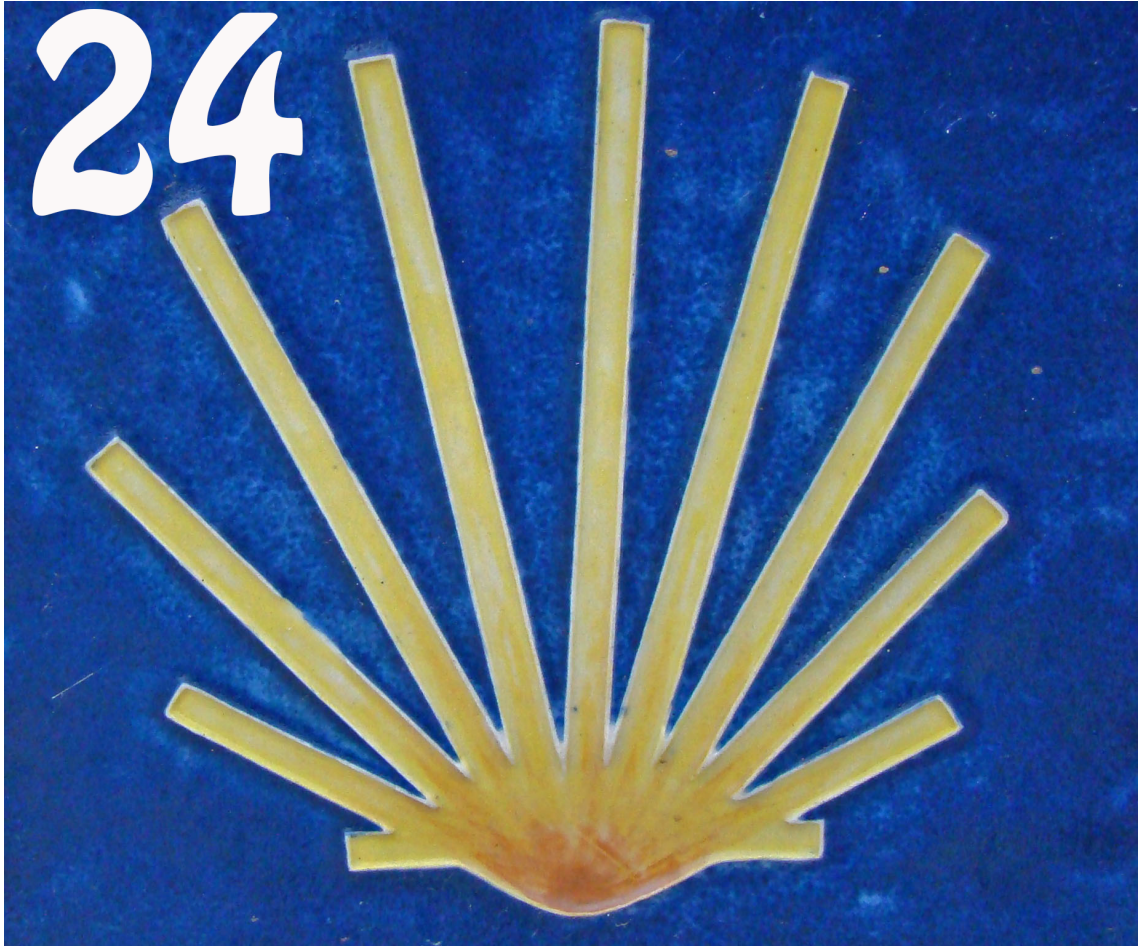


24



PER ON HE CAMINAT
AQUEST ANY 2012...

Josep-Àngel Gassó Garreta

EXCURSIONS i CAMINADES DE 2012

Però en un moment, es viu
una vida...

1.- LA JONCOSA DE MONTMELL. Circular pel castell de Montmell

Distància: 10,100 km Temps caminant: 3 hores i 11 minuts Desnivell acumulat: 518 metres

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2364838>

2.- LA MORERA DE MONTSANT. Circular per la Grallera i el pont natural

Distància: 13,250 km Temps caminant: 5 hores i 20 minuts Desnivell acumulat: 825 metres

Circular per surt de la Morera de Montsant per la Grallera, cova del Soronelles, font Canaleta, pont Natural, la Llibreria, cova de l'Òs i torna a la Morera per la Grallera

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2386725>

3.- PAÜLS. Un tomb per la Finella i la bassa de la Refoia

Distància: 10,610 km Temps caminant: 4 hores i 6 minuts Desnivell acumulat: 795 metres

Caminada que surt pel barranc de les Fonts, l'Escudellet, cova del Bosc Negre, font del Montsagre de Paüls, la Finella, bassa de la Refoia i torna pel mateix camí del barranc de les Fonts

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2410042>

4.- MÓRA D'EBRE. Circular per la Picossa des de l'ermita de Sant Jeroni

Distància: 6,020 metres Temps caminant: 2 hores i 2 minuts Desnivell acumulat: 435 metres

Circular que surt de les ermites de Santa Madrona i Sant Jeroni, cova de la Porca, la Picossa i torna per la Penya Roja a la pista que ens condueix al punt de sortida

Alguna petita dificultat entre la Picossa i la pista ja que el sender desapareix per la carena

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2414853>

5.- LA SERRA D'ALMOS. Circular pel Montalt

Distància: 14,210 km Temps caminant: 4 hores i 12 minuts Desnivell acumulat: 865 metres

Circular que surt de la font del Gat, barranc de la Mafla, Montalt, camí de Lladeria, coll de la Mina, pas del Ramer, la Fou, mas del Collet, barranc de la font Gran, portell de Montalt, mas de Castellnou i torna al punt de sortida pel GR

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2433502>

6.- PONTE SAN LUDOVICO - SANREMO

Distància: 24,630 km Temps caminant: 5 hores i 48 minuts Desnivell acumulat: 333 metres

1a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479321>

7.- SANREMO - IMPERIA

Distància: 43,680 km Temps caminant: 10 hores i 10 minuts Desnivell acumulat: 1.485 metres

2a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479338>

8.- IMPERIA - ALASSIO

Distància: 27,900 km Temps caminant: 7 hores i 39 minuts Desnivell acumulat: 1.209 metres

3a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479386>

9.- ALASSIO - LOANO

Distància: 19,910 km Temps caminant: 4 hores i 52 minuts Desnivell acumulat: 429 metres

4a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479402>

10.- LOANO - NOLI

Distància: 26,320 km Temps caminant: 6 hores i 20 minuts Desnivell acumulat: 1.011 metres

5a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479412>

11.- NOLI - VARAZZE

Distància: 27,530 km Temps caminant: 5 hores i 54 minuts Desnivell acumulat: 555 metres

6a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479430>

12.- VARAZZE - GENOVA

Distància: 38,850 km Temps caminant: 7 hores i 58 minuts Desnivell acumulat: 933 metres

7a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479473>

13.- GENOVA - CAMOGLI

Distància: 22,760 km Temps caminant: 6 hores i 10 minuts Desnivell acumulat: 1.038 metres

8a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479498>

14.- CAMOGLI - SESTRI LEVANTE

Distància: 32,510 km Temps caminant: 8 hores i 45 minuts Desnivell acumulat: 1.523 metres

9a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479512>

15.- SESTRI LEVANTE - LEVANTO

Distància: 34,490 km Temps caminant: 9 hores i 40 minuts Desnivell acumulat: 1.905 metres

10a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479531>

16.- LEVANTO - SARBIA (La SPEZIA)

Distància: 30,440 km Temps caminant: 7 hores i 43 minuts Desnivell acumulat: 1.036 metres

11a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479552>

17.- SARBIA (La SPEZIA) - SARZANA

Distància: 19,450 km Temps caminant: 4 hores i 19 minuts Desnivell acumulat: 531 metres

12a ETAPA DE LA VIA DELLA COSTA o CAMMINO DELLA COSTA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2479580>

18.- Circular per la caseta de la Vall i el mas de'n Cosme

Distància: 12,100 km Temps caminant: 4 hores Desnivell acumulat: 548 metres

Riera de Marça, Carrerada de les Taules, mas del Cosme, barrancada de Ricorp fins a la Plana, mas del Crusat i pel PR-C-91 tornem a Marça

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2494896>

19.- Circular pels Borjos i el camí de la Llena

Distància: 9,650 km Temps caminant: 5 hores 13 minuts Desnivell acumulat: 631 metres

Camí una pèl emboscada després del grau del Margalef i difícil fins que es troba el camí de la Llena

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2517527>

20.- O PINDO. Circular per A Pena da Moa i la cascada del riu Xallas

Distància: 16,700 km Temps caminant: 5 hores Desnivell acumulat: 813 metres

Circular que surt d'O Pindo en direcció al monte Pindo, A Pena da Moa, embassament de Santa Uxia, cascada de la desembocadura del riu Xallas i torna a O Pindo

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2543006>

21.- IRÚN - HERNANI

Distància: 26.060 km Temps caminant: 6 hores Desnivell acumulat: 972 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 1a etapa

LIZARDI, ALTZUBIDE, TXIRRIPA, GURUTZE, OIARTZUN, ELIZALDE, ITURRIOTZ, ISTURIZ, ISTURIZGOIKOA, PORTULUZE, ZABALBERA, MAINS ENEA, PIKOAGA, ASTIGARRAGA, ERGOBIA, HERNANI

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589259>

22.- HERNANI-TOLOSA

Distància: 21,050 km Temps caminant: 4 hores i 11 minuts Desnivell acumulat: 414 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 2a etapa

URNIETA, ANDOAÍN, ELBARRENA, VILLABONA, IRURA, ANOETA, TOLOSA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589357>

23.- TOLOSA-BEASAÍN

Distància: 19,610 km Temps caminant: 4 hores i 1 minut Desnivell acumulat: 252 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 3a etapa

ALEGIA, IKAZTEGIETA, SAN MIGEL, LEGORRETA, ITSASONDO, ORDIZIA, BEASAÍN

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589373>

24.- BEASAÍN-SALVATIERRA

Distància: 33,960 km Temps caminant: 7 hores i 51 minuts Desnivell acumulat: 1.181 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 4a etapa

IURRE, SEGURA, ZEGAMA. GOIALDEA, ZALDUONDO, ERDOÑANA, SALVATIERRA/AGURAIN

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589391>

25.- SALVATIERRA-VITORIA

Distància: 29,180 km Temps caminant: 6 hores i 7 minuts Desnivell acumulat: 262 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 5a etapa

GAZEO, EZKEREKO, ALEGRIA/DULANTZI, BURGELU, ESTIBALIZ, VILLAFRANCA, ARGANDOÑA, ARCAYA, VITORIA/GASTEIZ

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589457>

26.- VITORIA-LA PUEBLA DE ARGANZÓN

Distància: 17,810 km Temps caminant: 3 hores i 54 minuts Desnivell acumulat: 290 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 6a etapa

GOMETZA, SUBIJANA DE ÁLAVA, VILLANUEVA DE LA OCA, LA PUEBLA DE ARGANZÓN

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589482>

27.- LA PUEBLA DE ARGANZÓN-HARO

Distància: 30,100 km Temps caminant: 6 hores i 22 minuts Desnivell acumulat: 718 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 7a etapa

BURGUETA, ESTABELU, BERANTEVILLA, ZAMBRANA, SALINILLAS DE BURADÓN, BRIÑAS. HARO

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589493>

28.- HARO-SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Distància: 20,210 km Temps caminant: 3 hores i 46 minuts Desnivell acumulat: 209 metres

CAMÍ BASC DE L'INTERIOR O VIA DE BAIONA. 8a etapa

ZARRATÓN, MADRID, BAÑARES, SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2589514>

29.- FORÈS. Circular pel Fonoll i Sant Pere Savella

Distància: 12,520 km Temps caminant: 3 hores i 48 minuts Desnivell acumulat: 366 metres

Surt de Forès pel GR 171-1 en direcció a El Fonoll, punta de l'Agulla, Sant Pere de Savella i torna al punt de sortida

