



### DISSABTE 30 D'ABRIL

Les persones que van poder assistir a la III Jornada de Salut i Activitat Física el passat mes de novembre, van poder descobrir la màgia i els beneficis d'alguns boscos centenaris, dels quals, lamentablement, en tenim molt pocs a Catalunya. En aquesta sortida, comptant amb el suport d'Acció Natura i del seu màxim responsable, en



Jaume Hidalgo, anirem a passejar per un d'aquests boscos amb propietats relaxants i curatives contrastades. La sortida tindrà un vessant més de descoberta i exploració que esportiu. No serà una caminada «canyera», sinó més aviat tranquil·la. Degut a les característiques de conservació d'aquests pocs boscos que tenim al territori, és possible que calgui limitar la sortida a un nombre determinat de persones. Tant bon punt ho sapiguem, ho comunicarem, juntament amb la resta d'informacions pertinents per a aquesta sortida.

### FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de sortida: Hotel Don Cándido 7:30 del matí. Tornada: sobre les 15 h.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Desnivell: +200.

Recorregut: 10km.

Temps de marxa: 4h (comptant l'esmorzar).

Dificultat: BAIXA.

Preu: gratuït socis, 5 euros no socis.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET i a través del web del CET [www.ce-terrassa.cat](http://www.ce-terrassa.cat).

Recomanacions: portar roba i calçat segons previsions meteorològiques, pals de marxa nòrdica per caminar, esmorzar i beguda.

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal a Secretaria (2 euros per dia). Hi ha talonaris de 10 assegurances per 15 euros.



## SORTIDA MENSUAL AL BOSC MADUR

Més informació: [marxanordica@ce-terrassa.cat](mailto:marxanordica@ce-terrassa.cat) - 609 001 939 - 647 596 771.

Important: Degut a les característiques de conservació d'aquests pocs boscos que tenim al territori, cal limitar la sortida a 22 persones per ordre d'inscripció.

Les places d'aquesta sortida estan totes plenes. Moltes gràcies!