

# CAMINADA JUNY 2018

## Ruta Prehistòrica de Vilanova del Vallès i Bosc Màgic



### Activitat Gratuïta per a abonats (i acompanyants d'abonats).

**Inclou:** Monitor guia.

### Aforament màxim de 80 places.

**Data:** 03/06/2018.

**Hora:** 9.30h.

**Punt de partida:** Carrer de la Ruta Prehistòrica, 13, 08410, El Bosc de Rusalleda, Vilanova del Vallès.

**Sortida CEMP (amb cotxes):** 9.00h.

**Desnivell:** 325 metres.

**Grau de dificultat:** Moderat.

**Durada activitat:** de 2.30 a 3 hores.

**Distància:** 11 km (en funció característiques del grup i ritme).

**Finalitza en el punt de partida (circular):** 12.30 a 13.00h.

### Descripció Activitat:

Sortida des de la Urbanització Bosc de Rusalleda, alternarem trams de pista forestal i corriols per la zona i gaudirem d'una ruta on veurem la Pedra Foradada, el Dolmen de Can Gol, la Pedra de les Orenetes, la Pedra de les Creus, el Plat del Rei, el Dolmen de Céllecs, Sant Bartomeu de Cabanes i el Bosc Màgic.

El recorregut és tècnic en determinats trams, es recomana, estar acostumats a aquest tipus d'activitat i un bon estat de forma general, a més de l'ús de calçat adequat i bastons, roba tècnica i paravents.

**Llegiu els consells**  
(al dors)



### Consells

- 1.-Tothom pot practicar senderisme, és una forma més tranquil·la a l'abast de tots del trekking i del muntanyisme. L'ideal és començar amb un grup d'amics que ja fan senderisme. Avalueu el vostre estat físic abans de començar.
- 2.-L'esforç triat depèn de la ruta, en aquest cas, predomina el metabolisme aeròbic o de resistència. Hem considerat que per començar, és millor escollir rutes amb poc desnivell i que no siguin massa llargues.  
Tots els camins balisats donen informació sobre les característiques de la ruta (marcats amb colors), es divideixen en:
  - Petits recorreguts (blanc i groc, es fan en una jornada).
  - Grans recorreguts (blanc i vermell, una o més regions).
  - Senders locals (blanc i verd, màxim de 10 Km).
  - Senders urbans (groc i vermell, cascs històrics).
- 3.-Abans de l'activitat, cal informar-se sobre la previsió meteorològica.
- 4.- Cal triar calçats adequats. Botes i sabatilles esportives, haurien de ser lleugeres, impermeables i transpirables. A més han d'oferir un bon amortiment i torsió. Millor escollir calçats més grans de l'habitual per donar espai als mitjons.
- 5.-Els mitjons no han de retenir la humitat, són molt importants per als peus. Generalment estan fets amb llana i fibra sintètica, amb diferents gruixos en el taló, planta i empenya.
- 6.- Durant l'excursió, el cos regula la seva escalfor a través de la sudoració. És per això que la roba ha de ser transpirable, no utilitzar samarretes de cotó a l'hivern, amb la sudoració s'humitegen i a l'assecar-se donen molt fred. L'ideal és escollir la roba segons l'estació i comprar roba de nous materials lleugers i adaptats a l'esport. S'ha de considerar també que a la muntanya, freqüentment, hi ha canvis bruscos de temps, així que el millor sistema és el de vestir-se amb capes diferents.
- 7.-Evitar exposar parts del cos al sol. Cal dur una gorra i ulleres de sol per protegir els ulls.
- 8.- Cal dur una petita motxilla de mida adequada i adaptada a la forma de l'esquena carregada només amb el necessari, com: protector solar, ulleres de sol, líquids, alguna cosa per menjar, telèfon mòbil.
- 9.-Els bastons són una ajuda per a fer senderisme, sobre tot per disminuir l'esforç dels genolls.

**Per últim només cal començar a marxar, sense pensar-ho massa, només gaudint del que hi ha al nostre voltant i de la vida...**