

Må vegene åpne seg for deg, min venn,
og vinden blåse bak deg.
Må solen skinne på ditt ansikt
og regnet falle mykt på dine marker.
Inntil vi møtes igjen
må du hele tiden være
i Guds hånd.

Gammel keltisk bønn for pilegrimen

May the roads rise up to meet you,
May the wind be always at your back.
May the sun shine warm upon your face,
The rains fall soft upon your fields, and
Until we meet again,
May God hold you
in the palm of His hand.

Old Celtic prayer for the pilgrim



pilegrim.info
pilgrim.info
peregrino.info

06-2007 Den norske kirke
Pilegrimskontoret i Trondheim

Pilegrimsleden til Nidaros

Olavsvegene er nordiske • St. Olav Ways are nordic • 1997-2007



Pilegrimspass
Pilgrimspass
Pilgrimspas
Vegabréf
Pyhiinvaelluspassi
Pilgrim Record
Pilgerpass
Paszport Pielgrzyma
Pelgrims Paspoort
Geloofsbrief
Carnet de Pèlerin
Credencial de Peregrino
Credenziali di Pellegrini



PER ON HE CAMINAT AQUEST ANY 2010...

Diumenge 3 de gener de 2010

1.- REUS - PRADES pel camí fondo, l'Aleixar, Vilaplana, camí de les Tosques, la Mussara i la Febró

Distància: **28,640 km** Temps caminant: **5 hores i 43 minuts**. Temps total: 6 hores i 25 minuts. Desnivell acumulat: **1.223 metres**

Companys: La motxilla

Sortida a les 8 del matí. 6°C Sol i núvols

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=677070>

Josep-Àngel Gassó Garreta

**Qui no estima la muntanya
viurà eternament al fons de les valls.**

Abou el Kacem Chebbi أبو القاسم الشابي

EXCURSIONS i CAMINADES de 2010

Diumenge 3 de gener de 2010

1.- REUS - PRADES pel camí fondo, l'Aleixar, Vilaplana, camí de les Tosques, la Mussara, la Febró

Distància: **28,640 km** Temps caminant: **5 hores i 43 minuts**. Temps total: 6 hores i 25 minuts. Desnivell acumulat: **1.223 metres**

Companys: la motxilla

Sortida a les 8 del matí. 6° C. Sol i núvols

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=677070>

Dijous, 7 de gener de 2010

2.- ALFORJA. Anada i tornada a l'ermita de Puigcerver

Distància: **12,100 km** Temps caminant: **2 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat: **399 metres**

Companys: la colla dels jubilats, no em quedo a dinar amb ells

Sortida a les 9 del matí. Fred. Nevat a l'ermita. Preludi de la nevada del gener d'enguany

Dimecres, 13 de gener de 2010

3.- COLL DE LA BATALLA. Circular. Pel camí vell de Prades, la font del Llop, la font del Roure, mas de Nebot, per la vora de la font Major, l'Albiol i GR 65-5 per tornar al coll de la Batalla

Distància: **13,640 km** Temps caminant: **3 hores i 14 minuts**. Desnivell acumulat: **952 metres**

Companys: la colla dels jubilats. Dinem a ca la Peirona de Vilaplana

Sortida a quarts de nou del matí. De vent, Déu n'hi do. Trobem encara força neu a partir de la font del Llop.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=691011>

Diumenge, 17 de gener de 2010

4.- ALFORJA. Circular per l'ermita de Sant Antoni i l'ermita de Puigcerver

Distància: **18,550 km** Temps caminant: **3 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat: **527 metres**

Companys: la motxilla

Sortida d'Alforja a les 8 del matí i arribada a les 12 del migdia. Núvol i alguna taca de neu a dalt de tot.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=694566>

Diumenge, 24 de gener de 2010

5.- TOMB per CADIS i PUERTO REAL. Direcció a Jerez de la Frontera.

Distància: **40 km.** Per les "marismas" Temps caminant: **unes 9 hores**

Companys: la motxilla

Sortida de Cadis plovent (un diluvi), camins negats, a uns 9 km de Jerez em trobo el camí tallat per una rierada i sense pont no vaig poder passar ni amb l'aigua fins al coll. Torno enrere. Un mal dia. Me'n vaig a Sevilla. Sopo i dormo a l'hotel Alfonso XIII

Dilluns, 25 de gener de 2010

6.- SEVILLA - CASTILBLANCO DE LOS ARROYOS. Via de la Plata
Camas, Santiponce, Guillena

Distància: **40,050 km** Temps caminant: **7 hores i 43 minuts.** Desnivell acumulat: **326 metres**

Companys: la motxilla

Sortida de Sevilla, plovisquejant tot el matí. A migdia millora. Passo l'Arroyo de los Molinos a gual, entre Santiponce i Guillena, amb 140 cms. d'aigua. No hi ha ponts o què? Trobo un caminant de Valentina que va a Monesterio. El passem plegats amb un fred que pela, a pèl i amb l'aigua gelada.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=717785>

Dimarts, 26 de gener de 2010

7.- CASTILBLANCO DE LOS ARROYOS - ALMADÉN DE LA PLATA. Via de la Plata
Cap poble entre ambdues poblacions

Distància: **29,210 km** Temps caminant: **5 hores i 49 minuts.** Desnivell acumulat: **495 metres**

Companys: la motxilla

Surto ploviscant, a mig matí millora

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=718833>

Dimecres, 27 de gener de 2010

8.- ALMADÉN DE LA PLATA - MONESTERIO. Via de la Plata
El Real de la Jara

Distància: **34,810 km** Temps caminant: **6 hores i 51 minuts.** Desnivell acumulat: **839 metres**

Companys: la motxilla

Bon temps al matí, a mig matí es posa núvol i a la nit neva una mica

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=718840>

Dijous, 28 de gener de 2010

9.- MONESTERIO - ZAFRA. Via de la Plata

Fuente de Cantos, Calzadilla de los Barros, Puebla de Sancho Pérez

Distància: **44,400 km** Temps caminant: **8 hores i 31 minuts.** Desnivell acumulat: **322 metres**

Companys: la motxilla

Fred. A -4° C quan surto al matí. Fa sol. A migdia arriba a 0° C

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=718850>

Divendres, 29 de gener de 2010

10. – ZAFRA - ALMENDRALEJO. Via de la Plata

Los Santos de Maimona, Villafranca de los Barros

Distància: **35,770 km** Temps caminant: **6 hores i 53 minuts.** Desnivell acumulat: **303 metres**

Companys: la motxilla

Sol, no fa tant de fred com ahir. A la tarda es gira vent

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=718858>

Dissabte, 30 de gener de 2010

11. – ALMENDRALEJO - MÉRIDA. Via de la Plata

Torremejía

Distància: **30,680 km** Temps caminant: **5 hores i 53 minuts.** Desnivell acumulat: **98 metres**

Companys: la motxilla

Sol, 3° C

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=718864>

TOTAL GENER: 327,850 km TOTAL DE L'ANY: 327,850 km

Dimecres, 3 de febrer de 2010

12.- CABACÉS, anar i tornar a la Cogulla

Distància: **16,800 km** Temps caminant: **4 hores** Desnivell acumulat: **825 metres**

