



PASSEJADA A MOLINS DE REI, DIMECRES 4 DE MARÇ DE 2020

Característiques de la passejada

Iniciarem la jornada a l'edifici de la Federació Obrera de Molins de Rei, on rebre'n els participants de les poblacions d'Igualada, Alella i Castellbell i el Vilar.

Iniciem amb l'esmorzar, explicacions de les característiques de la caminada taller tècnic de marxa nòrdica i estiraments inicials per la realització de la caminada.

La recorregut transcorre per uns paratges d'accés fàcil dintre del Parc Natural de Collserola, tenim petites pujades al inici de la caminada pero son assequibles. Una distancia aproximada de 6.7 km dintre del Parc de Collserola, 2.5 km per dintre de la població.

El temps aproximat per fer la passejada amb explicacions i reagrupaments es de 3.30 hores.



Descripció de l'itinerari

Sortirem des de la Federació Obrera cap al c/ Verdaguer direcció Avinguda de Collserola. A la rotonda girarem cap a la dreta, per l'avinguda Collserola fins al c/ Estefania de Requesens. Un cop allà trobarem un petit bosc a **la plaça de les Bruixes**, on hi ha les restes d'un jaciment iberoromà.

Continuarem endavant per un antic camí carreter, entre ginestes i antics caps de conreu. D'esquena al poble, el Terral ens queda a la dreta.

Més endavant trobem un cap de caquis abandonat a l'esquerra i una pineda a la dreta. Seguim recte i travessem una cadena que hi ha en un camí que fa una baixada pronunciada, és pedregós i està erosionat.



Al final de la baixada deixem un camí que surt a l'esquerra i nosaltres tirem a la dreta, mentre voregem un gran prat abandonat. Més endavant fem un revolt a l'esquerra. El camí és ara més ample i fem una pujada sostinguda.

Trobarem una bifurcació amb un pal indicador. Deixarem la pista i girarem a la dreta en direcció al **Salt de l'Aigua**. El camí remunta ara suaument entre un bosc d'alzines ben desenvolupades.

Quan portem 200 m trobarem una altra bifurcació amb un pal indicador. Girarem a l'esquerra i seguirem el camí principal entre rosers silvestres i estepes.

Arribarem a la **rescloa del Salt de l'Aigua**, que recull l'aigua de la riera de Vallvidrera. L'entorn manté una vegetació exuberant.

Per travessar la resclosa, cal que agafem a l'esquerra un caminet de pedra que ens deixarà al fons de l'esplanada on cau l'aigua. Seguirem fins a travessar i a l'altre cantó de la presa agafarem el camí cap a la dreta.

Seguirem un tram per la pista i baixarem fins a la masia de can Planes (s. XIII). Passada la masia el camí davalla. Al final d'uns revolts, en el marge esquerre s'alça l'oratori de **sant Venceslau** i al darrere veiem un aqüeducte que transporta l'aigua que rega alguns camps de can Planes.

Continuem caminant i deixarem la riera de Vallvidrera al cantó esquerre. L'hem de travessar per dos punts diferents amb ponts improvisats per la quantitat de caminants que fan aquesta pista els caps de setmana.

Baixarem pel camí i passarem tocant la masia de **can Rabella**, un mas voltat de camps de conreu que aprofiten el cabal d'aigua de la riera de Vallvidrera. Els masovers encara viuen de l'activitat agrícola.

Agafarem un camí asfaltat per poder veure a cada banda uns camps fruiters abandonats. Després, un camí a l'esquerra i deixarem la tanca del pàrquing de camions a la dreta per caminar sobre terra amb camps i horta conreats, i oliveres, pruneres i presseguers als costats.

Tornarem a creuar la riera de Vallvidrera i per sota dels **ponts de Can Baruta** arribarem a la part urbana: el barri de la Granja de Molins de Rei.

Continuem al llarg de 2.5km pel centre de la població fins arribar al c/ Miquel Torrelló-Primer de Maig, recollirem les bosses del dinar dels autocars, i ens dirigim a l'espai Mariona, per dinar.



