

2016

# Calendar d'activitats



## GENER

**DIES 9 i 10: Ascensió amb raquetes de neu al "Pic de la Dona (Ripollès - Conflent)"**  
 Itinerari: Vallter 2000 - Portella de Mentet - Cim del Pic de la Dona i tornada  
 Desnivell positiu: 584 m. aprox.  
 Altitud màxima: 2.704 m.  
 Altitud mínima: 2.120 m.  
 Dificultat: \* \* \*  
 Llicència necessària: C

**DIA 17: "GR 175: Ruta del Císter per etapes": 1a etapa**  
 Itinerari: Monestir de Poblet - Monestir de Vallbona de les Monges  
 Distància: 24.3 km. aprox.  
 Altitud màxima: 755 m.  
 Desnivell acumulat: 1.150 m. aprox.  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 24: "GR 175: Ruta del Císter per etapes": 2a etapa**  
 Itinerari: Monestir de Vallbona de les Monges - Rocafort de Queralt  
 Distància: 20.6 km. aprox.  
 Altitud màxima: 858 m.  
 Desnivell acumulat: 1.223 m. aprox.  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 31: 5a "Marxa Castells del Baix Gaià"**  
 Itinerari: Altafulla - Castellot - Ardenya - El Catllar - Sant Simplicí - Tamarit - Altafulla  
 Distància: 26 km. aprox.  
 Desnivell acumulat: 1.300 m. aprox.  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

## FEBRER

**DIES 6 i 7: Ascensió a la "Tossa Plana de Lles (Cerdanya)"**  
 Itinerari: Refugi de Cap de Rec - Pradell - Cim de la Tossa Plana de Lles i tornada  
 Desnivell positiu: 945 m. aprox.  
 Altitud màxima: 2.905 m.  
 Altitud mínima: 1.960 m.  
 Dificultat: \* \* \*  
 Llicència necessària: C

**DIA 14: Sortida per anar a recollir el "45è PESSEBRE"**  
 Itinerari: ruta pels Avencots de la Pona  
 Distància: 10 km. aprox.  
 Dificultat: \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 21: Ruta familiar per les "Fonts i Coves de les Deus (Alt Penedès)"**  
 Itinerari: a determinar  
 Distància: 10 km. aprox.  
 Dificultat: \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 27 i 28: Sortida d'esquí de fons (esquí nòrdic)**  
 Lloc: a determinar (per la comarca de la Cerdanya)  
 Dificultat: \* \*

## MARÇ

**DIA 6: "GR 175: Ruta del Císter per etapes": 3a etapa**  
 Itinerari: Rocafort de Queralt - Monestir de Santes Creus  
 Distància: 23.8 km. aprox.  
 Altitud màxima: 867 m.  
 Desnivell acumulat: 1.745 m. aprox.  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 13: Sortida de caminadors per les "Muntanyes de Prades"**  
 Itinerari: Prades - Roca Foradada - Les Purrides - Pla de Guàrdia - Prades  
 Distància: 17 km. aprox.  
 Desnivell acumulat: 500 m. aprox.  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIES 19 i 20: Ascensió al "Pic de Tristaina (Andorra)"**  
 Itinerari: Estació d'esquí d'Ordino - Estany de Tristaina - Cim de Tristaina i tornada  
 Desnivell positiu: 777 m. aprox.  
 Altitud màxima: 2.879 m.  
 Altitud mínima: 2.102 m.  
 Dificultat: \* \* \*  
 Llicència necessària: C

## ABRIL

**DIA 3: Sortida preparatòria per a l'Anada a Montserrat**  
 Itinerari: a determinar  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 10: 19a Caminada Popular "Vila del Vendrell"**  
 Itinerari: a determinar  
 Distància: 12 km. aprox.  
 Dificultat: \*

**DIA 17: Sortida preparatòria per a l'Anada a Montserrat**  
 Itinerari: a determinar  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIA 24: Sortida preparatòria per a l'Anada a Montserrat**  
 Itinerari: a determinar  
 Dificultat: \* \*  
 Llicència necessària: A

**DIES 30 i 1: 26a Anada a peu "El Vendrell - Montserrat"**  
 Itinerari: El Vendrell - Banyeres - La Múnia - Sant Marçal - El Pla del Penedès - Torrelavit - San Jaume Sesoliveres - Hostalets de Pierola - Collbató - Monestir de Montserrat  
 Distància: 72 km. aprox.  
 Dificultat: \* \* \*  
 Llicència necessària: A

