



**Rutes  
Alt Penedès**



Escola Saludable  
a l'Alt Penedès

# Anem d'excursió!

Abans de sortir de casa, és bo que tingueu presents una sèrie de consells bàsics, que ens serviran per planificar la vostra sortida, prevenir incidents i actuar amb encert en cas de que ens surti algun contratemps.

- 1) **No subestimeu els riscos:** Amb nens, no hi ha sortides curtes ni fàcils. “És aquí mateix” o “és un moment” acostuma a ser un dels errors de base més habituals.
- 2) **Poseu-ho tot en una motxilla**
- 3) **Porteu un bon calçat**
- 4) **Porteu prou aigua**
- 5) **Poseu-vos gorra i crema solar**
- 6) **Prepareu una farmaciola:** Portar un kit de primers auxilis és essencial si sortiu a caminar per la muntanya.
- 7) **Porteu menjar:** Tant si teniu intenció de parar a fer un pícnic com si no, porteu alguna cosa per menjar que us aportï energia o sucre en cas de necessitat. Els fruits secs (avellanes, ametlles, nous...) són una gran opció per recuperar forces sense haver de carregar pes
- 8) **Mireu la previsió del temps i aviseu a algú**
- 9) **Sigueu prudents:**
- 10) **Feu un pla i seguïu-lo:** Planificar prèviament l'excursió per saber què us trobareu, a més de portar **una guia amb vosaltres amb indicacions precises de la ruta**, és una molt bona idea per evitar ensurts.

Consells extrets de la pàgina web: <https://www.youmekids.com/10-consells-dexcursio-nens-muntanya/>

## 1. Avinyonet del Penedès

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:

<http://www.enoturismepenedes.cat/ca/senderisme-btt/avinyonet-del-penedes-rutes-btt>

### Rutes circulars:

- Ruta de les vinyes: 4,1km.
- Ruta de l'origen de la vinya: 3,2km.
- Ruta dels Xops: 5,8 km.



- Ruta de Santa Magdalena (circuit blau): 8km.



- Ruta de la Serra de la Llampà (circuit vermell): 12,5km.



## 2. Castellví de la Marca

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web: <http://www.femuntomb.net/castellot.htm>

### Rutes circulars:

- Castellví de la Marca – Talaia del Castellot: 3,3 Km



## 3. Font-Rubí

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web: <http://www.font-rubi.org/font-rubi/maps/?item=senderisme-btt>

### Rutes circulars:

- La Maçana: 11,69 Km
- El Balcó del Penedès: 12,87 Km



## 4. Gelida

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:

<http://www.femuntomb.net/ruta%20al%20montcau%20des%20de%20gelida.htm>

### Rutes circulars de més de 8km:

- Castell de Gelida – Montcau: 13,8 km



## 5. Olèrdola

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:

<http://www.femuntomb.net/ruta%20volta%20sant%20miquel%20olerdola.htm>

### Rutes circulars de fins a 8km:

- Poble Sant Miquel d'Olèrdola – Castell d'Olèrdola: 2,48 km



### Rutes circulars:

- Volta al castell i jaciment d'Olèrdola: 7,6km.





## 6. Olesa de Bonesvalls

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:

<http://www.femuntomb.net/ruta%20a%20la%20mola%20des%20de%20olesa%20de%20bonesvalls.htm>

### Rutes circulars de més de 8km:

- Olesa de Bonesvalls – Puig de la Mola:  
10,8 km



## 7. Pla del Penedès

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web: <http://www.elpladelpenedes.cat/rutes>

### Rutes circulars de fins a 8km:

- Descubrim el Pla: 3,36 km
- Ruta Bergadanes: 6,9km.
- Ruta Pujolet: 7,2 km.



### Rutes circulars de més de 8km:

- Ruta l'Aguilera: 9,95km.
- Ruta Les Parellades: 12,9 km.



## 8. Pontons

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web: <http://blogscat.com/muntzens/la-ruta-de-les-ermites-de-pontons-lalt-penedes/>

### Rutes de fins a 8km, anada:

- Ruta de les ermites de Pontons: 7,5km.



## 9. Sant Quintí de Mediona

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:  
[http://www.elcamideliu.cat/docs/elcamideliu\\_full\\_informatiu.pdf](http://www.elcamideliu.cat/docs/elcamideliu_full_informatiu.pdf)  
<http://www.femuntomb.net/castell%20de%20mediona%20i%20fonts%20de%20les%20deus.htm>

### Rutes de fins a 8km, anada:

- El camí del riu: 4,8 km.



### Rutes circulars de més de 8km:

- Sant Quintí de Mediona – Castell de Mediona i Fonts de les Deus: 10,8 km



## 10. Sant Sadurní d'Anoia

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:

[http://www.santsadurni.cat/ARXIUS/Serveis/acciosocial/Salut/Planol\\_interior\\_2016.jpg](http://www.santsadurni.cat/ARXIUS/Serveis/acciosocial/Salut/Planol_interior_2016.jpg)

<http://www.femuntomb.net/ruta%20ermita%20espiells.htm>

### Rutes de fins a 8km, anada:

- Sant Sadurní -Can Mas de la Riera: 6,05km.



### Rutes de més de 8km, anada

- Sant Sadurní d'Anoia- Bosc d'en mestres: 10,06km.
- Sant Sadurní d'Anoia- Espiells: 9,15km.
- Sant Sadurní d'Anoia – Can Benet de la Prua: 11,76km.



### Rutes circulars:

- Circuit inclusiu 23: 3,26km.
- Circuit inclusiu 23A: 2,3km.



- Circuit inclusiu 23B: 11km anar i tornar.



- Sant Sadurní – Ermita d'Espiells: 12,2km.



## 11. Subirats

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper

#### