

# Centre Excursionista Anem a Caminar

Registre: Secció esportiva núm. A01174—Entitat jurídica núm. 32139

## Programa de sortides

~~-14 de gener: Llobra-Cova de Boratuna (Ramon)~~

~~-28 de gener: Quan el Montgrí s'aboca al mar (Mingu i C. Mary)~~

~~-11 de febrer: Puig Gitanes i Puig Clarà a Banyoles (Ramon)~~

~~-25 de febrer: Els quatre turons – Arenys de Munt- (Ramon i Montse)~~

~~-11 de març: Sant Salvador de les Espases –Esparraguera- (Ramon)~~

~~-25 de març: Balconades de Tavertet (Montse i Joan)~~

~~-8 d'abril: colònies del Llobregat (II): de Puig-reig a Balsareny (David)~~

~~-22 d'abril: Fabert: Oratori Sant Pere-Pic de les Forques-Puig de les Basses-La Dou de Fabert (Mingu i C. Mary)~~

~~-13 de maig: Matagalls des de Sant Bernat (Ramon)~~

~~-27 de maig: Alps (Ramon)~~

~~-10 de juny: St. Joan de l' Albera – Coll de Llinàs – St. Cristòfol – Coll Ullat- St. Joan de l'Albera (Mingu i Carmen Mary)~~

~~-23 de setembre: Bolandrau (Ramon)~~

~~-14 d'octubre: Puig de l'Àliga – Roses- (Mingu i Carmen Mary)~~

~~-28 d'octubre: Circular per la Vall del Bac (Ramon)~~

~~-11 de novembre: Serra de Sant Amanç –Campdevànol- (Fermí)~~

~~-25 de novembre: La fageda i la font de la Sauva Negra (M.Josep i Elisenda)~~

~~-9 de desembre: Canet d'Adri-Cova Boratuna-Velers-Carrerica-Font de la Torre-Canet (Mingu i Carmen Mary)~~

Cal portar esmorzar i dinar, i anar ben calçat (preferiblement botes de muntanya)

## Vall del Bac - Serra de Malforat

**Recorregut:** Des de l'Hostal pujarem a Llongarriu i de dret al coll d'embarcadura. Aquí agafarem la carena – és dretot- i quan arribem a dalt la carena ja anem fent puja i baixa de manera suau. Arribem al coll de Capsa-costa.

Agafem la pista que baixa fins a l'ermita de Sant Feliu del Bac on dinarem. Baixem fins arribar quasi a Llongarriu on ens desviem fins a trobar la pista emporlonada i fer els 700 m. de carretera fins a l'Hostal.

**Desnivell positiu:** 400 m., **acumulat:** 660 m.

**Distància:** 14 km

**Durada:** 6h. efectives **Dificultat tècnica:** moderat

**Atenció:** Per assistir a les excursions, es necessita assegurança esportiva que cobreixi sortides de muntanya. Si no en teniu, caldrà que aboneu 6 € per sortida per fer la llicència temporal.

**Dissabte,  
28 d'octubre '17**

### Hora sortida:

**2/4 de 8 h:** Parròquia Poblenou

**8 h:** Piscina municipal de SALT

**1/4 de 10 h:** Hostal de la Vall del Bac

Pàgina web: <http://www.parroquiapoblenou.cat>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/anemacaminar/>

Fotos sortides: <https://drive.google.com/drive/u/1/my-drive>