



ACTIVITATS AIRE LLIURE

wellnessjob



ACTIVITATS AIRE LLIURE



Senderisme, bicicletades, curses d'orientació, gimcanes esportives, multiactivitats a la natura, piragüisme, escalada....organitzem tot tipus d'activitats a la mida de les vostres necessitats i amb les millors garanties:

Un equip humà expert

Totes les activitats outdoor que exposem a continuació es coordinen amb el seguiment i assessorament de monitors experts en activitats a la natura. Comptem amb el millor equip de tècnics esportius i guies per oferir el millor servei.

Seguretat

Totes les activitats compten amb assegurança d'accidents contractada per a tots els participants. Per a totes les sortides anem equipats amb farmaciola.

Activitats complertes i planificades

Facilitem tot el material necessari per realitzar les activitats: caiacs, remes, armlles salvavides, lloguer de bicicletes. Tot el necessari per a que no hagi de pensar en res. També ens encarreguem dels caterings durant o al final de l'activitat, si cal donar un valor afegit.



SENDERISME

Rutes personalitzades, adaptades al nivell del grup i guiades per un guia expert i monitors tècnics esportius comunicats amb emissora de radio. Es poden organitzar per diferents parcs naturals com Collserola, Montseny, Montserrat o altres a elecció, durant el cap de setmana, on poden participar també la família i afavorir així les relacions interpersonals entre els treballadors.

PARC NATURAL DE COLLSEROLA.

Ruta per Vallvidrera i Sant Pere Màrtir

Ruta circular de dificultat baixa, adaptada a tots els nivells, on descobrir alguns racons naturals d'aquest parc tan proper i tan desconegut per a molts.

Punt d'inici: Plaça Mireia (Parc de Collserola)

Punt final: Plaça Mireia (Parc de Collserola)

Duració: 3h

Dificultat: baixa

Total kilòmetres: 10km

Desnivell acumulat: 200m

Llocs d'interès: Font del Ferro, Font de l'Espinagosa, pantà de Vallvidrera, Santa Maria de Vallvidrera, Turó de Sant Pere Màrtir.

Ruta per Can Catà i Can Coll

Us proposem un ruta circular de dificultat mitja on es visiten alguns dels punts principals del parc.

Punt d'inici: Velòdrom d'Horta

Punt final: Velòdrom d'Horta

Duració: 5h

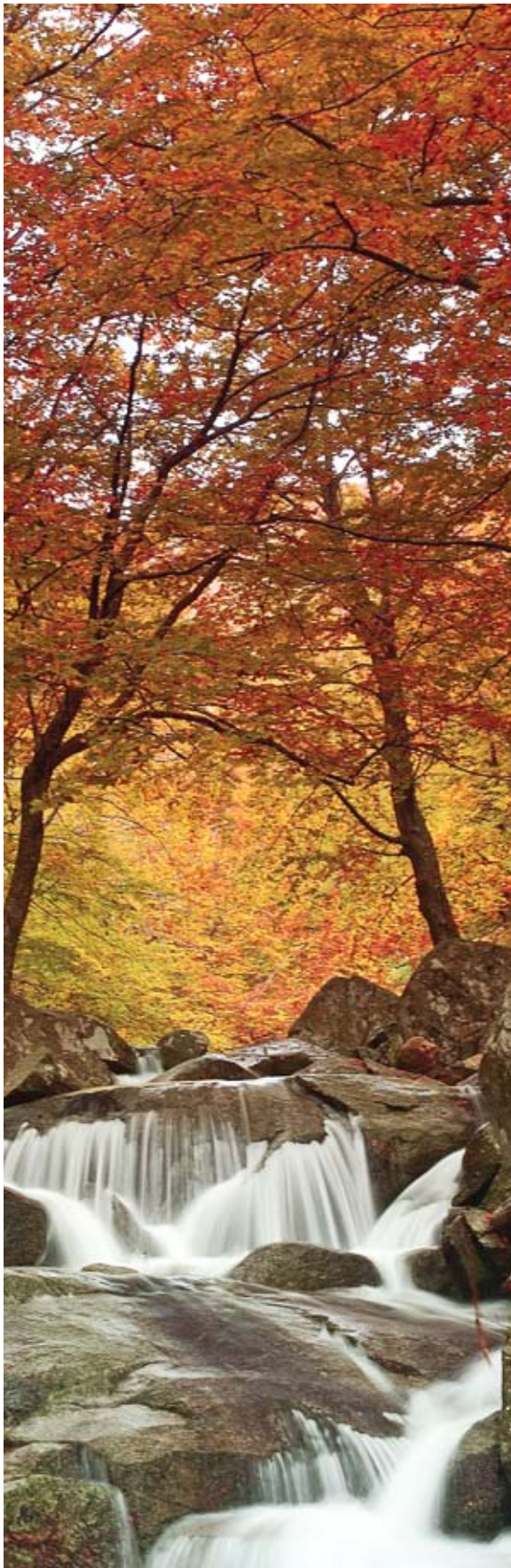
Dificultat: mitja

Total kilòmetres: 20km

Desnivell acumulat: 250m

Llocs d'interès: Font de Santa Eulàlia, Coll de la Ventosa, església de Sant Iscle de les Feixes, Can Catà, Can Coll, turó de l'Ermirà, Font dels caçadors, Font de Can Gras Mina de la Marquesa.





PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DE MUNT.

Pujada a La Mola

Una ruta clàssica dins el món del senderisme: pujarem a la Mola, la muntanya més alta del parc amb 1104 m d'altitud, tot descobrint el Parc Natural de Sant Llorenç de Munt, des de Matadepera fins al Monestir i tornant al punt d'inici per un recorregut diferent.

Punt d'inici: Pavelló Municipal de Matadepera

Punt final: Pavelló Municipal de Matadepera

Duració: 5h

Dificultat: mitja

Total kilòmetres: 20km

Desnivell acumulat: 800m

Itinerari: Camí dels monjos, Can Poble, Cova del Manel, Sant Llorenç de Munt, Cova del Drac, Santa Agnès i els Obits, el Pi de les tres branques, camí dels monjos i Matadepera.

PARC NATURAL DEL MONTSENY.

Ruta de Collformic a Tagamanent

Ruta de dificultat baixa que es realitza a la zona del Pla de la Calma del Montseny, des de Collformic a Tagamanent. Es una ruta llarga però fàcil que transcorre per un pista forestal on podrem gaudir d'unes boniques vistes i paisatges durant tot el recorregut. Per poder realitzar una ruta còmoda i accessible a tots, recomanem realitzar la ruta en un únic sentit, acabant a Tagamanent i tornant al punt d'inici en autocar. Si no, també es pot fer la ruta més curta i anar i tornar pel mateix camí.

Punt d'inici: Collformic. Ctra. Santa Maria de Palautordera a Seva km 26,4

Punt final: Tagamanent

Duració: 2h 45 minuts

Dificultat: baixa

Total kilòmetres: 11km

Desnivell acumulat: 275m

Llocs d'interès: ruïnes del Café, masia del Molar, masia del Agustí, Can Bellver i església de Tagamanent.



De Collformic a Matagalls.

Us proposem una ruta de dificultat mitja des de Collformic a Matagalls. L'ascensió des de Collformic és un clàssic de les excursions pel macís del Montseny i està indicada per a persones de totes les edats i condicions físiques.

Punt d'inici i final: Collformic. Ctra. Santa Maria de Palautordera a Seva km 26,4.

Duració: 4h

Dificultat: mitja

Total kilòmetres: 15km

Desnivell acumulat: 550m

PARC NATURAL DE MONTSERRAT.

Ruta de Monistrol a Montserrat.

Us proposem realitzar una ruta de muntanya adaptada a tots els nivells on gaudirem d'un entorn agradable i de bona companyia. Pujarem a Montserrat des de Monistrol. Es tracta d'una ruta curta, però de bastant desnivell.

Punt d'inici i final: Pàrking del Cremallera de Montserrat (el pàrking és gratuït)

Duració: 2h

Dificultat: mitja

Total kilòmetres: 5km

Desnivell acumulat: 528m

BICICLETADES.

Oferim tot tipus de rutes per Collserola, Olot i altres punts, de diferents dificultats. Es pot participar amb bicicleta pròpia o amb el servei de lloguer que oferim.

Durant tota l'activitat el grup va acompanyat de monitors tècnics de bicicleta comunicats amb emissora de radio, alforges amb eines i recanvis necessaris per l'itinerari.



Bicicletades - Rutes familiars.

Rutes de nivell baix recomanades per a adults i nens que sàpiguen anar bé en bicicleta (sense rodetes).

PARC NATURAL DE COLLSEROLA.

Ruta per la carretera de les aigües

Ruta circular de baixa dificultat ideal per endinsar-se en aquest proper parc de Barcelona.

Punt d'inici: Plaça Mireia (Parc de Collserola)

Punt final: Plaça Mireia (Parc de Collserola)

Duració: 2.5h

Dificultat: baixa

Total kilòmetres: 16km

Desnivell acumulat: inapreciable

Itinerari: Plaça Mireia- Mirador del Xipres - Pg. de les Aigües - Vila Paula - Funicular de Vallvidrera - Font del Mont - Passeig de les Aigües - Pl Mireia

VIA VERDA EL CARRILET.