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2598408>

30.- POBOLEDA. Circular per la Morera de Montsant i Escaladei

Distància: 14,980 km Temps caminant: 3 hores i 45 minuts Desnivell acumulat: 645 metres

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2622366>

31.- FORÈS. Circular per Glorieta i la Sala de Comalats

Distància: 12,850 km Temps caminant: 2 hores i 59 minuts Desnivell acumulat: 311 metres

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2630749>

Total 1er trimestre: 679,440 km

32.- GARES-ESTELLA

Distància: 22,610 km Temps caminant: 5 hores i 12 minuts Desnivell acumulat: 358 metres

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2661093>

33.- ESTELLA-LOS ARCOS

Distància: 21,580 km Temps caminant: 5 hores i 6 minuts Desnivell acumulat: 403 metres

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2661105>

34.- LOS ARCOS-LOGRONYO

Distància: 28,360 km Temps caminant: 6 hores i 48 minuts Desnivell acumulat: 560 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2661125>

35.- LOGROÑO-NÁJERA

Distància: 28,420 km Temps caminant: 6 hores i 40 minuts Desnivell acumulat: 446 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2661135>

36.- CABACÉS-LA MORERA DE MONTSANT

Distància: 15,000 km Temps caminant: 4 hores Desnivell acumulat: 660 metres

Sortida de Cabacés pel GR 171, coll de les Valls, font de la Cavaloça, collet de l'Armengol, mas de Forçans o del Peire, anem pel camí dels Cartoixans, mas de Sant Antoni, collet de l'Hort o dels Ortigans del Rius, font Pregona i per la costa del Porqueres s'arriba a la Morera de Montsant

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2677266>

37.- TIVISSA. Circular pel morral de'n Casanoves

Distància: 12,310 km Temps caminant: 3 hores i 36 minuts Desnivell acumulat: 360 metres

Sortida de Tivissa en direcció a les Moles, morral de'n Casanoves o Roca de l'Antonio, racó de l'Heura

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2709081>

38.- TUI - CESANTES. Camí Portuguès a Santiago

Distància: 36,200 km Temps caminant: 8 hores i 5 minuts Desnivell acumulat: 455 metres

1ª etapa del camí Portuguès a Santiago al seu pas per Galícia

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2737640>

39.- CESANTES - CALDAS DE REIS. Camí Portuguès a Santiago

Distància: 39,500 km Temps caminant: 8 hores Desnivell acumulat: 840 metres

2ª etapa del camí Portuguès a Santiago al seu pas per Galícia

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2737658>

40.- CALDAS DE REIS - SANTIAGO DE COMPOSTEL·LA. Camí Portuguès a Santiago

Distància: 42,300 km Temps caminant: 8 hores i 40 minuts Desnivell acumulat: 1.259 metres

3ª etapa del camí Portuguès a Santiago al seu pas per Galícia

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2737710>

41.- LA MORERA DE MONTSANT. Circular pel racó dels Forats

Distància: 13,360 km Temps caminat: 5 hores i 6 minuts Desnivell acumulat: 806 metres

Circular que sortint de la Morera de Montsant puja a la serra pel grau de Salfores, racó de Missa, clot del Cirer, cova Arnalla, racó dels Forats, Font Canaleta, Cova del Soronelles i quan arriba a la serra Major baixa a la Morera pel grau de la Grallera

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2761486>

42.- LUMBIER. Circular per la foz de Lumbier

Distància: 6,200 km Temps caminat: 1 hora i 37 minuts Desnivell acumulat: 213 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2794031>

43.- SAINTE-ENGRÂCE – LAUGIBAR

Distància: 26,000 km Temps caminant: 7 hores i 2 minuts Desnivell acumulat: 987 metres de pujada i 1.238 metres de baixada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2794049>

44.- MONT-RAL. Circular pels Motllats

Distància: 11,810 km Temps caminant: 3 hores i 46 minuts Desnivell acumulat: 385 metres

Punta Coroneta, Portell del Bosquetà, cova de la Moneda, font del Cremalló, cova del Rei, els Motllats, pla de la Picoso, La Foradada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2819591>

