



L'Hospitalet
Camina 

L'Hospitalet Camina

CAMINADES SALUDABLES

**CAMINA I FES SALUT ALHORA QUE
CONEIXES INDRETS NATURALS
MOLT INTERESSANTS**

TEMPORADA 2024/2025

#LHESPORTALAIRELLIURE

Inscripcions trimestrals gratuïtes



Ajuntament de L'Hospitalet

PRESENTACIÓ

L'Hospitalet Camina és un programa municipal de caminades que té com a objectiu la pràctica d'una activitat física saludable com a eina per prevenir malalties i millorar la salut.

Aquest programa recull la inquietud ciutadana de fer caminades de llarg recorregut. Proposa la realització d'una caminada mensual (de 6 i 9 km), que surt del municipi i s'endinsa en altres poblacions properes per tal de conèixer indrets molt interessants que aporten un paisatge diferent. En les caminades s'utilitza transport, la despesa del qual és assumida per l'organització.

Al mes de juny se celebrarà la caminada extraordinària de cloenda a un paratge més llunyà i amb un interès paisatgístic més gran. Només hi podran participar les persones que hagin fet un mínim de 4 caminades durant tota la temporada d'octubre a maig.

Els guies de les caminades són especialistes de senderisme i també hi participen voluntaris de la ciutat i servei sanitari.

Tothom major d'edat que vulgui prendre part en les caminades del programa L'Hospitalet Camina ha de formalitzar-ne la inscripció trimestral, que és gratuïta i inclou una assegurança d'accident pels participants.

Enguany augmentem el nombre de places de cada caminada fins a un màxim de 168 persones.

Si esteu interessats a caminar, participeu-hi i gaudiu d'una activitat i d'uns entorns molt saludables.

INFORMACIÓ DE CONTACTE

Àrea de Ciutat Transformadora
Regidoria d'Esports

Programa Foment de l'Activitat Física

Telèfon: 93 402 60 65 / 93 402 40 75

www.l-h.cat/esports

dinamitzacioesports@l-h.cat

També pots ampliar la informació al Poliesportiu Municipal més pròxim.

CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2024/2025

4T TRIMESTRE 2024 (OCTUBRE-NOVEMBRE-DESEMBRE)

INSCRIPCIONS

DEL 25 DE SETEMBRE AL 2 D'OCTUBRE O FINS A ESGOTAR-NE LES PLACES

DIJOUS

10

OCT

CASTELLDEFELS: DE LA URBANITZACIÓ FELIU A PORT GINESTA (6,34 km)

Al terme municipal de Castelldefels.

DIJOUS

7

NOV

RUTA CIRCULAR PER CASTELLDEFELS PER SENDERS I PARATGES DEL BOSC (6 km)

Al terme municipal de Castelldefels.

DIJOUS

12

DES

RUTA CIRCULAR PER MOLINS DE REI (7,35 km)

Ruta G14 al terme municipal de Molins de Rei.

1R TRIMESTRE DE 2025 (GENER-FEBRER-MARÇ)

INSCRIPCIONS

DEL 8 AL 15 DE GENER O FINS A ESGOTAR-NE LES PLACES

DIJOUS

23

GEN

PASSEJANT PEL COSTAT DEL RIU LLOBREGAT (9,44 km)

Al terme municipal de Castelldefels.

DIJOUS

20

FEB

RUTA CIRCULAR PEL PARC DE COLLSEROLA (8,37 km)

Al terme municipal de Sant Cugat.

DIJOUS

20

MAR

SANT BOI DE LLOBREGAT, DES DE CIUTAT COOPERATIVA, COLONIA GÜELL I FALDA DE LA SERRA DE MONTBAIG (7,04 km)

Al terme municipal de Sant Boi de Llobregat.

CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2024/2025

2N TRIMESTRE 2025 (ABRIL - MAIG - JUNY)

INSCRIPCIONS

DE L'1 AL 8 D'ABRIL O FINS A ESGOTAR-NE LES PLACES

DIJOUS

24

ABR

RUTA CIRCULAR PELS VINYERS DE L'ALT PENEDEÈS (8,27 km)

A la comarca de l'Alt Penedès.

DIJOUS

22

MAI

CAMINADA PER BADALONA (8,56 km)

Al terme municipal de Barcelona

CLOENDA EN EL MES DE JUNY (DATA A DETERMINAR) JUNY)

L'ORGANITZACIÓ INFORMARÀ AL MES DE MAIG DE LA DESTINACIÓ I DETALLS DE LA CLOENDA ALS PARTICIPANTS QUE HAGIN FET UN MÍNIM DE QUATRE CAMINADES.