Companys: la colla dels jubilats (13)

Sortida a -4° C. Un sol esplèndid

Dimecres, 10 de febrer de 2010

13.- CAPAFONTS. Circular

Distància: **9,500 km** Temps caminant: **2 hores i 40 minuts.** Desnivell acumulat: **707 metres**

Companys: la colla dels jubilats (10)

Sortida a -2°, vent fort. Esplèndida vista del barranc de la Pixera gelat: aigua, vent fort i un fred que pela, un espectacle que es veu poques vegades.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=733507>

Dimecres, 24 de febrer de 2010

14.- MARÇÀ. Circular per l'avenc Verd

Distància: **13,400 km** Temps caminant: **3 hores i 2 minuts.**

Companys: la colla dels jubilats (13)

Sortida des del mas de Montagut, amb bon temps, semblava primavera. No podem arribar a l'avenc Fosc perquè el camí està tapat, ho he d'intentar un altre dia

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=626739>

TOTAL FEBRER: 39,700 km TOTAL DE L'ANY: 367,550 km

Distensió del lligament intern del peu dret baixant de la Pixera el dia 10 de febrer

Dijous, 4 de març de 2010

15.- LA RIBA. Circular per Castell Dalmau

Distància: **13,880 km** Temps caminant: **3 hores i 28 minuts**. Desnivell acumulat: **464 metres**

Companys: la colla dels jubilats (11)

Sortida amb bon temps. Dinar a Montblanc a la fonda dels Àngels

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=768615>

Dilluns, 8 de març de 2010

16.- LA GRANJA DE MORERUELA - SANTA CROYA DE TERA.

Via de la Plata.

Faramontanos de Tábara, Villanueva de las Peras

Distància: **42,930 km** Temps caminant: **8 hores i 37 minuts**. Desnivell acumulat: **207 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. Sopo i dormo a Casa Anita de Santa Croya de Tera

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=791992>

Dimarts, 9 de març de 2010

17.- SANTA CROYA DE TERA - MOMBUEY. Via de la Plata

Melgar de Tera, Pumarejo de Tera, Calzadilla de Tera, Olleros de Tera, Villar de Farfón, Rionegro del Puente.

Distància: **35,590 km** Temps caminant: **8 hores i 29 minuts**. Desnivell acumulat: **417 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. Faig un bocí per carretera perquè el camí està negat pel Tera, desbordat. De Villar de Farfón a Mombuey el camí és força dolent pel fang. Sopo i dormo a l'Hostal la Ruta de Mombuey (uns 1900 metres abans de Mombuey)

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=793192>

Dimecres, 10 de març de 2010

18.- MOMBUEY - PUEBLA DE SANABRIA. Via de la Plata

Valdemerilla, Cernadilla, San Salvador de Palazuelo, Entrepeñas, Asturianos, Palacios de Sanabria, Remesal, Otero de Sanabria.

Distància: **32,000 km** Temps caminant: **6 hores i 39 minuts**. Desnivell acumulat: **307 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred -10° C. Faig un bocí per carretera (d'Olleros a Puebla de Sanabria) perquè no veig clar l'últim tram del camí. De tota manera els dos trams són asfaltats. Sopo i dormo al parador de Puebla de Sanabria.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=793286>

Dijous, 11 de març de 2010

19.- PUEBLA DE SANABRIA - PADORNELO. Via de la Plata

Terroso, Requejo

Distància: **23,200 km** Temps caminant: **4 hores i 48 minuts**. Desnivell acumulat: **369 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred -8°C . Sopo i dormo a l'hotel Padornelo

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=793367>

Divendres, 12 de març de 2010

20.- PADORNELO - A GUDIÑA. Via de la Plata

Aciberos, Lubián, Hedradas, A Canda, A Vilabella, O Pereiro, O Cañizo

Distància: **34,390 km** Temps caminant: **7 hores**. Desnivell acumulat: **492 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred, 10°C sota zero. Faig un bocí per carretera després de Lubián perquè el camí està negat. Sopo i dormo a l'hotel Relojeros d'A Gudiña.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=794417>

Dissabte, 13 de març de 2010

21.- A GUDIÑA - VERÍN. Via de la Plata

Os Navallo, Vendas da Barreira, Veiguiña, Domez, Sarreaus, San Pedro, Mirós, Fumaces

Distància: **39,540 km** Temps caminant: **7 hores i 51 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **682 metres** Desnivell acumulat de baixada: **1.130 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. La baixada de Fumaces fins a Verín és de les que carreguen els genolls. Sopo i dormo al Parador de Verín

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=794486>

Diumenge, 14 de març de 2010

22.- VERÍN - XINZO DA LÍMIA. Via de la Plata

Pazos, Albarelos de Monterrey, Infiesta, Rebordondo, Viladerrei, Trasmiras, Zos, Paredes

Distància: **34,540 km** Temps caminant: **6 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **487 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. Sopo i dormo a l'hotel Xinzo de Xinzo da Límia

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=796474>

Dilluns, 15 de març de 2010

23.- XINZO DA LÍMIA - OURENSE. Via de la Plata

Coaloso, Sandiás, O Novaiño, Piñeira dde Arcos, Pegas do Cotorro, Torneiros, O San Salvador, Paicordeiro, Alláriz, Roiriz de Abajo, Roiriz de Arriba, A Coira, A Cal, Taboadela, Espiñeiro, Mesón de Calvos, Veredo, Castroverde, Ponte Noalla, Peipaz, Seixalbo

Distància: **40,050 km** Temps caminant: **7 hores i 55 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **400 metres** Desnivell acumulat de baixada: **860 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. Dormo a l'hotel Francisco II d'Ourense

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=796715>

Dimarts, 16 de març de 2010

24.- OURENSE - DOZÓN. Via de la Plata

Canedo, Cima da Costa, Liñares, Cima da Vila, Ponte Mandrás, Pulledo, Casas Novas, Cea, Porto do Souto, Cotelas, Mirela, Piñor de Cea, Albarona, Fontelo, Arenteiro, A Ponte, O Reino, Carballeda, Fonte Estrada, A Taberna

Distància: **36,360 km** Temps caminant: **7 hores i 44 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **925 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. Dormo, sol, a l'alberg de pelegrins de Dozón

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=796919>

Dimecres, 17 de març de 2010

25.- DOZÓN - BANDEIRAS. Via de la Plata

Puxallos, Pontenoufe, Xesta, A Bouza, Botos, Donsión, A Laxe, Prado, A Eirexe, A Borralla, A Ponte Taboada, Trasdovalo, A Regueira, Taboada, Transfontao, Silleda, O Foxo, Riocalvo, Chapa

Distància: **34,700 km** Temps caminant: **6 hores i 46 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **475 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps, fred. Sopo i dormo a l'hotel Victorino de Bandeiras

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=798050>

Dijous, 18 de març de 2010

26.- BANDEIRAS - SANT JAUME DE COMPOSTEL·LA. Via de la Plata

Vilariño, Parcuíña, Rosedo, Dornelas, O Porto, A Carballeira, A Silva, A Seixo, Castro, Guandián, Ponte Ulla, O Outeiro, Cachosenande, Ardarís, Rubial, Deseiro de Abaixo, Susana, Cañoteira de Marrozos, Aldrei, Vixoi, Piñeiro do Eixo, Angrois, Sar

Distància: **33,950 km** Temps caminant: **6 hores i 35minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **590 metres**

Companys: la motxilla

Sortida ploviscant i arribada amb pluja a Santiago (tal com ha de ser). Sopo i dormo al hostel de los Reyes Católicos de Santiago

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=798191>

Dimecres, 24 de març de 2010

27.- BELLMUNT DEL PRIORAT (circular pel camí antic de Falset a Gratallops i el camí del coll del Molí)

Distància: **12,450 km** Temps caminant: **unes 3 hores**. Desnivell acumulat: **500 metres**

Companys: la colla dels jubilats (10)

Sortida amb boira, a estones pixadora. Trobem el camí net i es passa el riu de Siurana amb facilitat. Dinem a Cal Quel de Bellmunt

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=669840>

Diumenge, 28 de març de 2010

28.- CAPÇANES (circular per Marçà i Llaberia)

Distància: **23,010 km** Temps caminant: **4 hores i 59 minuts**. Desnivell acumulat: **803 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb el canvi d'hora a les costelles. Camí amb alguns trams prou complicats pels arbres caiguts.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=809462>

Dimecres, 31 de març de 2010

29.- Travessada del Montsant (d'Albarca a Cabacés)

Distància: **21,100 km** Temps caminant: **5 hores i 10 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **763 metres**

Companys: la colla dels jubilats (11). Celebrem l'aniversari d'en Carles Masip i els germans Martínez Zaragoza. Dinem al Cau de Poboleda amb animació musical.

Sortida amb bon temps, fred i vent a dalt de la Serra Major.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=817509>

TOTAL MARÇ: 457,690 km TOTAL DE L'ANY: 825,240 km

Dissabte, 3 d'abril de 2010

30.- LAVACOLLA - NEGREIRA

Distància: **33,500 km** Temps caminant: **7 hores i 17 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **503 metres**

Companys: la colla dels jubilats (+9)

Sortida ploviscant i arribada a Santiago amb pluja. A la tarda el temps continua ploviscant. Dormim a l'hotel Tamara de Negreira

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=830180>

Diumenge, 4 d'abril de 2010

31.- NEGREIRA - OLVEIROA

Distància: **33,700 km** Temps caminant: **6 hores i 57 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **547 metres**

Companys: la colla dels jubilats (+ 9)

Sortida amb bon temps. Dormim a Casa As Pias d'Olveiroa

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=830180>

Dilluns, 5 d'abril de 2010

32.- OLVEIROA - MUXIA

Distància: **31,000 km** Temps caminant: **6 hores i 24 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **486 metres**

Companys: la colla dels jubilats (+9)

Sortida amb bon temps. Dormim a l'hotel La Cruz de Muxia

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=830180>

Dimarts, 6 d'abril de 2010

33.- FRIXE - FINISTERRE (far)

Distància: **21,800 km** Temps caminant: **4 hores i 33 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **437 metres**. Track de la desviació de Voasilveiro per tal de no creuar el riu Castro.

Companys: la colla dels jubilats (+9)

Dinem a Fisterre al restaurant Tira do Cordel. Tornem a casa en l'avió de la tarda.

Sortida amb bon temps, després de dinar comença a ploviscar.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=830240>

Diumenge, 11 d'abril de 2010

34.- LES CAMPOSINES. Circular per les Deveses

Distància: **11,680 km** Temps caminant: **2 hores i 22 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **297 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb temps esplèndid. Circular sortint del Memorial de les Camposines i l'ermita de Sant Bartomeu pel camí dels Montagudells i passant per les Deveses

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=837999>

Dimecres, 14 d'abril de 2010

35.- FALSET. Circular per PRADELL de la TEIXETA

Distància: **17,050 km** Temps caminant: **4 hores i 11 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **525 metres**

Companys: la colla dels jubilats (8). Dinem a Bellmunt a cal Quel.

Sortida ploviscant que dura, pràcticament, tot el matí

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=845536>

Diumenge, 18 d'abril de 2010

36.- LA TORRE DE FONTAUBELLA. Circular per la mola de Colldejou

Distància: **16,180 km** Temps caminant: **3 hores i 50 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **807 metres**

Companys: la motxilla

Tot el matí núvol. Circular que surt de la Torre de Fontaubella, puja al parc eòlic del Trucafort, sender del portell de la Cova, sender sota el cingle de la mola, canal del Mig, la mola de Colldejou, Portell de les Processons, vall de Maçana i pel sender de la font de Fontaubella torna al lloc de sortida.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=837999>

Dimecres, 21 d'abril de 2010

37.- SIURANA. Circular pel mas d'en Porrera

Distància: **8,120 km** Temps caminant: **1 hores i 54 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **449 metres**

Companys: la colla dels jubilats (11). Sortida amb bon temps, una mica de calor. Sortida des de la vora de Siurana (corral de l'Isidret), Mas de la Barba, grau dels Masets de la Barba, barranc de la Gritella, grau del Gris, mas d'en Porrera, grau del Nen de Prades, molí de l'Esquirola i tornada al lloc de sortida pel grau del Corral Nou

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=858571>

Dijous, 29 d'abril de 2010

38.- SAINT GILLES du GARD / GALLARGUES-le-MONTUEUX

Distància: **29,170 km** Temps caminant: **5 hores i 20 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **120 metres**

Companys: la motxilla

Sortida amb bon temps. Dormo a les Jasses de Camargue a Gallargues

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=900299>

Divendres, 30 d'abril de 2010

39.- GALLARGUES-le-MONTUEUX / MONTPELLER

Distància: **37,120 km** Temps caminant: **7 hores i 37 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **228 metres**

Companys: la motxilla

Núvol però no plou. Sopo i dormo al Quality Inn de Montpellier

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=900317>

TOTAL ABRIL: 239,320 km TOTAL DE L'ANY: 1.064,560 km

Dissabte, 1 de maig de 2010

40.- MONTPELLER / SAINT-GUILLEM-LE-DÉSERT

Distància: **42,600 km** Temps caminant: **9 hores i 15 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **482 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a l'hotel Le Guillaume d'Orange de Saint-Guilhem

Núvol però no plou

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=902626>

Diumenge, 2 de maig de 2010

41.- SAINT-GUILLEM-LE-DÉSERT/ LODÈVE

Distància: **37,600 km** Temps caminant: **7 hores i 23 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.182 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a l'hotel La Croix Blanche de Lodève

Núvol

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=902676>

Dilluns, 3 de maig de 2010

42.- LODÈVE - LUNAS

Distància: **28,570 km** Temps caminant: **5 hores i 52 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **693 metres**

Companys: la motxilla

Núvol, plovisca una mica a la tarda.

Sopo i dormo a l'hotel Le Manoir du Gravezon de Lunas

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=902797>

Dimarts, 4 de maig de 2010

43.- LUNAS / SAINT-GERVAIS-SUR-MARE

Distància: **29,150 km** Temps caminant: **5 hores i 48 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.014 metres** Desnivell acumulat de baixada: **971 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a la CH La Bruyère de Saint-Gervais

Pluja i boira tot el matí, neu a dalt a partir de 750 metres. Màxima alçada del dia: 931 metres

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=903258>

Dimecres, 5 de maig de 2010

44.- SAINT-GERVAIS-SUR-MARE / MURAT-SUR-VÈBRE

Distància: **26,910 km** Temps caminant: **5 hores i 30 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **953 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a l'hotel Durand de Murat

Sortida sense nevar, però a partir de 700 metres el camí ja està cobert. Molta boira. Al coll de Faulat, el punt més alt del camí (1081 metres), dos pams de neu fins els genolls. A la tarda torna a nevar.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=906078>

Dijous, 6 de maig de 2010

45.- MURAT-SUR-VÈBRE / ANGLÈS

Distància: **40,290 km** Temps caminant: **7 hores i 53 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **680 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a la Ferme de Peybarthès d'Anglès

Ha nevat tota la nit. Tot el camí amb 20/30 cms. de neu pols. Boira, vent i fred pero no neva ni plou. Etapa ideal per partir-la en dues i parar a La-Salvetat-sur-Agout.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=906116>

Divendres, 7 de maig de 2010

46.- ANGLÈS - CASTRES

Distància: **37,210 km** Temps caminant: **7 hores**. Desnivell acumulat de pujada: **463 metres**

Companys: la motxilla.

Dormo a l'hotel Renaissance de Castres

Sortida amb un sol esplèndid. A partir de 750 metres d'alçada deixo la neu.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=909075>

Dissabte, 8 de maig de 2010

47.- CASTRES - REVEL

Distància: **37,160 km** Temps caminant: **7 hores i 23 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **293 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a l'hotel La Comanderie de Revel

Núvol, sol a mig matí.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=909163>

Diumenge, 9 de maig de 2010

48.- REVEL - AVIGNONET LAUREGAIS

Distància: **30,680 km** Temps caminant: **5 hores i 53 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **234 metres**

Companys: la motxilla.

Sopo i dormo a l'hotel Auberge le Pilori d'Avignonet

Núvol, plovisca

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=909960>

Dilluns, 10 de maig de 2010

49.- AVIGNONET LAUREGAIS - DONNEVILLE

Distància: **27,100 km** Temps caminant: **5 hores i 19 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **94 metres**

Companys: la motxilla.

Dormo al motel L'Enclos de Donneville

Núvol al matí, sol al migdia

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=911771>

Dimarts, 11 de maig de 2010

50.- DONNEVILLE - TOLOSA

Distància: **19,280 km** Temps caminant: **3 hores i 47 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **35 metres**

Companys: la motxilla.

Dormo a Bèziers i dimecres matí torno cap a casa

Sol esplèndid

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=911858>

Dimecres, 19 de maig de 2010

51.- PRATDIP. Circular per les crestes de la Seda

Distància: **12,310 km** Temps caminant: **3 hores i 55 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **825 metres**

Pujada a la serra de Llaberia per les crestes de la Seda, Saleres, font del Mont-redon, collet dels Colivassos, font de les Ameres, font del Ferro, racó de la Dòvia i tornada a Pratedip. Dinem a Vandellòs.

Companys: la colla dels jubilats (+6). Dinem a Vandellòs al restaurant LATINO

Temps primaveral, amb una mica d'aire després de les crestes. Bon sol a la Dòvia.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=915722>

Dimecres, 26 de maig de 2010

52.- FALSET. Circular pel Morral i les ermites

Distància: **11,810 km** Temps caminant: **2 hores i 15 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **504 metres**

Sortida de Falset pel camí de la Foïna, coll dels Rossegalls, cova dels Vandoles (dels Bandolers?), el Morral, mirador de les Sentius, mirador del Cucó, caseta de volta, mirador de la U, ermita de Sant Cristòfol, ermita de Sant Gregori i tornada al punt de sortida a Falset. Dinem a cal Quel de Bellmunt.

Companys: la colla dels jubilats (+11)

Temps primaveral.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=932990>

Dissabte, 29 de maig de 2010

53.- MONTSERRAT. Doble travessada circular

Distància: **24,860 km** Temps caminant: **6 hores i 12 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.756 metres**, els mateixos que de baixada

Sortida des del coll de can Maçana, collet de Guirló, refugi Vicenç Barbé, coll del Porc, Montgròs, mirador de San Jeroni, Funicular, monestir de Montserrat, Santa Cecília i tornada pel camí de l'Arrel al punt de sortida. Excursió força dura per la manca d'un camí normal a la primera meitat i el gran desnivell en tants pocs km (un 14,13% de pendent).

Companys: la motxilla.

Boira a tota la serra, a la tarda més clar

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=938719>

TOTAL MAIG: 405,530 km TOTAL DE L'ANY: 1.470,090 km

Dimecres, 2 de juny de 2010

54.- CABACÉS. Circular per les Coves Altes

Distància: **11,110 km** Temps caminant: **2 hores i 59 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **475 metres**

Sortida de Cabacés en direcció a l'ermita de la Foia, punta del Bep, mas de Serrador, barranc Tancat, cova dels Casaments, coves Altes i tornada al punt de sortida pel camí de Cabacés a Margalef i la Bisbal de Falset

Companys: la colla dels jubilats (+9)

Núvol. Temps primaveral, amb una mica d'aire a les crestes.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=947172>

Diumenge, 6 de juny de 2010

55.- VANDELLÒS. Circular per Remullà i l'ermita de Santa Marina

Distància: **10,980 km** Temps caminant: **2 hores i 36 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **421 metres**

Sortida de Vandellòs pel camí de Remullà, Remullà, coll Roig, ermita de Santa Marina, coll de la Duera, coll de Santa Marina, coll de la Murta i tornar a Vandellòs pel GR 192

Companys: la motxilla.

Núvol, plovisca

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=953132>

Dimarts, 8 de juny de 2010

56.- RUTA DEL CARES

Distància: **22,360 km** Temps caminant: **5 hores i 10 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **625 metres**

Sortida de Poncebos en direcció a Caín. Los Collaos, Culiembro i Caín. Anar i tornar.
Pèssima recepció del GPS pel congest.

Companys: la colla dels jubilats (+7)

Núvol. Temps primaveral, plovisca a la tarda

Dinem a Caín. Dormim i sopem a l'Hotel Picos de Europa d'Arenas de Cabrales.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=961982>

Dimecres, 16 de juny de 2010

57.- VILAPLANA. Circular per la cova Llonga, el grau del Trencanous, l'hospital dels Carlins i la font Major

Distància: **11,410 km** Temps caminant: **3 hores i 34 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **389 metres**

Sortida des dels plans del Peiró, font del Roure, la cova Llonga, cova del Patacó, grau del Trencanous, l'hospital dels Carlins, vora l'Albiol, font Major, mas de Nebot i tornar al lloc de sortida

Companys: la colla dels jubilats (+12).

Dinem a Vilaplana al restaurant l'Esparver

Núvol. Temps primaveral, fresquet

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=974562>

Dissabte, 26 de juny de 2010

58.- OSLO (CRISTIANIA) - SKJETTEN. La via d'Olaf. Noruega

Distància: **18,680 km** Temps caminant: **3 hores i 57 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **346 metres**

Sol tot el matí.

Dormo a l'hotel Quality Hotel Olavsgaard

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1043002>

Diumenge, 27 de juny de 2010

59.- SKJETTEN - GARDERMOEN. La via d'Olaf

Distància: **34,700 km** Temps caminant: **7 hores i 15 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **464 metres**

Sol tot el matí i calor.

Dormo a l'hotel Thon Hotel Airport

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1044323>

Dilluns, 28 de juny de 2010

60.- GARDERMOEN - EIDSVOLL. La via d'Olaf

Distància: **25,740 km** Temps caminant: **5 hores i 1 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **185 metres**

Núvol al matí i sol al migdia.

Dormo a Solli Pensjonat d'Eidsvoll

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1044452>

Dimarts, 29 de juny de 2010

61.- EIDSVOLL - HESTNES. La via d'Olaf

Distància: **32,160 km** Temps caminant: **6 hores i 14 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **337 metres**

Sol tot el dia.

Dormo a Hestnes Gård

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1045178>

Dimecres, 30 de juny de 2010

62.- HESTNES - HAMAR. La via d'Olaf

Distància: **31,840 km** Temps caminant: **6 hores i 33 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **304 metres**

Plovisca al matí, fresca.

Dormo a Hamar Vandrerhjem d'Hamar

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1045188>

TOTAL JUNY: 198,980 km TOTAL DE L'ANY: 1.669,0700 km

Dijous, 1 de juliol de 2010

63.- HAMAR - RUDSHØGDA. La via d'Olaf

Distància: **29,260 km** Temps caminant: **5 hores i 54 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **381 metres**

Sol, dia esplèndid.

Dormo a Rudshøgda Kro og Gjestegård

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1045203>

Divendres, 2 de juliol de 2010

64.- RUDSHØGDA - LILLEHAMMER. La via d'Olaf

Distància: **43,980 km** Temps caminant: **8 hores i 52 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **574 metres**

Sol i núvol.

Dormo a l'hotel First Hotel Breiseth de Lillehammer

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046047>

Dissabte, 3 de juliol de 2010

65.- LILLEHAMMER - SKÅE i ØYER. La via d'Olaf

Distància: **25,290 km** Temps caminant: **5 hores i 21 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **567 metres**

Sol, molta humitat.

Dormo a Skåden Gård

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046058>

Diumenge, 4 de juliol de 2010

66.- SKÅE i ØYER - FÅVANG. La via d'Olaf

Distància: **30,860 km** Temps caminant: **6 hores i 18 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **762 metres**

Sol, a la nit plou i ho deixa tot mullat.

Dormo en una cabana d'en Per Kleven de Lunde

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046064>

Dilluns, 5 de juliol de 2010

67.- FÅVANG / SØR-FRON (Sygard Grytting). La via d'Olaf

Distància: **28,480 km** Temps caminant: **5 hores i 49 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **664 metres**

Bon dia, sol.

Dormo a Sygard Grytting

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046069>

Dimarts, 6 de juliol de 2010

68.- SØR-FRON / KVAM. La via d'Olaf

Distància: **21,330 km** Temps caminant: **4 hores i 22 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **680 metres**

Sol, dia esplèndid.

Dormo a Vertshuset Sinclair

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046077>

Dimecres, 7 de juliol de 2010

69.- KVAM - OTTA. La via d'Olaf

Distància: **21,710 km** Temps caminant: **5 hores i 4 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **823 metres**

Núvol.

Dormo a Norlandia Otta Hotell

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046083>

Dijous, 8 de juliol de 2010

70.- OTTA - VOLLHEIM. La via d'Olaf

Distància: **24,680 km** Temps caminant: **5 hores i 08 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **346 metres**

Núvol.

Dormo a Dovreskogen Gjestegard

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046091>

Divendres, 9 de juliol de 2010

71.- VOLLHEIM - DOMBÁS (FOKSTUGU) . La via d'Olaf

Distància: **27,310 km** Temps caminant: **5 hores i 46 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **831 metres**

Bon dia, fresca.

Dormo a Fokstugu Fjellstue

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046109>

Dissabte, 10 de juliol de 2010

72.- DOMBÁS (FOKSTUGU) - HJERKINN. La via d'Olaf

Distància: **24,260 km** Temps caminant: **5 hores i 09 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **686 metres**

A la nit ha plogut. Vent, fred i núvol.

Dormo a Hjerkin Fjellstue

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1046122>

Diumenge, 11 de juliol de 2010

73.- HJERKINN - RYPHUSAN. La via d'Olaf

Distància: **31,080 km** Temps caminant: **6 hores i 39 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.243 metres**

Núvol, fresca i al migdia plou.

Dormo a Oppdal Gjestetum

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046134>

Dilluns, 12 de juliol de 2010

74.- RYPHUSAN - OPPDAL. La via d'Olaf

Distància: **23,770 km** Temps caminant: **4 hores i 52 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **213 metres**

Sol, fresca el matí.

Dormo a Oppdal Gjestetum

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046151>

Dimarts, 13 de juliol de 2010

75.- OPPDAL - RENNEBU. La via d'Olaf

Distància: **28,730 km** Temps caminant: **5 hores i 44 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **419 metres**

Plovisca, fred i núvol tot el dia.

Dormo a Gjesteheim Havdal

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046163>

Dimecres, 14 de juliol de 2010

76.- RENNEBU - TVERDAL. La via d'Olaf

Distància: **28,000 km** Temps caminant: **5 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **204 metres**

Núvol i boira pixanera.

Dormo a l'hotel Nor d'Oppdal

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046186>

Dijous, 15 de juliol de 2010

77.- TVERDAL - LØKKEN VERK. La via d'Olaf

Distància: **24,180 km** Temps caminant: **4 hores i 45 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **214 metres**

Núvol i fresca.

Dormo a Sans Bergmannskroa de LØKKEN VERK

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046194>

Divendres, 16 de juliol de 2010

78.- LØKKEN VERK - SKAUN. La via d'Olaf

Distància: **27,620 km** Temps caminant: **5 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **204 metres**

Un dia esplèndid.

Dormo a Sans Bergmannskroa de LØKKEN VERK

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046202>

Dissabte, 17 de juliol de 2010

79.- SKAUN - TILLER (TRONDHEIM). La via d'Olaf

Distància: **26,480 km** Temps caminant: **5 hores i 35 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **468 metres**

Sol i calor. Travesso el fiord de Trondheim amb la barca de rem de Jon Wanvik a Sundet Gård

Dormo a Quality Hotel Panorama de Tiller (Trondheim)

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046206>

Diumenge, 18 de juliol de 2010

80.- TILLER (TRONDHEIM) - NIDAROS (TRONDHEIM) . La via d'Olaf

Distància: **9,000 km** Temps caminant: **1 hores i 51 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **23 metres**

Núvol i plovisca.