45.- EIVISSA - SANTA EULÀRIA DES RIU

Distància: 20,920 km Temps caminant: 5 hores i 2 minuts Desnivell acumulat: 561 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2860361>

46.- SANTA EULÀRIA DES RIU - CALA SANT VICENT

Distància: 24,910 km Temps caminant: 6 hores i 6 minuts Desnivell acumulat: 508 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2860369>

47.- CALA SANT VICENT - PORT de SANT MIQUEL

Distància: 26,450 km Temps caminant: 7 hores i 5 minuts Desnivell acumulat: 963 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2860388>

48.- PORT de SANT MIQUEL - SANT ANTONI DE PORTMANY

Distància: 32,540 km Temps caminant: 7 hores i 7 minuts Desnivell acumulat: 927 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2860406>

49.- SANT ANTONI DE PORTMANY - CALA VEDELLA

Distància: 21,500 km Temps caminant: 4 hores i 26 minuts Desnivell acumulat: 462 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2860433>

50.- CALA VEDELLA – EIVISSA

Distància: 40,780 km Temps caminant: 8 hores i 53 minuts Desnivell acumulat: 831 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2860457>

51.- LA FEBRÓ. Circular pels avencs de la Febró, els Motllats i el camí de la cova del Corral

Distància: 12,880 km Temps: 3 hores i 43 minuts Desnivell acumulat: 435 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2874399>

52.- EL PLA DE MANLLEU. Circular per Selma

Distància: 13,900 km Temps caminant: 3 hores Desnivell acumulat: 348 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2882541>

53.- PORRERA. Circular per la Garrantxa i el coll de Cortiella

Distància: 17,890 km Temps caminant: 4 hores i 55 minuts Desnivell acumulat: 398 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2904214>

54.- QUEROL. Circular pel coll de Montagut i la torre de Pinyana

Distància: 14,710 km Temps caminant: 3 hores i 22 minuts Desnivell acumulat: 379 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2919910>

55.- BESEIT: LES GÚBIES DEL PARRISSAL (anar i tornar)

Distància: 8,700 km Temps caminant: 3 hores i 30 minuts Desnivell acumulat: 130 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2933895>

56.- SANTUARI DE QUERALT - GÒSOL (Camí dels Bons Homes)

Distància: 32,900 km Temps total: 8 hores i 53 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.652 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.352 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 1ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995298>

57.- GÒSOL - BAGÀ (Camí dels Bons Homes)

Distància: 26,010 km Temps: 7 hores Desnivell acumulat positiu: 764 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.404 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 2ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995326>

58.- BAGÀ - BELLVER DE Cerdanya (Camí dels Bons Homes)

Distància: 24,400 km Temps total: 7 hores i 14 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.389 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.179 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 3ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995350>

59.- BELLVER DE Cerdanya - PORTA (Camí dels Bons Homes)

Distància: 34,400 km Temps total: 9 hores i 56 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.828 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.328 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 4ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995368>

60.- PORTA - MÉRENS-D'EN-HAUT (Camí dels Bons Homes)

Distància: 22,100 km Temps total: 6 hores i 28 minuts Desnivell acumulat positiu: 784 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.224 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 5ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995388>

61.- MÉRENS-D'EN-HAUT -- REFUGI DE LA CHIOULA (Camí dels Bons Homes)

Distància: 27,100 km Temps total: 8 hores i 5 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.731 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.211 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 6ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995401>

62.- REFUGI DE LA CHIOULA - MONTSÉGUR (Camí dels Bons Homes)

Distància: 28,100 km Temps total: 7 hores i 10 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.178 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.858 metres
CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 7ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995416>

63.- MONTSÉGUR - FOIX (Camí dels Bons Homes)

Distància: 33,900 km Temps total: 9 hores i 3 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.446 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.966 metres

CAMÍ DELS BONS HOMES o CAMÍ DELS CÀTARS: 8ª jornada

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2995432>

Total 2on trimestre: 767,740 km

Total de l'any: 1.447,180 km

Excursions 2012

64.- POBLET - VALLBONA DE LES MONGES

Distància: 22,430 km Temps caminant: 5 hores i 8 minuts Desnivell acumulat: 435 metres