NIVELL DE DIFICULTAT DE LES CAMINADES

PER L'INTERÈS DELS PARTICIPANTS EN CADA CAMINADA S'HA ESPECIFICAT EL NIVELL DE DIFICULTAT EN RELACIÓ A LA PENDENT I LA DISTÀNCIA.

DE 0-80 M. DIFICULTAT FÀCIL

DE 81-100 M. DIFICULTAT MODERADA

DE 101-150 M. DIFICULTAT ALTA

INSCRIPCIONS

Les inscripcions són trimestrals i només es realitzaran en les dates establertes per a cada trimestre.

Les places són limitades (168 participants) i s'acceptaran per rigorós ordre de data d'inscripció.

La inscripció es podrà fer presencialment a partir de les 8 h del dia assenyalat cada trimestre o a través del web:

poliesportius.l-h.cat (a l'apartat **gestions on line**).

Serà imprescindible presentar el comprovant d'inscripció a l'organització el dia de la caminada.

PUNTS D'INSCRIPCIÓ

• POLIESPORTIU MUNICIPAL CENTRE MARCEL·LÍ MANEJA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, 15. Tel 93 403 29 50

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L1 Parades: Rambla Just Oliveras i Av Carrilet. Bus: L10, M12, L52, L82, L85, LH2, FGC: L'Hospitalet-Av Carrilet. RENFE: L'Hospitalet

• POLIESPORTIU MUNICIPAL FUM D'ESTAMPA

Carrer de Rosich, 12. Tel. 93 403 29 85

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L5, L9 Parada Collblanc. Bus: 157, 158, 57, L52, L56, L62, 153, LH2. TRAM T1-T2-T3 parada: Ernest Lluch

• POLIESPORTIU MUNICIPAL GORNAL

Carrer de Can Trias, 20. Tel. 93 403 69 65

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L9 Parada Can Trias-Gornal. Bus LH1, LH2, L16; FGC Parades Gornal i Europa Fira

• POLIESPORTIU MUNICIPAL SANFELIU

Carrer de l'Estronci, 60. Tel. 93 402 40 10

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L5 Parada Can Boixeres. Bus: L10, L85.

• POLIESPORTIU MUNICIPAL SANTA EULÀLIA

Carrer de Jacint Verdaguer, 15. Tel. 93 403 20 40

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L1 Parada Santa Eulàlia, L10S, Ciutat de la Justícia. Bus: LH1, LH2, L52, L82, L85; FGC Ildefons Cerdà

• PISCINES MUNICIPALS DE L'HOSPITALET

Carrer de Rosalía de Castro, 39. Tel. 93 403 29 60

Transport per arribar a la instal·lació: METRO L1, L9 Parada Torrassa a les dues línies. Bus: L85, M12, L16.

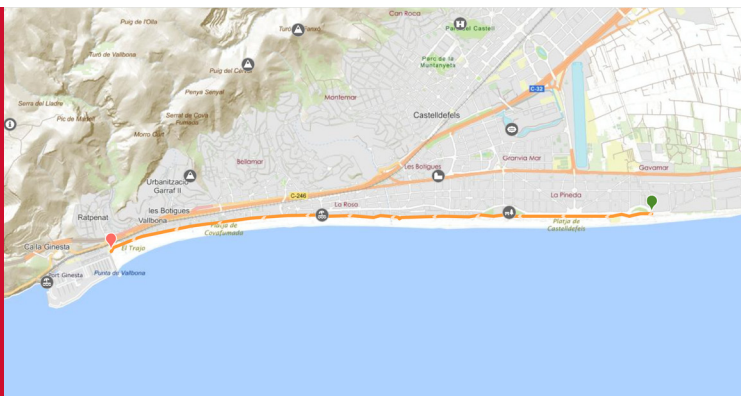
• COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL L'HOSPITALET NORD

Avinguda de Manuel Azaña, 21. Tel. 93 402 40 90

Transport per arribar a la instal·lació: Bus: 157, 158, L16, L50, L56, 153, 57, LH2, L62, M14. TRAM T1-T2-T3 parades: can Rigal i Ca n'Oliveres.

