

Pirineus

Travessa amb esquís de l'Ospitalet a Soldeu

Una travessa que salta de l'alt Arieja fins a Andorra pel coll de l'Alba, amb nit al refugi de Juclà. Ofereix diverses opcions de fer cim, sobretot si es disposa de més temps que d'un simple cap de setmana.



- Activitat: esquí de muntanya
- Durada: 2 dies
- Dificultat: mitjana

Informació del transport públic:

- > Accés a l'Ospitalet: tren de Puigcerdà fins a la Tor de Querol i tren de la línia de Tolosa fins a l'Ospitalet
- > Accés a Soldeu: amb autobús de línia

L'estació de l'Ospitalet és estratègica i ofereix moltes possibilitats per fer activitats hivernals sense cotxe. En aquest cas ho aprofitem per explorar les valls d'Arques i d'Alba, a l'Arieja. La baixada pel cantó andorrà, si triem bé el cap de setmana, ens permetrà arribar fins a Soldeu mateix.

Sant Llorenç del Munt

La Falconera: la que faltava

No és que hàgim afegit aquesta proposta amb aquest títol per completar les 10 sortides, sinó que es tracta d'una via que puja a la Falconera, a Sant Llorenç del Munt, que es diu així: la que faltava.

Informació del transport públic:

- > Accés a Sant Miquel de Gonerres: amb tren
 - > Accés a Terrassa: amb tren
- Tots dos accessos van bé i són a la línia de Manresa

- Activitat: escalada esportiva
- Durada: 1 dia
- Dificultat: mitjana

Una altra sortida de biciescalada. Aproximació amb bicicleta, sortint de Terrassa o de Sant Miquel de Gonerres (opció una mica més tranquil·la a nivell de trànsit), fins al coll d'Estenalles, a l'altre costat del qual trobem el camí d'accés a la paret de la Falconera.

Resum

10 IDEES DE SORTIDES A MUNTANYA SENSE COTXE AL VOLTANT DE BARCELONA

- Travessa de Portè a Andorra la vella amb esquís
- Travessa del Montseny
- Esperó dels Llops
- Volta a Montserrat
- Aresta GER al Roc Ponent
- Esperó NE al pic de les Valletes
- Pic de Finestrelles: travessa de Núria a Eina amb esquís
- Escalada al sector d'Agulles de Montserrat
- Travessa de l'Ospitalet a Soldeu amb esquís
- La Falconera: la que faltava

Aquest tríptic ha estat elaborat per les associacions Camptocamp i Mountain Wilderness de Catalunya i de França. Trobareu aquestes propostes més detallades al web bcn.changerdapproche.org, amb tota la informació necessària per poder-les fer (ressenyas dels itineraris, dificultats segons activitat, sortides ja realitzades seguint els itineraris, consells).

Aquestes propostes són una demostració que es poden fer activitats de muntanya de tots nivells, per a tots els gustos i de només un o dos dies sense l'ús del cotxe. Prengueu-les com exemples de les moltes que es poden arribar a fer. Aventureu-vos a fer-ne d'altres i compartiu-les a changerdapproche.org. I a més, gaudiu dels avantatges del transport públic: aprofiteu els trajectes per llegir o dormir, rieu-vos de les caravanes de final de cap de setmana i no patiu pels accidents.

Per descobrir altres itineraris accessibles amb transport públic per tot Europa, aneu a changerdapproche.org. Descobriu-hi més de 12.000 itineraris que es poden fer sense cotxe i contribuïu a una manera de fer muntanya més sostenible!



Trobareu els horaris dels transports públics a les següents adreces:

www.rodaliesdecatalunya.cat
www.fgc.cat
www.gencat.cat/mobilitat



Mountain Wilderness de Catalunya és una entitat sense ànim de lucre, que té com a finalitat general la salvaguarda i conservació de les àrees d'alta muntanya. Per a tal fi promou actituds personals i més amplament una cultura de respecte que ajudin al manteniment de la salvatgia d'aquests espais.