Dormo a Radisson Blue Airport de Værnes (aeroport de Trondheim). Torno a casa dilluns al matí.

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1046213>

TOTAL JULIOL: 476,020 km TOTAL DE L'ANY: 2.145,090 km

Dimecres, 4 d'agost de 2010

81.- L'AMETLLA DE MAR - L'AMPOLLA

Distància: **14,710 km** Temps caminant: **3 hores i 32 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **387 metres**

Sol, per la vora de la mar.

Dinem al restaurant Amigos del Mar a l'Ampolla

Companys: la colla dels jubilats (+7) S'afegeixen J. Solanes i J.Vives

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1076181>

Dissabte, 7 d'agost de 2010

82.- ALMATRET - MEQUINENSA. GR 99

Distància: **20,810 km** Temps caminant: **4 hores i 11 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **63 metres** . Desnivell acumulat de baixada: **423 metres**

Etapa del GR 99. Sol, acabem a Mequinensa a 37°C.

Dinem al restaurant Zaytun de Mequinensa

Companys: M. Capdevila i el seu amic J.M. de l'Espluga

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1082748>

Dimecres, 11 d'agost de 2010

83.- EL MONTSANT. MARGALEF

Circular que surt de l'embassament de Margalef, barranc de la Taverna, racó del Teix, la Cogulla i la Rovellosa

Distància: **9,150 km** Temps caminant: **2 hores i 35 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **682 metres**

Sol i calor, dia d'agost.

Dinem al restaurant de Bellaguarda

Companys: la colla dels jubilats (+8)

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1095580>

Divendres, 13 d'agost de 2010

84.- SAMPER. Circular per Atiart

Circular que surt de Samper i passa per Las Cabezonadas i Atiart

Distància: **8,910 km** Temps caminant: **1 hora i 40 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **216 metres**

Sol i núvol, no gaire calor.

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1098907>

Dilluns, 16 d'agost de 2010

85.- MONTANYANA - LA POBLA DE RODA

La Mora de Montanyana (deshabitat), Noguero (deshabitat), Queixigar i Sant Esteve del Mall

Distància: **31,840 km** Temps caminant: **6 hores i 42 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **937 metres**. Camí quasi inexistent des de la Móra de Montanyana fins a la vora de l'ermita de Ntra. Sra.de Palleroa

Sol, calor moderada.

Dormo a Casa Agustín de Poblla de Roda (La Pobla de Roda)

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1115741>

Dimarts, 17 d'agost de 2010

86.- LA POBLA DE RODA - MORILLO DE LIENA

Merli, Nocelles (deshabitat)

Distància: **19,070 km** Temps caminant: **4 hores i 42 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **725 metres**

Sol i calor.

Camino una mica més, un parell de km, i dormo, fora de ruta, a l'hotel Cotiella de Campo. L'endemà torno al punt on vaig acabar ahir.

Companys: la motxilla.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1117886>

Dimecres, 18 d'agost de 2010

87.- MORILLO DE LIENA - ESCALONA

La Foradada del Toscar, Las Cabezonadas, Atiart, Moliniás (1 habitant), Los Molinos, Araguàs

Distància: **37,710 km** Temps caminant: **8 hores i 7 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **915 metres**

Sol i calor. Plou a mitja tarda, abans d'acabar.

Dormo a l'hotel Cinca d'Escalona

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1119090>

Dijous, 19 d'agost de 2010

88.- ESCALONA - BROTO

Fanlo (1.380 metres i 14 habitants), Sarvisé

Distància: **38,350 km** Temps caminant: **8 hores i 1 minut.** Desnivell acumulat de pujada: **1.049 metres**

Sol i calor. Surto d'Escalona pel Cañon de Añisclo. Faig carretera tot el dia, poc trànsit, només pocs excursionistas que van a San Úrbez. Es pot anar agafant, quan es troba, el GR 15 però només s'allarga el recorregut.

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1119745>

Dimecres, 25 d'agost de 2010

89.- PRADES. Circular per la Baltasana i escapada a la Foradada

Distància: **11,390 km** Temps caminant: **3 hores i 25 minuts.** Desnivell acumulat de pujada: **296 metres**

Sol i calor.

Dinem al Cau de Poboleda

Companys: la colla dels jubilats (+11)

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1124268>

TOTAL AGOST: 191,940 km TOTAL DE L'ANY: 2.337,030 km

Dimecres, 1 de setembre de 2010

90.- CORNUDELLA DE MONTSANT. Circular pel mas de Sant Blai

Distància: **13,950 km** Temps caminant: **3 hores i 11 minuts.** Desnivell acumulat de pujada: **394 metres**

Núvol.

Companys: la colla dels jubilats (+11).

Dinem a la fonda El Recó de Cornudella

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1138067>

Divendres, 3 de setembre de 2010

91.- RTVG - SANT JAUME DE COMPOSTEL·LA

Distància: **7,020 km** Temps caminant: **2 hores.** Desnivell acumulat de pujada: **44 metres**

Bon sol. Una passejada

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1161166>

Dijous, 9 de setembre de 2010

92.- BROTO - GAVARNIE

Distància: **28,450 km** Temps caminant: **8 hores i 1 minuts.** Desnivell acumulat de pujada: **1.309 metres**

Sol. Bon dia.

Companys: Fco.i Rafel Martínez Zaragoza.

Sopem i dormim a l'Hotel L'Astazou de Gavarnie

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1160825>

Divendres, 10 de setembre de 2010

93.- GAVARNIE - SAINT SAUVER

Distància: **24,680 km** Temps caminant: **5 hores i 33 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **589 metres**

Sol. Bon dia.

Companys: Fco.i Rafel Martínez Zaragoza.

Sopem i dormim a l'hotel Ardiden de Saint-Sauver

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1160835>

Dissabte, 11 de setembre de 2010

94.- SAINT SAUVER - LORDA (LOURDES fr.)

Distància: **34,350 km** Temps caminant: **8 hores**. Desnivell acumulat de pujada: **65 metres**

Sol. Bon dia.

Companys: Fco. i Rafel Martínez Zaragoza.

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1160893>

Dissabte, 18 de setembre de 2010

95.- FAIÓ - MEQUINENSA. GR 99

Distància: **28,420 km** Temps caminant: **6 hores i 4 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **316 metres**

Sol. Bon dia.

Companys: M. Capdevila i el seu amic J.M. de l'Espluga.

Dinem a l'hotel Zaytun de Mequinensa

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1180914>

Dimecres, 22 de setembre de 2010

96.- VANDELLÓS. Circular per la tossa de l'Alzina i la caseta de l'Arbòç

Distància: **14,430 km** Temps caminant: **4 hores i 20 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **567 metres**

Se surt del mirador dels Dedalts, es va pel collet del Corral de Ca la Torre fins a la tossa de l'Alzina (GR 192) passant per les moles del Taix i es torna per la caseta de l'Arbòç (el sender, brut, és una mica dificultós)

Sol i una mica de boira

Companys: la colla dels jubilats (+13).