PRIMERA CAMINADA

CASTELLDEFELS: DE LA URBANITZACIÓ FELIU A PORT GINESTA



DIJOURS, 10 D'OCTUBRE DE 2024

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

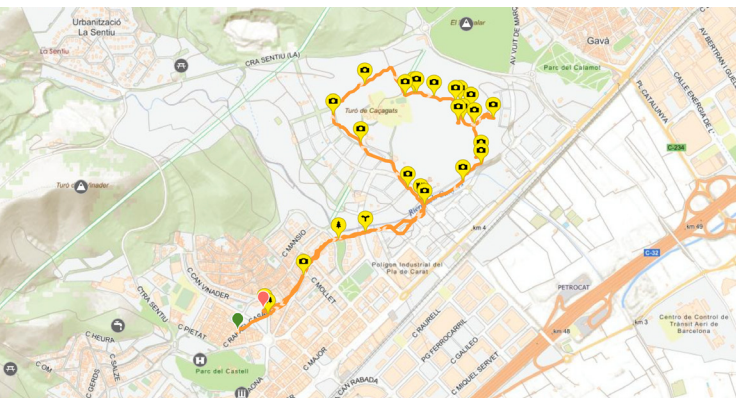
Al terme municipal de Castelldefels.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Recorregut molt fàcil, d'anada pel passeig marítim, caminarem per la platja de Castelldefels, platja de la Cova Fumada i acabarem al port Ginesta. Ideal per començar el curs.

SEGONA CAMINADA

RUTA CIRCULAR PER CASTELLDEFELS PER SENDERS I PARATGES DEL BOSC



DIJOUS, 7 DE NOVEMBRE DE 2024

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

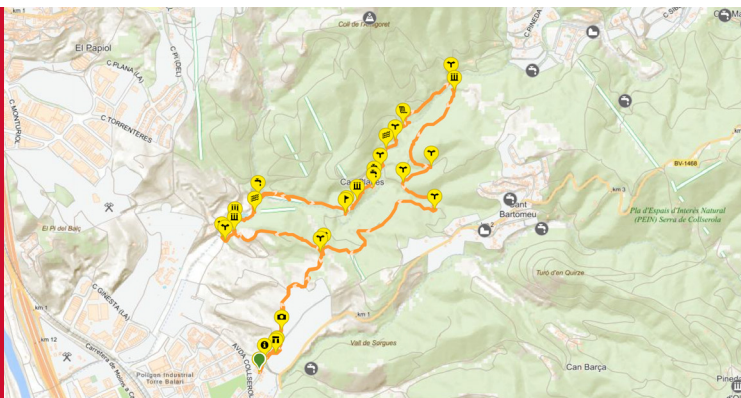
Al terme municipal de Castelldefels.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Itinerari ben interessant pel parc del Drac, visitarem Can Roig, el pla de Queralt, visitarem un jaciment arqueològic i la masia dels Canyars.

TERCERA CAMINADA:

RUTA CIRCULAR PER MOLINS DE REI



DIJOUS, 12 DE DESEMBRE 2024

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

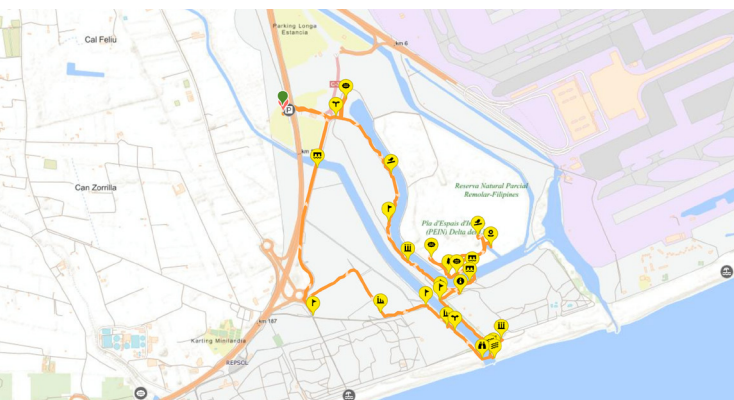
Al terme municipal de Molins de Rei.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Itinerari seguint la ruta G14 on veurem diferents masies i passarem per un jaciment arqueològic. Veurem també un aqüeducte i un salt d'aigua espectacular. Ruta ideal per conèixer un entorn natural i tranquil.