Temporalització

09:45 h: Trobada amb els autocars a Av de Collserola. Els monitors de Molins us estaran esperant per acompanyar-vos caminant cap a la Federació Obrera on esmorzarem i anar al WC . Tenim 10 minuts caminant

Haurem de deixar les bosses amb el dinar dels autocars

10:00 h: Esmorzar al pati de la Federació Obrera

10.30 h: Inici de la passejada, explicacions de la caminada, indicacions de marxa nòrdica i estiraments dirigits.

13.30 h: Arribada a l'espai Mariona on trobarem els autocar i agafarem el dinar.

14.00 h: Dinar, repartiment d'aigua a tots els assistents

- Exposició de la caminada
- Musica d'ambient
- Preparació dels carnets de Diputació

15.00 h: Recollida dels autocars a c/Miquel Torrelló amb c/Primer de Maig

Recomanacions als participants

Alimentació

Aconsellem als participants que mengin alguna cosa a casa. Cal portar alimentació i aigua (esmorzar i dinar).

S'haurà de baixar el dinar al maleter de l'autocar que es quedaran aparcats a l'espai Mariona per tenir-lo a l'hora de dinar.

Equipament

Cal portar calçat apropiat per caminar, protecció per a la pluja si el temps es veu insegur, pals de marxa nòrdica, tenim per cedir, gorra ja que el tram final no tenim gaire ombra, a banda d'una petita bossa/motxilla d'esquena per portar aigua i els objectes personals.

Tots els assistents haurien de portar un distintiu o mocador perquè els responsables els puguin controlar millor durant la passejada.

Serveis

Si que tindrem un servei de bar, per fer cafè o entrepans al moment d'esmorzar pero no tindrem servei de bar al moment de dinar .

Ens acompanyaran un servei sanitari amb vehicle, i al llarg d'un petit tram caminant. També un servei de Guàrdia urbana amb vehicle.



Informació als responsables

Cal que ens comuniquem al més aviat possible:

- el nombre de persones assistents a la passejada
- **incidències que s'hagin de prevenir d'alguns assistents.**

S'han de portar els telèfons de contacte dels responsables a mà durant el trajecte:

- 93 680 33 40: Ajuntament de Molins de Rei
- 93 680 15 72: Poliesportiu Municipal
- 609 861 832: Mòbil del responsable

Cal demanar el telèfon al conductor de l'autocar per qualsevol canvi de recorregut.

Informació als responsables dels autocars

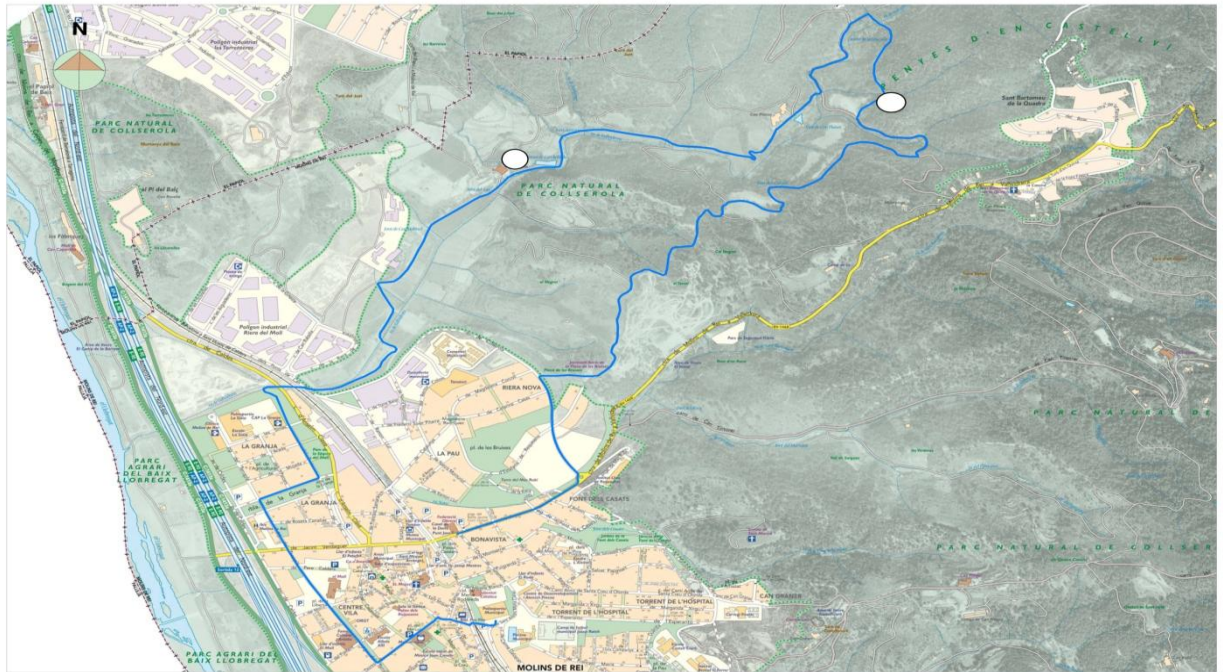
Haurien d'arribar a Molins de Rei des de l'A-7, sortida Molins de Rei Nord. Després, primer semàfor a la dreta, el carrer Verdaguier, i deixar els participants a la Avinguda Collserola, rotonda a l'esquerra

Després de deixar els participants, els autocars, amb el dinar aniran a aparcar al carrer Miquel Torelló amb Primer de Maig, al costat del Parc Mariona.

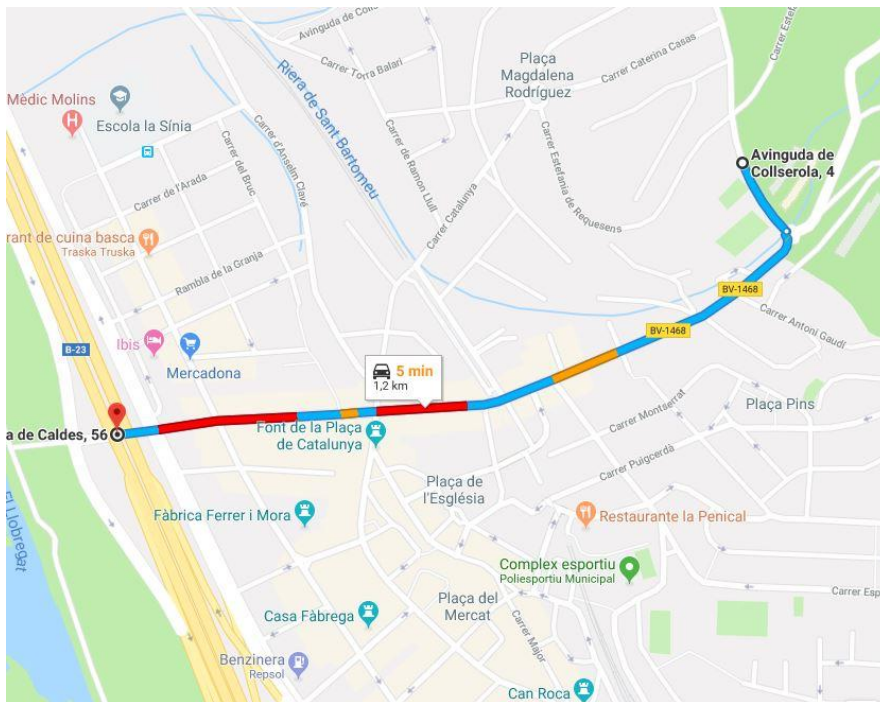
- Adjunten un plànol perquè us pugueu ubicar millor, però també podeu consultar www.ajuntament.molinsderei.net.
- <https://goo.gl/maps/RwHSAbzyUqL2> : Federació Obrera
- <https://goo.gl/maps/uNRtghgvoh92> : Avinguda Collserola



Plànol del recorregut de la passejada

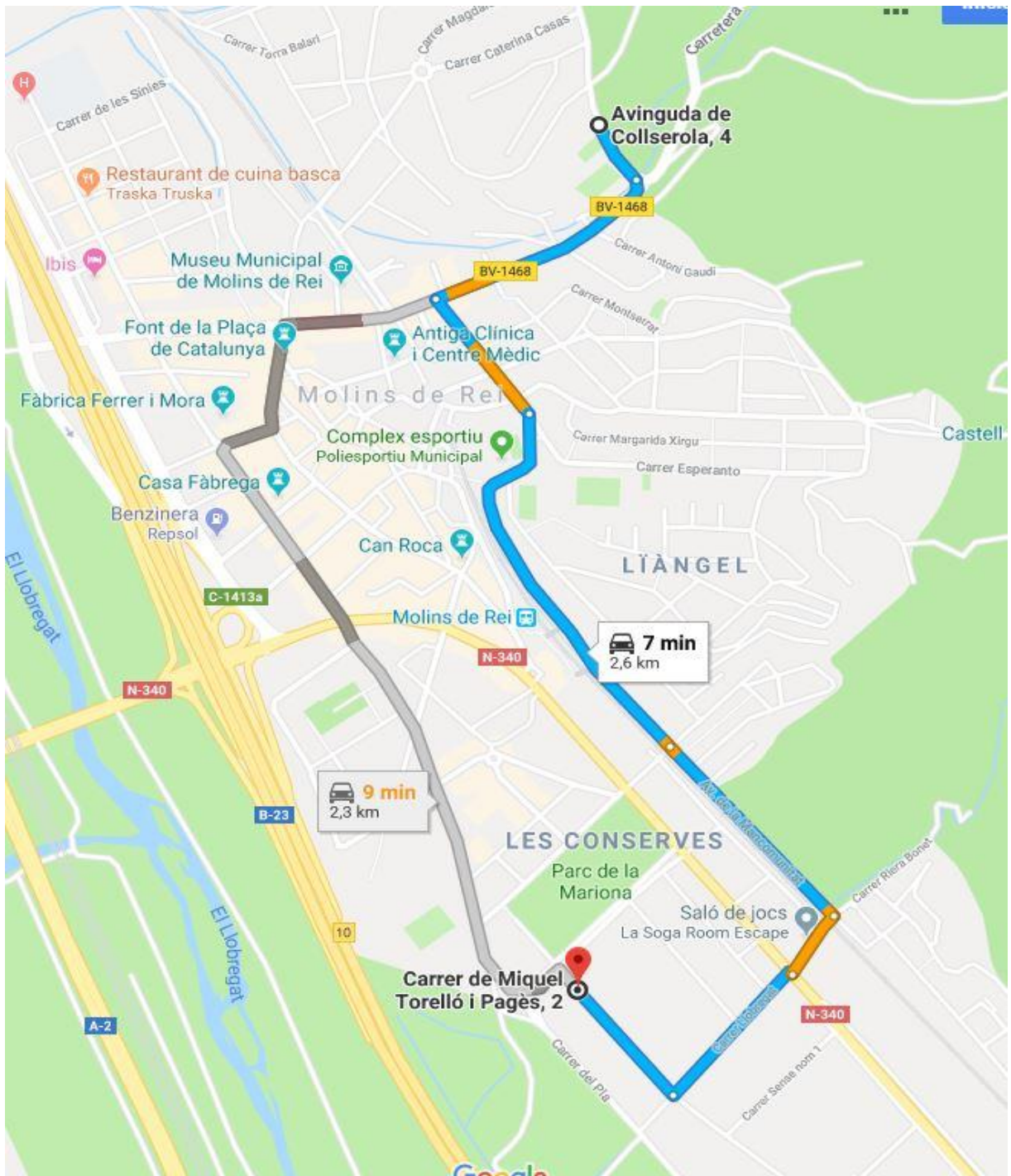


Plànol del recorregut entrada a Molins i aparcament de descarregar





Plànol de l'arribada al punt on dinarem.





Pla alternatiu, en cas de pluja

<i>Horari</i>	<i>Grup</i>	<i>Espai</i>	<i>Acció</i>
8:00 h	Tots		Trucar i avisar de no sortir de la població
			Avisar Guàrdia Urbana
			Avisar a Serveis sanitaris
		Pista 1	Mantenir a l'espera amb música ambiental
		Pista 1	Esmorzar tots junts per fer temps fins a la sortida
		Pista 1	Activitat rítmica
		Pista 2A	Activitat de tonificació
		Sala d'actes	Mirar imatges en Powerpoint del recorregut i del poble de Molins (fullets de l'itinerari a l'abast)
			Powerpoint del Museu
			Xerrada explicativa d'Activitat Física i Gent Gran
13:30	Pista 1		Dinar
14:00			Dinamització amb música