L'etapa curta de la ruta del Cister

Mas d'en Sala, Mas del Jover, MONTBLANQUET

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3012878>

65.- VALLBONA DE LES MONGES-SANTES CREUS

Distància: 44,000 km Temps caminant: 10 hores i 27 minuts Desnivell acumulat: 1.108 metres

Etapa de la ruta del Cister

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3053851>

66.- SANTES CREUS-POBLET

Distància: 35,100 km Temps caminant: 7 hores i 15 minuts Desnivell acumulat: 1.169 metres

Etapa de la ruta del Cister

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3053868>

67.- BOI - REFUGI DE COLOMINA

Distància: 11,610 km Temps caminant: 4 hores i 15 minuts Desnivell acumulat: 1083 metres

Pels Carros de Foc

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3053921>

68.- REFUGI COLOMINA - ESPOT

Distància: 13,990 km Temps caminant: 4 hores i 15 minuts Desnivell acumulat: 428 metres

Pels Carros de Foc

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3053933>

69.- ESTANY SANT MAURICI - BOÍ

Distància: 12,930 km Temps caminant: 3 hores i 9 minuts Desnivell acumulat: 679 metres

Pels Carros de Foc

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3053949>

70.- TRANSLLENA. LA POBLA DE CÈRVOLES

Distància: 13,370 km Temps total: 4 hores i 48 minuts Desnivell acumulat: 621 metres

EXCURSIÓ PER LA SERRA LA LLENA

Serra la Llena, coll de les Marradetes, punta de l'Osona, coll de l'Abellar, ermita de Sant Miquel de la Tosca

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3064786>

71.- POBLET-PRADES-REUS

Distància: 46,700 km Temps caminant: 10 hores i 53 minuts Desnivell acumulat positiu: 1.420 metres Desnivell acumulat negatiu: 1.781 metres Travessa de Poblet a Reus.

Surt de Poblet en direcció a les Masies, senda del Matarrucs, font del Deport, puja a la Pena, coll de la Creu de l'Ardit, coll de la Mola, coll de la Caldereta, mas de l'Espasa, Prades, font del Cap Pla, Motllats, Creu Trencada, antenes, font del Roure, travessa el Picarany, Castellvell del Camp i arriba a Reus

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3072733>

72.- REIMS - TRÉPAIL

Distància: 27,750 km Temps caminant: 5 hores i 44 minuts Desnivell acumulat: 241 metres

Etapa de la via Francígena o via de Sigeric: de Canterbury a Roma Etapa del camí de Santiago per Vézelay. La via Lemovicensis (o vía lemosina, també vía de Vézelay) es el nom llatí d'un dels quatre camins de França del camí de Compostel·la. Camí de Namur a Vézelay

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3121766>

73.- TRÉPAIL -- CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

Distància: 26,550 km. Temps caminant: 5 hores i 30 minuts Desnivell acumulat: 140 metres

Etapa de la via Francígena o via de Sigeric: de Canterbury a Roma Etapa del camí de Santiago per Vézelay. La via Lemovicensis (o vía lemosina, també vía de Vézelay) es el nom llatí d'un dels quatre camins de França del camí de Compostel·la. Camí de Namur a Vézelay

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3121779>

74.- NÁJERA - SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Distància: 21,590 km Temps caminant: 5 hores i 5 minuts Desnivell acumulat: 410 metres

Recorregut pel camí Francès

CIRUEÑA

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3387701>

75.- SANTO DOMINGO DE LA CALZADA-BELORADO

Distància: 22,630 km Temps caminant: 5 hores i 19 minuts Desnivell acumulat: 365 metres

Recorregut pel camí Francès

GRAÑON, REDECILLA DEL CAMINO, CASTILDELGADO, VILORIA DE LA RIOJA, VILLAMAYOR DEL RIO

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3387855>

76.- BELORADO - SAN JUAN DE ORTEGA

Distància: 23,620 km Temps caminant: 5 hores i 25 minuts Desnivell acumulat: 455 metres

