

PASSEJADA A MOLINS DE REI

DIMECRES 4 DE MARÇ DE 2020

- 1- **Sortida:** 8:30h Estació d'autobusos d'Igualada
8:35h Passeig Verdaguer (alçada C. Òdena).
8:40h Avinguda Balmes (pisos Punto Blanco).
- 2- **Tornada:** 15:00h Sortida de Molins de Rei
- 3- **Recomanacions:** Cal menjar alguna cosa abans de marxar.
- 4- **Alimentació:** Cal portar aliments per a dos àpats: esmorzar, dinar i aigua.
- 5- **Recordatoris:** S'han de portar dues bosses: la motxilla amb l'esmorzar, aigua i protecció per la pluja o el sol i una altra bossa amb la beguda i el menjar pel dinar. L'àpat del dinar es podrà deixar a l'autocar.
- 6- **Recorregut:** El recorregut transcorre per uns paratges d'accés fàcil dins del Parc Natural de Collserola. Hi ha petites pujades a l'inici de la caminada però són assequibles. Una distància aproximada de 6,7 km. dins del Parc de Collserola i 2,5 km. per dins de la població.
- 7- **Temporalització**

8:30h	Sortida d'Igualada.
9:45h	Arribada autocars a Av. de Collserola i caminada de 10' cap a la Federació Obrera.
10:00h	Esmorzar al pati de la Federació Obrera (WC).
10:30h	Inici passejada, explicacions de la caminada, indicacions de marxa nòrdica i estiraments dirigits.
13:30h	Arribada a l'espai Mariona on trobarem els autocars i agafarem el dinar.
14:00h	Dinar
15:00h	Final de la jornada
- 8- **Equipament:** calçat apropiat, roba còmode, samarreta del Servei d'Esports, mocador blau i carnet del passejant.
Els bastons de la marxa nòrdica ja els portarem nosaltres.
- 9- **Altres passejades:** Castellbell i el Vilar: dimecres 1 d'abril de 2020
Cloenda: 13 o 14 de maig de 2020 a Santa Coloma de Gramenet

Telèfon de contacte: 691660221 (Teresa)