+ informació a www.mountainwilderness.cat



Oberta a tots els amants de la muntanya, Mountain Wilderness France defensa un enfocament global en el qual la preservació de l'entorn natural, l'equitat social i la millora de l'economia constitueixen el mateix desafiament.

+ informació a www.mountainwilderness.fr



El web camptocamp.org és un lloc d'intercanvi a l'estil de la Viquipèdia, dedicat a l'excursionisme, l'alpinisme, l'esquí de muntanya, l'escalada en roca i en gel, les raquetes i el parapent. Hi trobareu una guia de ressenyes amb més de 25.000 itineraris, condicions de sortides que s'hi hagin fet recentment i articles. Aquest portal multilingüe està disponible en català.

+ informació a www.camptocamp.org



Fruit de la col·laboració entre Camptocamp i Mountain Wilderness, changerdapproche.org és el portal multilingüe de l'ecoturisme i l'ecomobilitat, disponible en català. Hi ha moltes idees d'activitats factibles sense cotxe i conté informació sobre com arribar als punts d'accés de les activitats de muntanya.

+ informació a www.changerdapproche.org

Barcelona



10 IDEES DE SORTIDES A MUNTANYA SENSE COTXE

Credits foto: camptocamp - Creative Commons CC-BY-SA - Núria Montany / Cesc Grau. Disseny original 10 sortides a la Catalunya Nord: Nadine Carli. Disseny 10 sortides Barcelona: Cesc Grau



Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de Barcelona



Pirineus

Travessa de Portè a Andorra la Vella amb esquís

Una travessa força llarga que recorre les valls de Campcardós, Engaït, Vallcivera i de Madriu. Aquesta darrera és un autèntic tresor que resta pràcticament intoccat al cor d'Andorra.



- Activitat: esquí de muntanya
- Durada: 2 dies
- Dificultat: llarg però poc difícil

Informació del transport públic:

- > Accés a Portè: tren de Puigcerdà fins a la Tor de Querol i tren de la línia de Tolosa fins a Portè
- > Accés a Andorra la Vella: amb autobús de línia

Aquesta travessa comença remuntant la llarga i ampla vall de Campcardós, itinerari clàssic d'accés al pic Negre d'Envalira, fins a la portella Blanca d'Andorra, que ens dona accés a la vall d'Engaït. A l'aiguabarreig amb la Vallcivera hi ha l'estratègica cabana dels Esparvers, on fem nit. La segona etapa serveix per fer el pic de Ribuls i la magnífica baixada de la vall de Madriu.

Puigsacalm

Esperó dels Llops

Aquesta escalada es pot fer en un sol dia amb una enginyosa combinació d'aproximació amb bicicleta i a peu. És una activitat molt completa que combina els tres esports i que evita retornar a la mateixa estació d'inici gràcies a la tècnica baixada cap al Forat Micó.



- Activitat: escalada esportiva
- Durada: 1 dia
- Dificultat: mitjana

Sortida molt exigent pel fet de combinar tres esports (bicicleta de muntanya, excursionisme i escalada esportiva). La via esta molt ben equipada i puja un esperó amb unes vistes superbes sobre la vall d'en Bas. Hi ha trams força tècnics amb la bici, a l'aproximació al sector del Puigsacalm i a la baixada cap al Forat Micó, on es fa un tram per sender.

Informació del transport públic:

- > Accés a Sant Quirze de Besora: accés amb tren
- > Accés a Torelló: amb tren.
- En tots dos casos, amb la línia de Puigcerdà

Muntanyes de Prades

Aresta GER al Roc Ponent

Una escalada clàssica sorprenent: bon granit (res a envejar al d'Amitges) a les muntanyes de Prades, a un cop de tren més bicicleta de Barcelona.



- Activitat: escalada clàssica
- Durada: 1 dia
- Dificultat: mitjana

Informació del transport públic:

- > Accés a l'Espluga de Francolí: amb tren (línia de Lleida pel sud)

Es combina l'accés amb bicicleta fins a l'inici del camí d'accés a la via, amb una curta caminada i finalment l'escalada, per diedres i fissures de granit de bon protegir. De l'agulla, se'n baixa amb una curta desgrimpada i ja només haurem de desfer camí fins a l'Espluga de Francolí. Hi ha temps suficient entre el primer i l'últim tren del dia.