Recorregut pel camí Francès

TOSANTOS, VILLAMBISTIA, ESPINOSA DEL CAMINO, VILLAFRANCA MONTES DE OCA

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3387864>

77.- SAN JUAN DE ORTEGA - BURGOS

Distància: 25,930 km Temps caminant: 6 hores Desnivell acumulat: 165 metres

Recorregut pel camí francès

AGÉS, ATAPUERCA, VILLALVAL, CARDEÑUELA RIOPICO, ORBANEJA RIOPICO, CASTAÑARES, VILLAYUDA-LA VENTILLA

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3387873>

Total 3er trimestre: 348,560 km

Total de l'any: 1.795,740 km

78.- QUERALBS – NÚRIA

Distància: 8,300 km Temps caminant: 3 hores i 2 minuts Desnivell acumulat: 942 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3442213>

79.- CORBERA D'EBRE. Circular per Vilalba dels Arcs

Distància: 22,500 km Desnivell acumulat: 576 metres
Tomb per llocs emblemàtics de la Guerra Civil: Vèrtex Gaeta, Punta Targa i Quatre Camins i cota 402

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3461189>

80.- ALFORJA. Circular per l'ermita de Puigcerver

Distància: 13,900 km Temps caminant: 3 hores i 12 minuts Desnivell acumulat: 417 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3480416>

81.- CAPÇANES. Circular per Marçà i la Miloquera

Distància: 11,300 km Temps caminant: 3 hores i 16 minuts Desnivell acumulat: 298 metres.

Circular que surt de Capçanes per la riera de Marçà, puja a la Miloquera i, des de Marçà, torna a Capçanes per les Pedrenyeres i els Marmellans

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3495568>

82.- BAGÀ. Circular pel refugi de Sant Jordi i el coll de la Boixassa

Distància: 20,940 km Temps caminant: 5 hores i 16 minuts Desnivell acumulat: 1.284 metres, tant de pujada com de baixada

Circular que surt de Bagà seguint el camí dels Bons Homes, coll de l'Escriu, Escriu, refugi sant Jordi, coll de la Boixassa, l'Hostalet i torna a Bagà per la pista que és, també, camí dels Bons Homes que va o ve a/de Gòsol

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3523791>

83.- O CEBREIRO – SEOANE DO COUREL

Distància: 22,670 km Temps caminant: 6 hores i 27 minuts Desnivell acumulat de pujada: 890 metres Desnivell acumulat de baixada: 1.558 metres

RUTA DO LOR. GR 8

RUTA DO COUREL del Cebreiro a Augas Mestas 1ª etapa.

Regal de l'etapa: la pujada final a Seoane

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3568238>

84.- SEOANE DO COUREL – FROXÁN

Distància: 20,720 km Temps caminant: 5 hores i 16 minuts Desnivell acumulat de pujada: 737 metres Desnivell acumulat de baixada: 937 metres

RUTA do LOR. GR 8

SERRA do COUREL: de Cebreiro a Augas Mestas 2ª etapa.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3568314>

85.- FROXÁN – AUGAS MESTAS

Distància: 28,620 km Temps caminant: 6 hores i 58 minuts Desnivell acumulat de pujada: 920 metres Desnivell acumulat de baixada: 1.120 metres

El regal del dia: la baixada d'As Laceiras fins al riu Lor pel senderó

ruta do LOR. GR 8

ruta do COUREL de Cebreiro a Augas Mestas 3ª etapa.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3568334>

86.- ARBOLÍ. Circular pel Gorg

Distància: 12,020 km Temps caminant: 4 hores i 3 minuts Desnivell acumulat : 705 metres

Un 8, que surt d'Arbolí en direcció al Gallicant, la Gorguina, el Gorguet, el Gorg i torna a Arbolí pel Gallicant i l'ermita de Sant Pau

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3580510>

87.- PEÑA MONTAÑESA. Circular per la faixa Toro

Distància: 11,460 km Temps caminant: 5 hores i 58 minuts Desnivell acumulat: 1.351 metres

