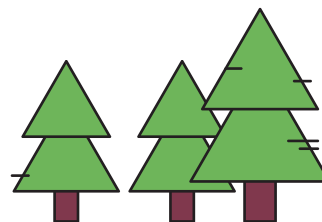


Montcada Camina 2018

Recomanacions:

- Utilitzar calçat i roba còmodes, adequats per a l'activitat.
- Portar aigua i esmorzar. Durant el recorregut cal beure, sobretot quan faci calor.
- Portar barret, protecció solar i ulleres de sol.
- Durant la passejada, s'ha d'anar a una velocitat agradable, que permeti parlar.
- És recomanable portar telèfon mòbil.
- Cal respectar les normes de seguretat viària i també l'entorn i el medi natural.



Més informació:

Institut Municipal d'Esports i Lleure

C. Tarragona, 32

Tel. 935 650 999

A/e: ime@montcada.org

Facebook: montcadacamina



**Cicle de sortides
per descobrir indrets
de Montcada i Reixac
i els seus voltants**

4 de febrer
Sant Pere
de Reixac

Desnivell: 238 m
Km: 12 km
Alçada: 230 m



3 de juny
Puig Castellar

Desnivell: 255 m
Km: 13 km
Alçada: 303 m



7 d'octubre
Serralada
de Marina

Desnivell: 260 m
Km: 16 km
Alçada: 230 m



4 de març
Turó de Montcada

Desnivell: 216 m
Km: 10 km
Alçada: 211 m



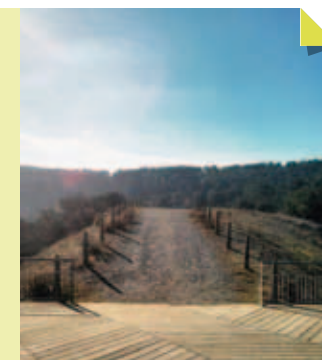
Nou 1 de juliol
La Lagosta–
Ermida de Sant
Cebrià de Cabanyes

Desnivell: 180 m
Km: 16 km
Alçada: 204 m



4 de novembre
Mirador
de l'Estrella–
Can Cuiàs

Desnivell: 110 m
Km: 15 km
Alçada: 120 m



1 d'abril
Serra de Collserola
(Cerdanyola
del Vallès)

Desnivell: 187 m
Km: 16 km
Alçada: 150 m



5 d'agost
Gr-2 Camí del Mar

Desnivell: 48 m
Km: 16 km
Alçada: 0 m



2 de desembre
Parc de la Llacuna–
Ripollet

Desnivell: 40 m
Km: 10 km
Alçada: 72 m



Nou 6 de maig
Castell de Torre
del Baró

Desnivell: 225 m
Km: 18 km
Alçada: 197 m



Nou 2 de setembre
Vallbona–
Font Moguera

Desnivell: 110 m
Km: 12 km
Alçada: 156 m



Sortida: a les 9 h, al Pavelló Miquel Poblet
(camí de la Font Freda, 3)

Inscripció prèvia a:
Institut Municipal d'Esports i Lleure

Horari: de dilluns a dijous, de 9 a 13 h i de 17 a 19 h,
i divendres, de 9 a 13 h.

El mateix dia de la sortida, s'ha de fer a les 8.30 h
(es prega puntualitat).