Ruta d'Olot a Amer

Us proposem una ruta fàcil d'ascens, que transcorre per les vies de l'antic carril del tren d'aquesta zona. L'itinerari ens permetrà gaudir de l'entorn natural de la comarca de la Garrotxa. Per poder realitzar una ruta còmoda i accessible a tots, recomanem realitzar la ruta en un únic sentit, acabant a Amer i tornant al punt d'inici en autocar. Si no, també es pot fer la ruta més curta i anar i tornar pel mateix camí.

Punt d'inici: Estació de tren d'Olot.

Punt final: Amer

Duració: 3h

Dificultat: baixa

Desnivell acumulat al primer tram: 230m, després es tot baixada.

Total kilòmetres: 30km

VIA VERDA EL FELIUET.

De Girona a Sant Feliu de Guíxols

Anirem de Girona a Sant Feliu de Guíxols descobrint la singular bellesa de la Costa Brava. Per poder realitzar una ruta còmoda i accessible a tots, recomanem realitzar la ruta en un únic sentit, acabant a Castell d'Aro i tornant al punt d'inici en autocar. Si no, també es pot fer la ruta més curta i anar i tornar pel mateix camí.

Punt d'inici: Llambilles

Punt final: Castell d'Aro

Duració: 3h

Dificultat: baixa

Total kilòmetres: 27km

Bicicletades - Ciclistes entrenats.

Rutes de nivell mig - alt per a ciclistes en forma.

Us proposem un seguit de rutes circulars per diferents parcs naturals.

PARC NATURAL DE COLLSEROLA.

Ruta de la plaça Mireia a la Carretera de les aigües

Apta per a ciclistes entrenats que vulguin descobrir els principals paratges del parc.

Punt d'inici: Plaça Mireia (Parc de Collserola)

Punt final: Plaça Mireia (Parc de Collserola)

Duració: 4h

Dificultat: mitja

Total kilòmetres: 25km

Desnivell acumulat: 150m

Itinerari: Carretera de les Aigües - Observatori Fabra - Torre de Collserola - Vallvidrera - Turó d'en Cors - Coll d'en Portell - Pl Mireia

Area de Can Coll

Punt d'inici: Area de lleure de Can Coll (Parc de Collserola)

Punt final: Area de lleure de Can Coll (Parc de Collserola)

Duració: 4h

Dificultat: alta

Total kilòmetres: 25km





Ascens al Pla de la Calma

Ruta de pista forestal per a ciclistes amb un mínim de nivell d'entrenament. El recorregut és molt exigent a l'inici, amb una pujada constant d'uns dotze kilòmetres, i un descens amb trams tècnics, però podem gaudir d'unes boniques vistes i paisatges durant tot el recorregut, el que fa que sigui una ruta molt bonica per ciclistes experimentats.

Punt d'inici: Piscines del Montseny

Punt final: Piscines del Montseny

Duració: 4h

Dificultat: alta

Total kilòmetres: 25km

Desnivell acumulat: 800m

CURSA D'ORIENTACIÓ.

Activitat competitiva, per equips, on s'ha de localitzar una sèrie de punts mitjançant l'ajuda d'un mapa i una brúixola. Pensada per a provar l'habilitat d'orientació i concentració, té com objectiu realitzar el més ràpidament possible el recorregut entre els controls per aconseguir el màxim de fites. Les rutes es personalitzen segons el nivell del grup i estan guiades per monitors experts en esports d'aventura coordinats per un responsable de l'activitat.

Lloc de l'activitat: diferents parcs naturals (Montserrat, Collserola...)

Dirigida a: adults i nens a partir de 10 anys.

Duració: 3h.

GIMCANA ESPORTIVA - JOCS RURALS.

Diferents jocs i proves esportives que es juguen amb material rural. Es tracta d'esports de caràcter competitiu, molt divertits i motivadors, basats en curses de relleus i habilitats. Es poden realitzar alguna d'aquestes proves:

Cursa de botes.

Sobre una moqueta trobem dues botes de vi de fusta. Cada equip es col·loca darrera una de les botes i quan l'àrbitre de l'espai ens dona el tret de sortida cal que les empenyem amb les mans seguint un recorregut marcat. L'equip fa relleus i guanya la prova aquell que acaba abans.

Recollida de panís.

Enfront dos cistells col·locats en paral·lel, trobem una renglera de bastons de fusta d'uns 20cm de llarg. Cada un dels competidors es prepara davant la filera per a començar a recollir-los d'un en un i posar-los dins del cistell el més ràpid possible quan l'àrbitre doni la senyal. Guanya qui acaba primer.

Pont del Frare

Trobem un tronc de fusta aixecat 30cm. de terra en posició horitzontal sobre una moqueta; com si fos un pont. A cada costat del tronc es col·loca un dels participants amb un coixí a les mans. El que aconsegueixi fer caure a l'altre "a cops de coixí", guanya. Es juga al millor de cinc duels.