Dinem a Cal Quel de Bellmunt del Priorat

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1193306>

Dimecres, 29 de setembre de 2010

97.- LA MORERA DE MONTSANT. Circular pel la cova de la Campana

Distància: **14,920 km** Temps caminant: **3 hores i 26 minuts**. Desnivell acumulat: **879 metres**

Un 8 sortint de la Morera de Montsant pel grau de Salfores, clot del Cirer, barranc de la Falconera, collet de l'Home Mort, escapada a la cova de la Campana, tornar pel camí de capçada, pi del Cugat, piló dels Senyalets i grau de la Grallera
Sol i fresca al matí.

Companys: la colla dels jubilats (+13).

Dinem a Poboleda al Cau

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1208450>

TOTAL SETEMBRE: 166,220 km TOTAL DE L'ANY: 2.503,250 km

Dimarts, 5 d'octubre de 2010

98.- TOLOSA / L'ISLE-JOURDAIN

Distància: **36,820 km** Temps caminant: **7 hores i 49 minuts**. Desnivell acumulat: **279 metres**

COLOMIERS, PIBRAC, BRAX, LÉGUEVIN

Sol

Sopo i dormo a l'hotel le Velôdrome de l'Isle-Jourdain

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1249699>

Dimecres, 6 d'octubre de 2010

99.- L'ISLE-JOURDAIN / GIMONT

Distància: **23,590 km** Temps caminant: **4 hores i 39 minuts**. Desnivell acumulat: **251 metres**

MONFERRAN-SAVÈS, GISCARO

Sol.

Sopo i dormo a l'hotel Le Relais du Pont de Gimont

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250630>

Dijous, 7 d'octubre de 2010

100.- GIMONT - AUCH

Distància: **29,240 km** Temps caminant: **6 hores i 5 minuts**. Desnivell acumulat: **500 metres**

L'ISLE ARNÉ, LUSSAN, MONTÉGUT, ST. CRICQ

Bon dia, sol i calor.

Sopo i dormo a l'hotel de France d'AUCH

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250651>

Divendres, 8 d'octubre 2010

101.- AUCH - MONTESQUIOU

Distància: **30,100 km** Temps caminant: **5 hores i 57 minuts**. Desnivell acumulat: **609 metres**

BARRAN, L'ISLE-DE-NOÉ

Bon dia, sol.

Sopo i dormo a l'hotel L'Aubergue de MONTESQUIOU

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250681>

Dissabte, 9 d'octubre 2010

102.- MONTESQUIOU - MAUBOURGUET

Distància: **32,200 km** Temps caminant: **6 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat: **324 metres**

POUYLEBON, GRAVETTE, ST. CHRISTAUD, LEVARAËT, MARCIAC

Sol i núvol.

Sopo i dormo a l'hotel Comtes de Pardiac de Marciac. Torno enrere, a Maubourguet està tot tancat

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250687>

Diumenge, 10 d'octubre 2010

103.- MAUBOURGUET - MORLAÀS

Distància: **35,110 km** Temps caminant: **7 hores i 40 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **640 metres**

LAHITTE-TOUPIÈRE, VIDOUZE, LUC-ARMAU, LUCARRÉ, MOMY, ANOYE, ABÈRE, GABASTON

Surto plovent i plou tot el dia

Sopo i dormo a l'hotel de France de MORLAÀS

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250695>

Dilluns, 11 d'octubre 2010

104.- MORLAÀS - LESCAR

Distància: **20,000 km** Temps caminant: **4 hores i 1 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **72 metres**

LE PERLIC

Plovisca a primera hora, després núvol.

Dino, sopo i dormo a l'hotel Le Terrassa de Lescar

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250707>

Dimarts, 12 d'octubre 2010

105.- LESCAR / OLORON-SAINTE-MARIE (AULORON-SEINTA-MARIA)

Distància: **30,450 km** Temps caminant: **6 hores i 22 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **723 metres**

ARTIGUELOUVE, LACOMMANDE, LE HAUT D'ESTIALESCQ

Núvol tot el matí

Sopo i dormo a l'hotel Alysson d'Oloron

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250743>

Dimecres, 13 d'octubre 2010

106.- OLORON-SAINTE-MARIE / ACCOUS (ACÓS)

Distància: **31,120 km** Temps caminant: **6 hores i 18 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **616 metres**

BIDOS, EYSUS, LURBE-ST.-CHRISTAU, ESCOR, SARRANCE, BEDOUS, ORCUN, JOUERS

Núvol tot el matí

Sopo i dormo a l'hotel Le Permayou d'Accous

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250753>

Dijous, 14 d'octubre 2010

107.- ACCOUS - CANFRANC (estació)

Distància: **36,890 km** Temps caminant: **7 hores i 59 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.331 metres**

L'ESTANGUET, CETTE-EYGUN, ETSAUT, BORCE, EL PORTALET, URDOS, PEYRENÈRE, SOMPORT, CANDANCHÚ

Núvol a primera hora i sol tot el matí

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250767>

Divendres, 15 d'octubre 2010

108.- CANFRANC (estació) - JACA (CHACA)

Distància: **24,400 km** Temps caminant: **5 hores i 14 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **208 metres**

CANFRANC, VILLANÚA, CASTIELLO DE JACA

Sol .

Sopo i dormo a l'hotel Reina Felicia de Jaca

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250796>

Dissabte, 16 d'octubre 2010

109.- JACA - SANTA CÍLIA DE JACA

Distància: **15,070 km** Temps caminant: **2 hores i 46 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **96 metres**

Sol

Sopo i dormo a l'hotel Reina Felicia de Jaca

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1250803>

Dimecres, 27 d'octubre 2010

110.- SARRIA - PORTOMARIN

Distància: **23,300 km** Temps caminant: **5 hores i 30 minuts**

Sol i una mica de boira

Companys: la colla dels jubilats (+8)

Sopem i dormim a l'hotel La Pousada de Portomarín

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1273699>

Dijous, 28 d'octubre 2010

111.- PORTOMARIN - PALAS DE REI

Distància: **25,000 km** Temps caminant: **5 hores i 20 minuts**

Sol i una mica de boira

Companys: la colla dels jubilats (+8)

Sopem i dormim a l'hotel Casa Benilde

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1273699>

Divendres, 29 d'octubre 2010

112.- PALAS DE REI - ARZUA

Distància: **29,200 km** Temps caminant: **6 hores i 20 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **361 metres**

Pràcticament pluja tot el camí

Companys: la colla dels jubilats (+8)

Sopem i dormim a la Fonda Teodora

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1273699>

Dissabte, 30 d'octubre 2010

113.- ARZUA - SANT JAUME DE COMPOSTEL·LA

Distància: **39,700 km** Temps caminant: **8 hores**. Desnivell acumulat de pujada: **722 metres**

Pràcticament pluja tot el camí. *A les 11 sortirà el sol*, va dir en Manel Capdevila i, en punt, va sortir

Companys: la colla dels jubilats (+8)

Sopem i dormim a l'hotel La Ruta Jacobea de Lavacolla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1273699>

TOTAL OCTUBRE: 462,190 km TOTAL DE L'ANY: 2.965,4404 km

Diumenge, 7 de novembre de 2010

114.- BELLMUNT DEL PRIORAT (circular pel camí antic de Falset a Gratallops i camí del coll del Molí)

Distància: **12,450 km** Temps caminant: **3 hores i 32 minuts**. Desnivell acumulat: **504 metres**

Companys: l'E.P i la R.V.