**Cru Roja del Vendrell**



**Diputació Tarragona**

**CONSELL ESPORTIU BAIX PENEDÈS**

**Patronat d'Esports EL VENDRELL**

**Consell Català de l'Esport**

**FEEC Federació Catalana d'Entitats Excursionistes de Catalunya**

**Ajuntament del Vendrell**

**Lesport mou Catalunya**

**La Lira Vendrellenca**

Amb el suport de:

Per a qualsevol dubte podeu consultar la nostra adreça electrònica: [www.gmlira.cat](mailto:www.gmlira.cat), trucar-nos al nostre telèfon 977 66 69 95 (dimecres de 20h a 22h), o visitar el nostre perfil en facebook: Grup Muntanyenc Lira Vendrellenca

## MAIG



### **DIA 8: "GR 175: Ruta del Císter per etapes": 4a etapa**

Itinerari: Monestir de Santes Creus - Prenafeta  
Distància: 17.5 km. aprox.  
Altitud màxima: 776 m.  
Desnivell acumulat: 1.092 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 15: Ascensió al "Puigsacalm (Garrotxa)"**

Itinerari: Aparcament del Coll de Bracons - Cim del Puigsacalm - Camí dels Matxos - Aparcament  
Durada: 6 h. aprox.  
Distància: 19 km. aprox.  
Altitud màxima: 1.514 m.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

### **DIA 20: Sopar de l'Anada a Montserrat**

Lloc: Sala Pau Casals (La Lira Vendrellenca)  
Organitza: Grup de Muntanya amb el passe de fotos i vídeos de la Caminada i repartiment dels records als participants



### **DIA 22: Sortida d'iniciació a la "Marxa Nòrdica"**

Lloc: ruta matinal pels voltants de Coma-ruga per provar aquesta nova disciplina esportiva  
Col·labora: Nòrdic Walking Calafell  
Llicència necessària: A



### **DIA 29: Ruta familiar pels "Avencs de la Febró (Baix Camp)"**

Itinerari: a determinar  
Distància: 6 km. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A

## JUNY



### **DIES 4 i 5: Sortida d'escaladors per fer una "Via Ferrada"**

Lloc: Via ferrada de la Cascada del Sorrosal (P.N. d'Ordesa)  
Llicència necessària: C



### **DIA 12: Ascensió al "Montcau i La Mola (P.N. de Sant Llorenç del Munt i l'Obac)"**

Itinerari: Coll d'Estenalles - Montcau - Coll d'Eres - Roure del Palau - font Flàvia i els Obits - carena de Sescorts - la Mola - Monestir de Sant Llorenç del Munt - Coll d'Estenalles  
Distància: 13 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 1.120 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 19: "GR 175: Ruta del Císter per etapes": 5a etapa**

Itinerari: Prenafeta - Monestir de Poblet  
Distància: 17.4 km. aprox.  
Altitud màxima: 709 m.  
Desnivell acumulat: 1.412 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

### **DIES 24, 25 i 26: Sortida de Germanor del Grup Muntanyenc al "P. N. dels Ports"**

Activitats previstes:  
• Ruta per les Gúbies del Parrisal  
• Descens del barranc del riu Canaletes  
• Multiaventura: tirolina, tir amb arc, pujada a cavall, etc...  
Llicència necessària: C

## JULIOL



### **DIA 3: Jornades amb família: "GEOCACHING"**

Activitat: jornada matinal amb que descobrirem tots els secrets del Geocaching (recerca de tresors amagats en el medi natural) pels voltants del Vendrell  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIES 9 i 10: Ascensió al "Puigmal (Alta Cerdanya)"**

Organitza: Club Esportiu Muntanyenc de Creixell  
Itinerari: Fontalba - Pla de les Dues Lliures - Cim del Puigmal - Coma de l'Embut - Santuari de Núria - alberg Pic de l'Àliga - Fontalba  
Desnivell acumulat: 1.000 m. aprox.  
Altitud màxima: 2.913 m.  
Altitud mínima: 1.980 m.  
Dificultat: \* \* \*  
Llicència necessària: C



### **DIES 16 i 17: Sortida als "Estanys de Gerber (Pallars Sobirà)"**

Itinerari: Aparcament del Clot Gran (o de La Peüllà) - L'Estranyera - Estranyera del Mig - Estany de Gerber i tornada  
Durada: 3 h. aprox.  
Distància: 6.6 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 290 m. aprox.  
Altitud màxima: 2.165 m.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 29: Caminada Nocturna d'Estiu i Sopar**

Itinerari: El Vendrell - PRC 12 - Urbanització Edén Park - Sant Salvador - El Vendrell  
Distància: 12 km. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIES 30 i 31: Ascensió al "Vinyemale (Alt Pirineu)"**