QUARTA CAMINADA

PASSEJANT PEL COSTAT DEL RIU LLOBREGAT



DIJOUS, 23 DE GENER DE 2025

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

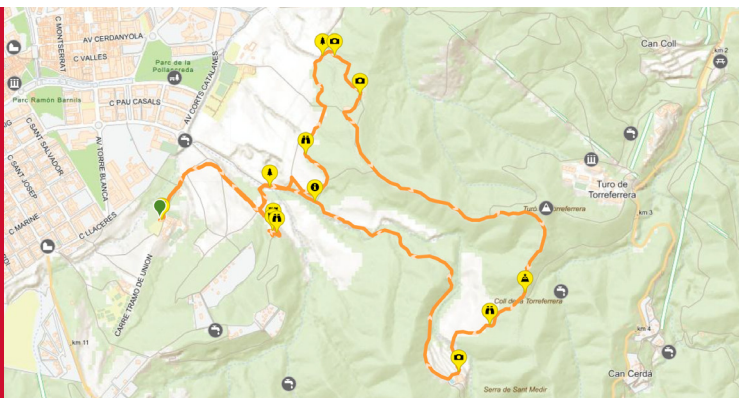
Al terme municipal de Castelldefels.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

En aquesta caminada podrem veure aus i gaudirem passejant pel costat del riu Llobregat.

CINQUENA CAMINADA

RTA CIRCULAR PEL PARC DE COLLSEROLA



DIJOURS, 20 DE FEBRER DE 2025

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

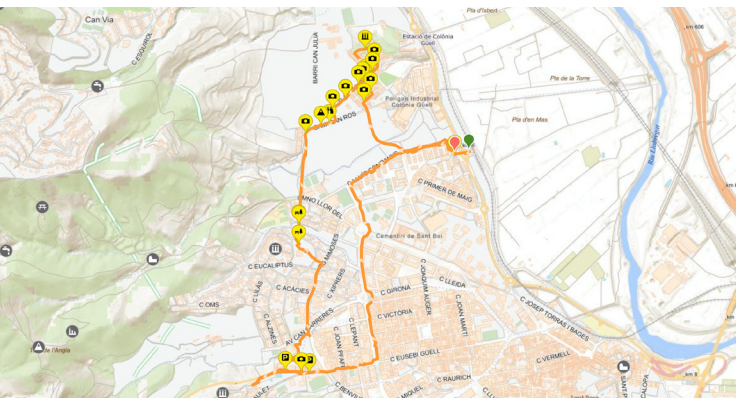
Al terme municipal de Sant Cugat del Vallés.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

En aquesta ruta circular caminarem per la serra de Collserola. La caminada serà per pistes amples i veurem alguns llocs emblemàtics com el Pi d'en Xandri i la Torre Negra.

SISENA CAMINADA:

SANT BOI DE LLOBREGAT DES DE CIUTAT COOPERATIVA,
COLONIA GÜELL I GALDA DE LA SERRA DE MONTBAIG



DIJOUS, 20 DE MARÇ DE 2025

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

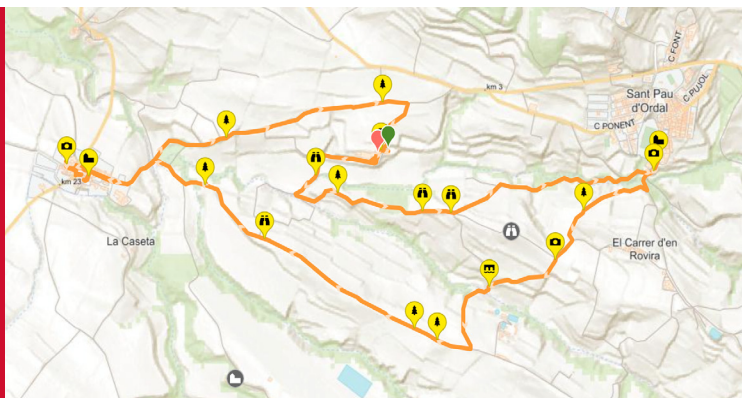
Al terme municipal de Sant Boi de Llobregat.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Aquesta caminada sortirà des de l'estació de FGC de Molí Nou fins a la Colònia Güell per veure la cripta de Gaudí i les façanes de les cases que componen aquest lloc. Gaudirem també del parc dels Dracs, parc Sant Marià, parc de l'espiral i l'ermita de Sant Ramón.