Sol, una mica núvol. El camí net. Es passa el riu de Siurana amb facilitat, no baixa gaire. Dinem a l'hostal Sport de Falset

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=669840>

Dimecres, 10 de novembre de 2010

115.- PRADELL DE LA TEIXETA. Circular pel cingle Blanc

Distància: **10,950 km** Temps caminant: **4 hores i 5 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **502 metres**

Sol tot el matí però amb un vent mitjà

Companys: la colla dels jubilats (+14)

Dinem a Cal Quel a Bellmunt del Priorat

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1295167>

Dilluns, 15 de novembre de 2010

116.- SAN SEBASTIAN/DONOSTIA - IRÚN

Distància: **28,370 km** Temps caminant: **6 hores i 27 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **751 metres**

PASAJES DE SAN PEDRO, PASAJES DE SAN JUAN

Núvol i sol. En general, bon dia. A la tarda plou

Companys: la motxilla

Sopo i dormo a l'hotel Aitana d'Irún

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1314152>

Dimarts, 16 de novembre de 2010

117.- IRÚN - SARE/SARA

Distància: **30,200 km** Temps caminant: **7 hores i 12 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.484 metres** Desnivell acumulat de baixada: **1.412 metres**

IBARDIN, IRATZEBURUA

Núvol i sol. Plovisca a estones. Déu n'hi do quina etapa

Companys: la motxilla

Dormo a l'hotel Pleka de Sare

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1314179>

Dimecres, 17 de novembre de 2010

118.- SARE/SARA - ELIZONDO

Distància: **31,320 km** Temps caminant: **7 hores i 27 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **1.073 metres** Desnivell acumulat de baixada: **953 metres**

ZUGARRAMURDI, URDAZ, AMAIUR, URRASUN, ARIZKUN, ELBETE

Núvol i sol. Plovisca a estones

Companys: la motxilla

Sopo i dormo a l'hotel Antxitonea Trinketa d'Elizondo

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1314192>

Dijous, 18 de novembre de 2010

119.- ELIZONDO - BELATE (Venta d'Ulzama/Ulzamako Benta)

Distància: **21,930 km** Temps caminant: **5 hores i 49 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **960 metres**

IRURITA, ZIGAURRE, ZIGA, BERROETA, ALMANDOZ

Núvol i sol. Plovisca a estones

Companys: la motxilla

Dino, sopò i dormo a la Venta d'Ulzama, a la vora del camí, al port de Belate

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1314215>

Divendres, 19 de novembre de 2010

120.- BELATE (Venta d'Ulzama/Ulzamako Benta) - PAMPLONA/IRUÑA

Distància: **37,530 km** Temps caminant: **7 hores i 59 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **400 metres**

LANTZ, OLAGÜE, LEAZKUE, ETULÁIN, BURUTÁIN, OSTIZ, ENDERIZ, OLARIZ, SORAUREN, ORICÁIN, ARRE, VILLAVA, BURLADA

Pràcticament pluja tot el camí

Companys: la motxilla

Sopò i dormo a l'hotel Los Tres Reyes de Pamplona

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1314259>

Dissabte, 20 de novembre de 2010

121.- PAMPLONA/IRUÑA - PUENTE LA REINA/GARES

Distància: **23,980 km** Temps caminant: **5 hores i 3 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **435 metres**

CIZUR MENOR (ZIZUR TXIKIA), CIZUR MAYOR (ZIZUR NAGUSIA), GUENDULÁIN, ZARIQUIEGUI (ZARIKIEGI), UTERGA, MURUZABAL, OBANOS

Núvol i sol. Plovisca a estones

Companys: la motxilla

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1314297>

Dimecres, 24 de novembre de 2010

122.- LA VILELLA BAIXA. Circular per la Figuera i l'ermita de Sant Pau

Distància: **13,470 km** Temps caminant: **4 hores i 45 minuts**. Desnivell acumulat de pujada: **583metres**

Sortida de la Vilella Baixa fins a la Figuera, anada a l'ermita de Sant Pau i a l'observatori del comandament de l'exèrcit Republicà de la Batalla de l'Ebre al coll de Traginers a la mola de Sant Pau i tornar a la Figuera i, després, a la Vilella Baixa pel coll de Solans

Sol, bon dia. Dinem al Cau de Poboleda

Companys: la colla dels jubilats (+13)

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1320642>

Diumenge, 28 de novembre de 2010

123.- MARÇÀ (circular pel mas d'en Cosme)

Distància: **12,080 km**. Temps caminant: **2 hores i 48 minuts** Desnivell acumulat: **546 metres**

Circular que surt de Marçà, carrerada de les Taules, caseta de la Vall, mas d'en Cosme, mas d'en Crusat i torna al punt de sortida

Companys: la motxilla

Sol i fred. Surto de Marçà a -1°C (som al novembre)

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1326948>

TOTAL NOVEMBRE: 222,280 km

TOTAL DE L'ANY: 3.187,720 km

Dimecres, 22 de desembre de 2010

124.- GRATALLOPS. Circular per Gratallops -Torroja del Priorat - la Vilella Alta - la Vilella Baixa - Gratallops

Distància: **25,250 km** Temps caminant: **5 hores i 20 minuts** Desnivell acumulat: **758 metres**

Circular que surt de Gratallops pel camí de les Pereroles, Torroja del Priorat, coll de la Creu, la Vilella Alta, sender dels Pics, barranc dels Rogets o Rogerets, la Vilella Baixa i torna a Gratallops pel camí de la Consolació

Companys: la motxilla

Núvol tot el dia

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1366804>

Dimecres, 29 de desembre de 2010

125.- ALBARCA. Circular per la roca Corbatera, pas de la Magdalena, portell del Peret, grau de Belart, Mare de Déu de Montsant i la Llisera

Distància: **11,250 km** Temps total emprat: **4 hores i 55 minuts** Desnivell acumulat: **573 metres**

Circular que surt d'Albarca en direcció a la roca Corbatera, pas de la Magdalena, portell del Peret, grau de Belart, Mare de Déu de Montsant i la Llisera

Companys: la colla dels jubilats (+7)

Sol i núvol tot el matí

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1374886>

Divendres, 31 de desembre de 2010

126.- ULLDEMOLINS. Circular per la serra de la Llena, coll dels Lladres, Sant Bartomeu de Fraguerau, Cadolles Fondes, pla de la Bassa i Sant Antoni

Distància: **16,800 km** Temps caminant: **3 hores i 48 minuts** Desnivell acumulat: **580 metres**

Sortida d'Ulldemolins pel GR 65 5 en direcció a la serra de la Llena, grau dels Lladres, ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau, Cadolles Fondes, pla de la Bassa, Sant Antoni i tornada al punt de sortida

Companys: J.Vives i J.Solanes

Sol i núvol tot el matí

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1378107>

TOTAL DESEMBRE (el mes de vacances): 53,300 km

TOTAL DE L'ANY: 3.241,020 km