Llançament de fardell

Una estructura amb dos pals i un travesser. L'alçada és modulable però només ho podrà fer servir el monitor. L'objectiu de l'activitat es llençar amb una forca una bala de palla per sobre del travesser. L'equip que aconsegueixi superar més vegades el llistó serà l'equip vencedor.

Bitlles catalanes

Trobem dos jocs de bitlles preparats per a jugar sobre unes moquetes o protectors durs per al terra. A cada un es col·loquen dos equips preparats per jugar. Es fan tres rondes de llançament i el que fa més punts guanya.

Cursa de sacs

Es farà un sistema de relleus. Hi haurà marcat un punt de sortida. Cada equip formarà una fila darrera de la línia de sortida. Quan el monitor doni el tret de sortida el participant haurà de portar un dels sacs fins a l'extrem oposat de la pista i tornar al punt de sortida perquè el seu company pugui sortir i fer el mateix recorregut amb un altre sac. Amb els 6 sacs hauran de construir una pila de 2 sacs per pis a l'extrem oposat de la pista. L'equip guanyador serà el que completi abans la pila i es realitzaran un total de 3 curses.

Sokatira

Trobem una corda preparada per estirar un equip per cada costat. El guanyador és aquell que fa que l'altre equip sobrepassi la marca que hi ha a terra o bé el fa caure. Es declara guanyador al millor de tres "estirades".

Sokatira circular

Trobem una corda circular a terra. Cada un dels jugadors agafa la corda de manera que quedin col·locats en forma de quadrat i a la senyal de l'àrbitre estira cap a una ampolla que és el seu objectiu i que té col·locada a un metre, metre i mig de distància. Aquell que aconsegueix agafar-la, guanya. Es declara guanyador al millor de tres "estirades".

MULTIACTIVITAT AL PARC DE MONTJUÏC.

Activitat múltiple, que combina 4 activitats en un mateix matí i es realitza en el barceloní Parc de Montjuïc. Els participants realitzaran rotacions de 45' aproximadament per a cada activitat: tir amb arc, escalada en rocòdrom, tirolina i cursa d'orientació. Totes les activitats comptaran amb el seguiment i assessorament de monitors experts en activitats d'aventura i un coordinador responsable.

Dirigida a: adults i nens/es a partir de 6 anys. Màxim 60 persones (15 per a cada activitat).

Duració: 3-4h



PIRAGÜISME.

PIRAGÜISME AL PARC DEL FÒRUM.

Us proposem una ruta d'iniciació en caiac per la zona de banys del Parc del Fòrum. L'activitat es pot combinar amb els circuits d'aventura del Bosc Urbà. Comptem amb els seguiment de monitors experts en activitats d'aventura i el lloguer de tot el material necessari per realitzar l'activitat inclòs (caiacs i armilles salvavides)

Dirigit a: activitat apte per tothom (nens a partir de 6 anys).

Duració: 1.5h

PIRAGÜISME A LA COSTA BRAVA.

Us proposem una ruta en caiac per la Costa Brava de dificultat baixa, una sortida indicada per a persones sense experiència i apte per tothom (nens a partir de 8 anys). Es poden realitzar diferents itineraris, però recomanem el següent:

Itinerari des de la platja Castell (Palamós)

L'itinerari guiat surt des de la Platja Castell, una de les últimes platges de la Costa Brava de grans dimensions que ha restat verge, gràcies a les accions d'un moviment ecologista. De seguida trobem el primer paratge singular: La Foradada, un petit túnel que el mar ha format a la roca. Poc a poc, anem avançant entre

les pedres pel litoral rocós, mentre admirem les aigües cristal·lines, fins arribar a la Cala Marquesa. A partir d'aquest moment, l'excursió alterna petites caletes de sorra blanca amb formacions rocoses fins arribar a la Banyera de la Russa, on a resguard de vents i onades, es fa una petita parada per agafar energies.

Duració: entre 3-4h i té una capacitat màxima de 30 persones per grup.

ESCALADA

Escalada pel parc del Garraf o Montserrat

Us proposem una activitat d'escalada d'iniciació amb el seguiment i assessorament de monitors experts en activitats d'aventura. Es facilitarà tot el material necessari per realitzar l'activitat. A banda d'anar equipats amb farmaciola, inclou la contractació d'una assegurança d'accidents per a tots els participants.

Dirigit a: apta per a tothom (nens a partir de 6 anys). Grup màxim de 30 persones per dia.

Duració: entre 3-4h.



Rbl. Guipúscoa 23 - 25, baixos 3 - 08018 Barcelona - Tel. 93 278 31 35 - Fax 93 305 50 62
www.cet10.org

CET 10 