SETENA CAMINADA

RUTA CIRCULAR PER VINYERS DE L'ALT PENEDEÈS



DIJOUS, 24 D'ABRIL DE 2025

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

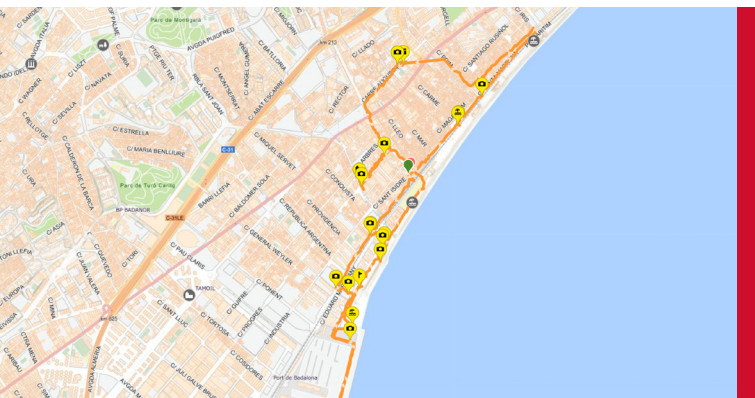
A la comarca de l'Alt Penedès.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Caminarem entre vinyes fins arribar al principal punt d'interès, el monestir de Sant Sebastià dels Gorgs.

VUITENA CAMINADA:

CAMINADA PER BADALONA



DIJOUS, 22 DE MAIG DE 2025

HORARI

De 9.30 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA

Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal Centre Marcel·lí Maneja.

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA

Al terme municipal de Badalona.

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Ruta per les platges de Badalona on passarem per la Platja del Coco, el Pont del Petroli, la Platja de l'Estació, la Platja dels Pescadors, el Pont d'en Botifarrera i visitarem la Parròquia de Sant Josep de Badalona.

NORMES I RECOMANACIONS

TOTS ELS PARTICIPANTS HAN DE CONÈIXER I SEGUIR LES NORMES SEGÜENTS:

1. Per poder participar en les caminades s'ha de ser major d'edat.
2. La inscripció a l'activitat es realitzarà per rigorós ordre de sol·licitud. Aquesta inscripció no garanteix la participació en l'activitat, amb places limitades.
3. Els participants han de practicar activitat física de forma regular i han de portar calçat apropiat (com a mínim, sabatilles esportives de sola gruixuda), protecció per a la pluja si el temps es veu insegur, roba d'abric si fa fred i una motxilla petita a l'esquena per dur-hi aigua.
4. La participació en aquesta activitat implica l'ús de bastons de marxa nòrdica. Tot i que l'Ajuntament en prestarà gratuïtament a aquells participants que en necessitin, es recomana portar-ne de propis.
5. Els participants hauran de dur posat durant tota l'activitat el mocador del municipi de L'Hospitalet que se'ls facilitarà al punt de trobada.
6. En cas que sorgeixi algun imprevist que impossibiliti l'assistència a l'activitat, el participant ho haurà de comunicar immediatament a l'organització. D'aquesta manera, altres participants podran aprofitar les places vacants.
7. L'Ajuntament no es farà responsable de les fotografies i vídeos que els usuaris enregistren durant l'activitat, ni de l'ús que se'n pugui fer de les imatges.
8. Cal seguir les normes de comportament cívic i de respecte al personal que acompanya el grup, a la resta de participants, al mobiliari urbà, la flora i la fauna i també al dret a circular de les persones alienes a la caminada.
9. Cada caminant hi participa sota la seva responsabilitat i ha de disposar d'un nivell de condició física suficient per afrontar l'activitat. L'organització no es fa responsable de cap incident que es pugui produir durant la caminada per motiu de la condició física dels participants.
10. Qualsevol incompliment de la normativa de les caminades, així com de les instruccions dels guies i organitzadors, suposarà la penalització als participants implicats en dit incompliment, podent comportar, segons la gravetat, l'expulsió del programa de caminades.

RECOMANACIONS PER A LA CAMINADA:

- **Alimentació:** s'aconsella als participants que mengin alguna cosa a casa (que no hi vinguin havent pres només el cafè). Han de portar l'esmorzar (una peça de fruita o un petit entrepà) i aigua per al recorregut.
- **Equipament:** s'ha de dur **calçat apropiat** (com a mínim, sabatilles esportives de sola gruixuda), protecció per a la pluja si el temps es veu insegur, pal d'excursionista (opcional), roba d'abric si fa fred i una motxilla petita a l'esquena per a l'aigua i l'esmorzar.

CALENDARI DE CAMINADES

2024-2025

OCTUBRE 2024

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE 2024

			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DESEMBRE 2024

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GENER 2025

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRER 2025

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARÇ 2025

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

ABRIL 2025

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAIG 2025

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



**club
muntanyenc
l'hospitalet**



**Diputació
Barcelona**



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables