -685 m. Sortida de tot el dia Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pel Coll de la Boixeda i la Collada de Siern	
<b>9. PEDRAFORCA 360º</b> 09/05/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 16,4 Km. Desnivells: +640 m. Sortida de tot el dia. Espectacular! Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Sortida de Gòsol passant pel refugi Estassen. Opcional carena: ● 16,6 Km. Desnivell: +900 m. Per la Collada de les Ajagudes.	
<b>10. EL MONTMELL DES DEL COLL D'ARCA</b> M 16/05/2015 Sortida: 7:30h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes. A Distància: 12,6 Km. Desnivells: +555 m. Sortida matinal circular. I Dificultat: ● Sense inscripció. Per la Talaià, Sant Miquel, Sant Marc i Vallfior.	
<b>N3. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) 17/05/2015 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>11. VALLESPINOSA - PONTILS</b> 30/05/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 9,7 Km. Desnivells: +353 m. -447 m. Travessa matinal. Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Ascensió al Montclar, passant per Sant Miquel	
<b>12-13. CAP DE SETMANA A AINSA</b> 6-7/06/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. 1. Jánovas - Boltaña. ● 11,9 Km. Desnivells: +480 m. -538 m. Travessa pel riu Ara 2. Peña Montañesa. ● 11,3 Km. Desnivells: +1240 m. Ascensió al cim i opcions. Cal inscripció prèvia. allotjament en hotel a Ainsa, en règim de mitja pensió.	
<b>14. L'AVENC DEL MERLA DES DE RODA DE BERA</b> 13/06/2015 Sortida: 7:30h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes. Distància: 12,4 Km. Desnivells: +260 m. Sortida matinal circular. J Dificultat: ● Sense inscripció. Pel Pujol de la Morella, Pi solitari i Plana del Xim.	
<b>N4. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) N 14/06/2015 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) Y Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>15. VALL D'INCLES - L'HOSPITALET</b> 20/06/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 15,7 Km. Desnivells: +785 m. -1065 m. Sortida de tot el dia Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pels estanys de Siscarró i el Port Dret	
<b>16. ARBOLI - GALLICANT - GORGS - LA FEBRROR</b> 27/06/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 12,9 Km. Desnivells: +460 m. -430 m. Travessa matinal. Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Passant per Gallicant, els gorgs i el riu Siurana.	
<b>N5. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) 05/07/2015 Sortida: 8:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>17. MONTSERRAT: DE SANTA CECILIA A LA VINYANOVA</b> U 11/07/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. L Distància: 7,0 Km. Desnivells: +580 m. -775 m. Travessa matinal. I Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Per canal d'avellaners, l'Albarda i camí del pont.	
<b>18-19. CAP DE SETMANA A LA VALL DE BENASC</b> L 18-19/07/15 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. 1. Salvaguarda: ● 11,2 Km. Desnivells: +810 m. -1020 m. Pel Portilló de Benasc. 2. Besurta-Artiga de Lin: ● 8,5 Km. Desnivells: +410 m. -835 m. Pel llac i coll de Toro. Cal inscripció prèvia. allotjament en hotel a Benasc o Cerler, en règim de mitja pensió.	

**NOTES:**  
 Els participants hauran d'abonar el cost dels desplaçaments, allotjament i lloguer de material, si és el cas.  
 En la fitxa de la sortida 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 amb aproximació 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, 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](http://www.cunit.cat) i [www.liniverdadcunit.cat](http://www.liniverdadcunit.cat)



<b>20-25. VALL D'AOSTA en autocar (ALPS ITALIANS)</b> Del 25 al 31 de juliol de 2015. 5 rutes alpines. Allotjaments en hotel. Programa específic.	
<b>N6. MARXA NORDICA NOCTURNA</b> (Sense inscripció) 01/08/2015 Sortida: 20:00h. Plaça de la Vila. Distància: 14 - 16 Km. (3,5 - 4 h.) A Dificultat: ● Desnivells: + - 150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>26 - 27 SORTIDES DE TARDA PER CUNIT</b> O S'elaborarà programa concret ja que les dades poden sofrir variacions. S Dates previstes 6 i 13/08/2015. 18:30 h. Distància aprox: 8 Km. Dificultat: ●	
<b>28. ELS BUFADORS DE BEVI</b> 29/08/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 12,9 Km. Desnivells: +450 m. -495 m. Sortida de tot el dia Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Travessa de Montesquiu a la Farga de Bebié.	
<b>29. SEGUER - QUEROL - PONT D'ARMENTERA</b> 05/09/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 12,8 Km. Desnivells: +190 m. -415 m. Travessa matinal Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Per la capçalera del riu Gaià i el Gorg Negre.	
<b>30. ERMITES I FONTS DE PONTONS</b> E 19/09/2015 Sortida: 7:30h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes. T Distància: 13,6 Km. Desnivells: +530 m. Sortida matinal circular. E Dificultat: ● Sense inscripció. Per St. Joan, Sant Salvador i Sta Magdalena	
<b>N7. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) B 20/09/2015 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) R Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>31. COSTA BRAVA: TOSSA - LLORET</b> 26/09/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 14,0 Km. Desnivells: +690 m. -700 m. Sortida de tot el dia Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Per Cala Morisca i Punta de Cabdells.	
<b>32. ELS PALLARESOS - EL PONT DEL DIABLE</b> 03/10/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 10,6 Km. Desnivells: +135 m. -235 m. Travessa matinal. Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pel pinar del Pilar i les escales de la Seu.	
<b>33-34-35. ESTELS DEL SUD (3 dies)</b> 10-12/10/15 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. 1. Beseit - Arnes. ● 21,1 Km. Desnivells: +860 m. -960 m. Penyagera i Toll Vidre. 2. Horta S. J. - Pauls. ● 14,8 Km. Desnivells: +680 m. -770 m. Pel pas de la Mala Dona. 3. Pauls - Alfara C. ● 11,9 Km. Desnivells: +590 m. -610 m. Pels esglaons. T Cal inscripció prèvia. allotjament a Horta de Sant Joan i Pauls. Tot inclòs menys 1er dia.	
<b>36. LA TRINITAT I LA CREU DE SANT ISIDRE</b> B 17/10/2015 Sortida: 7:30h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes. R Distància: 12,0 Km. Desnivells: +370 m. Sortida matinal circular. E Dificultat: ● Sense inscripció. Pel Turó Rodó, Penya del Llamp i Valcarca	
<b>N8. MARXA NORDICA PER CUNIT</b> (Sense inscripció) 18/10/2015 Sortida: 9:00h. Plaça de la Vila. Distància: 10 - 12 Km. (2,5 - 3 h.) Dificultat: ● Desnivells: +150 m. Es cedeixen pals fins a esgotar existències	
<b>37. TRAVESSA DEL MATAGALLS</b> 24/10/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 10,7 Km. Desnivells: +700 m. -925 m. Sortida de tot el dia Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Des del Coll de Bordorol a Sant Bernat.	
<b>38. TRAVESSA DE BEGET A OIX</b> 07/11/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 14,2 Km. Desnivells: +380 m. -495 m. Sortida de tot el dia Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pel Riberal, la Vall d'Hormoier i la Riera d'Oix.	
<b>39. EL PUIG FRANCAS des de la Juncosa del Montmell</b> 14/11/2015 Sortida: 7:30h. Casal de la Gent Gran. Aproximació en cotxes. N Distància: 10,9 Km. Desnivells: + - 340 m. Sortida matinal circular. O Dificultat: ● Sense inscripció. Pel Torrent de les Tres Soques i el Bosc de Cal Sumoi.	
<b>N9. MARXA NORDICA PELS CASTELLS DE POBLET</b> (Amb inscripció) E 15/11/2015 Sortida Cunit: 7:30h. Calafell: 7:45h. Autocar matinal. Per Poblet i voltants M Dificultat: ● Desnivells: + - 170 m. Distància: 13,2 Km. Es cedeixen pals.	
<b>40. EL MONSANT: D'ESCALADEI A MARGALEF</b> R 21/11/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. E Distància: 13,3 Km. Desnivells: +595 m. -635 m. Travessa de dia complet. Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pels Graus del Pi, Font d'Àliga i l'Enderrocada	
<b>41. FORES - CONESA</b> 28/11/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. Distància: 14,7 Km. Desnivells: +415 m. -505 m. Travessa matinal. Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pel Castell de Savella, el Fonoll, i el Pla de Maria.	
<b>42. TRAVESSA DE COLLSEROLA</b> E 12/12/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. S Distància: 13,5 Km. Desnivells: +280 m. -370 m. Travessa matinal. E Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. De Sant Cugat a Vallvidrera per Sant Medir.	
<b>43. LA ROCA DES DE VILANOVA D'ESCORNABOU</b> B 19/12/2015 Sortida Cunit: 7:00h. Amb autocar. Parada als llocs i hores habituals. R Distància: 8,6 Km. Desnivells: + - 510 m. Sortida matinal circular. E Dificultat: ● Cal inscripció prèvia. Pel Coll de L'Areny, les Escalates i la Foradada.	
<b>Dificultat</b> ● 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	
<b>Simbols:</b> 🚶 Sortida de baixa i mitja muntanya     🚶 Sortida de marxa Nòrdica 🚗 Aproximació en autocar. 🚶 Sortida d'alta muntanya 🚶 Sortida especialment atractiva     🚶 Sortida inèdita. 🚶 Sortida de raquetes de neu     🚶 Trams nous.	

**MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:**  
 Regidoria de Medi Ambient i Sostenibilitat.  
 C/ Rovira i Virgili, 1  
 43881 Cunit  
 Tels. 977676318 / 606123173  
[totnaturacun@gmail.com](mailto:totnaturacun@gmail.com)  
[mediambient@cunit.cat](http://mediambient@cunit.cat)