Circular que surt de la vora de l'ermita del Pilar i puja en direcció a la Peña Montañesa. Abans d'As Gotelleras trobem un indicador a la Faixa Toro (sobre 1.580 metres d'alçaria). Baixada ràpida d'uns 100 metres i força complicada per trobar la Faixa. A partir d'aquí anar seguir el senderó fins a la canal Mayor la qual ens ofereix un desnivell d'uns 150 metres amunt fins a trobar un camí mes fressat que en porta fins al cim. Una excursió físicament exigent.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3609433>

88.- SANTES CREUS – FIGUEROLA DEL CAMP

Distància: **12,290 km** Temps caminant: **2 hores i 42 minuts** Desnivell acumulat: **481 metres**

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3617199>

89.- FERROL –BETANZOS

Distància: **38,010 km** Temps caminant: **8 hores** Desnivell acumulat: **888 metres**

Camiño Inglés: 1ª etapa

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3666103>

90.- BETANZOS –A RUA/BUSCÁS (ORDES)

Distància: **34,800 km** Temps caminat: **8 hores** Desnivell acumulat: **950 metres**

Camiño Inglés: 2ª etapa

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3666136>

91.- A RUA/BUSCÁS (ORDES) – SANTIAGO DE COMPOSTEL·LA

Distància: **34,200 km** Temps caminant: **7 hores i 40 minuts** Desnivell acumulat: **535 metres**

A Sigüeiro continuen sense fer l'alberg de pelegrins

Camiño Inglés: 3ª etapa

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3666159>

92.- ALCOVER. Circular per l'Albiol

Distància: 15,600 km Temps caminant: 5 hores Desnivell acumulat: 685 metres

Circular que surt del mas de Forés, va pel mas de Monravà, font de l'Irla, mas de Maideu, l'Albiol, mas de Tinet, mas de Joan Bo i torna al punt d'inici

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3689441>

93.- RIBADEO – FOZ

Distància: 32,600 km Temps caminant: 7 hores i 20 minuts Desnivell acumulat: 435 metres

1ª etapa del Camiño de Santiago do Mar

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3728525>

94.- FOZ – BURELA

Distància: 20,510 km Temps caminant: 4 hores i 23 minuts Desnivell acumulat: 208 metres

2ª etapa Camiño de Santiago do Mar

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3729451>

95.- BURELA – CELEIRO

Distància: 30,500 km Temps caminant: 6 hores i 30 minuts Desnivell acumulat: 735 metres

3ª etapa Camiño de Santiago do Mar

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3729488>

96.- CELEIRO – CUIÑA (ORTIGUEIRA)

Distància: 33,510 km Temps caminant: 7 hores i 31 minuts Desnivell acumulat: 1.237 metres

4ª etapa Camiño de Santiago do Mar

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3735133>

97.- CUIÑA (ORTIGUEIRA) – SAN ROMAN (CEDEIRA)

Distància: 30,080 km Temps caminant: 7 hores i 30 minuts Desnivell acumulat: 1.321 metres

5ª etapa Camiño de Santiago do Mar

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3735167>

98.- SAN ROMAN (CEDEIRA) – FENE

Distància: 31,790 km Temps caminant: 6 hores i 33 minuts Desnivell acumulat: 891 metres

6ª etapa Camiño de Santiago do Mar

A partir de Neda i Fene connecta amb el camí Inglés a Santiago

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3735192>

99.- CORBERA D'EBRE. Circular per Santa Madrona

Distància: 16,190 km Temps caminant: 4 hores i 9 minuts Desnivell acumulat: 365 metres

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3742933>

100.- ULLDEMOLINS i la serra la Llena

Distància: 16,800 km Temps caminant: 4 hores i 32 minuts Desnivell acumulat: 510 metres

L'última excursió d'enguany. Des d'Ulldemolins pel coll dels Lladres a la serra la Llena, Sant Bartomeu, Cadolles fondes i coll del Prat

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3793976>

Total 4rt trimestre: 519,310 km

Total de l'any: 2.315,050 km

Excursions 2012