Itinerari: Refugi de Bayssellance - Glacià d'Ossoue - Cim del Vinyemale i tornada  
Desnivell positiu: 800 m. aprox.  
Altitud màxima: 3.298 m.  
Altitud mínima: 2.651 m.  
Dificultat: \* \* \*  
Llicència necessària: C

## AGOST



### **DIA 20: 4a "FILIRUN"**

Itinerari: El Vendrell - Repetidor de TV - Serra Pedregosa - Puig del Lleó - El Vendrell  
Distància: 14 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 600 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

## SETEMBRE



### **DIES 3 i 4: Ascensió al "Carlit (Pirineu Oriental)"**

Itinerari: Llac de les Bulloses - Estanys del Carlit - Cim del Carlit i tornada  
Desnivell positiu: 950 m. aprox.  
Altitud màxima: 2.921 m.  
Altitud mínima: 2.016 m.  
Dificultat: \* \* \*  
Llicència necessària: C



### **DIA 18: Ruta familiar pel "Niu de l'Àliga (Alt Camp)"**

Itinerari: a determinar  
Distància: 8 km. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 25: Sortida de caminadors al "P. N. dels Ports"**

Itinerari: La Fou - Cova dels Bous - Pista de la Vallçaneres - Faig Pare - Pi Gros i tornada  
Distància: 15 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 600 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

## OCTUBRE



### **DIES 1 i 2: 15a "Marxa Trenkakames"**

Itinerari: El Vendrell - San Vicenç - Albinyana - Masarbons - Rodonyà - El Montmell - Selma - Aiguaviva - Mas Bartomeu - Plana de Cal Gassó - Casa Murada - El Vendrell  
Distància: 85 km. aprox.  
Dificultat: \* \* \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 9: Sortida de caminadors pel "GR-92"**

Itinerari: Sant Feliu de Guixols - S'Agaró - Platja d'Aro - Sant Antoni de Calonge - Palamós  
Distància: 16.8 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 1.484 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

### **DIA 16: Dinar de Germanor del Trenkakames**

Lloc: a determinar



### **DIA 23: 52è "Dia del Camí de Muntanya"**

Itinerari: a determinar  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 30: Sortida de caminadors per les "Muntanyes de Prades"**

Itinerari: Farena - Camí de la Solana - Mas d'en Toni - Coll de Vilacabres - Mola d'Estat - Taula de les Quatre Batlles - Mas Mateu - Grau del Roquerol - Farena  
Distància: 10.5 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 600 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

## NOVEMBRE



### **DIA 6: Sortida de caminadors pel "P. N. de les Muntanyes de Montserrat"**

Organitza: Club Esportiu Muntanyenc de Creixell  
Itinerari: Monestir - Santa Cova - Pla de Sant Miquel - Creu de l'Escolà - Sant Joan - Sant Onofre - Santa Magdalena - Sant Benet - Pas dels Francesos - Monestir  
Distància: 15 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 500 m. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 13: Sortida familiar per la "Ruta del Ter (Osona)"**

Itinerari: Sant Quirze de Besora - Torelló  
Distància: 14 km. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 20: Sortida de caminadors per "l'Alt Camp"**

Itinerari: Corriols al terme de Pont d'Armentera  
Distància: 10 km. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 27: Sortida de caminadors pel "P.N. de la Serra del Montsant"**

Itinerari: Margalef - Cova dels Cubs - Ermita de Sant Salvador - Margalef  
Distància: 15 km. aprox.  
Dificultat: \* \*  
Llicència necessària: A

## DESEMBRE



### **DIA 4: Sortida de caminadors a la "Cova del Tabac (La Noguera)"**

Itinerari: Túnel - Presa de Camarasa - Pasarel·la - Antiga casa del guarda - Cova del Tabac i tornada  
Distància: 4.2 km. aprox.  
Desnivell acumulat: 300 m. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A

### **DIA 16: Sopar de Nadal**

Lloc: Sala Pau Casals (La Lira Vendrellenca)  
Organitza: Grup de Muntanya amb la presentació del calendari de sortides de l'any 2017



### **DIA 18: Sortida de caminadors per posar el "46è Pessebre de Nadal"**

Lloc: a determinar  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



### **DIA 25: Caminada Nocturna de la "Nit de Nadal"**

Itinerari: El Vendrell - Sant Vicenç - Repetidor TV - El Vendrell  
Distància: 10 km. aprox.  
Dificultat: \*  
Llicència necessària: A



Excursionisme



Trekking



Alpinisme



Ferrata



Esquí Traversa