Pirineus

Pic de Fine strelles: travessa de Núria a Eina amb esquís

Aprofitem el gran clàssic del transport públic de muntanya hivernal, el cremallera de Núria, per fer una travessa cap a la veïna Cerdanya, on tirarem de la xarxa d'autobusos regulars que recorren la comarca.



- Activitat: esquí de muntanya
- Durada: 1 dia
- Dificultat: mitjana

Informació del transport públic:

- > Accés a Núria: tren de Puigcerdà fins a Ribes de Freser i cremallera de Núria
- > Accés a Eina: amb autobús de línia

Comencem remuntant el torrent de Finestrelles fins al cim del mateix nom, a partir del qual fem una llarga baixada per la vall d'Eina, on la neu es conserva en millors condicions, fins al mateix poble si la neu ho permet.

Montseny

Travessa del Montseny

Aquesta travessa passa pels tres cims principals del massís del Montseny: el Matagalls, les Agudes i el turó de l'Home. D'un sol cop farem els nostres comarcals d'Osona, la Selva i el Vallès Oriental!



- Activitat: excursionisme
- Durada: 1 o 2 dies
- Dificultat: mitjana, per la grimpada de les Agudes

Informació del transport públic:

- > Accés als Hostalets de Balenyà: amb tren (línia de Puigcerdà)
- > Accés a Sant Celoni: amb tren (línia de Girona)

Sortida molt exigent si es fa en un sol dia (bon entrenament per a curses de muntanya!). Es pot partir en dues etapes fent un bivac o dormint a l'hotel de Sant Marçal.

Montserrat

Volta a Montserrat

Aquesta caminada fa tota la volta al massís de Montserrat per la base de les parets i de les agulles, tan característiques d'aquesta muntanya.

- Activitat: excursionisme
- Durada: 1 dia
- Dificultat: baixa

Informació del transport públic:

- Possibles accessos:
- > Accés a Collbató o al Bruc: amb autobús
- > Accés al Monestir: amb tren i el cremallera o l'aeri de Montserrat

Sortida adequada tant per fer-la caminant tranquil·lament com per fer-la corrent. Els camins són evidents però caldrà agafar un mapa. La pujada de Collbató cap al Monestir pot resultar molt calorosa a l'estiu.

Pirineus

Esperó NE o Clàssica al pic de les Valletes

Una escalada clàssica en entorn feréstec, però prou a prop de la civilització com per poder-hi accedir amb tren.



- Activitat: escalada clàssica
- Durada: 2 dies
- Dificultat: alta

Informació del transport públic:

- > Accés a Portè: tren de Puigcerdà fins a la Tor de Querol i tren de la línia de Tolosa fins a Porta

L'accés a la paret s'ha de fer el dia abans de l'escalada. Un bivac en el racó que més us agradi de la vall de l'Orrri de la Vinyola i ja estareu a punt per gaudir a fons de la via!

Montserrat

Escalada al sector d'Agulles de Montserrat

El sector d'Agulles de Montserrat és un pou sense fons de l'escalada esportiva i clàssica. Hi ha centenars de vies a fer-hi. Aquí en proposem dues per completar un cap de setmana, amb pernoctació al refugi Vicenç Barbé.



- Activitat: escalada esportiva
- Durada: 1 / 2 dies
- Dificultat: mitjana

Proposem dues vies d'escalada esportiva, ben equipades. La primera puja la roca Gran de la Portella, per la via Lapònia, a la qual accedim per dins d'un avenc. És precisament des del fons d'aquest avenc que comença la via. La segona via, Vicenç Soto, permet fer l'agulla de l'Arbret, l'accés a la qual es fa pels camins que passen entre les agulles, que sembla que vulguin convertir-se en les parets d'un laberint inversemblant.

Informació del transport públic:

- > Accés al Bruc: amb autobús de línia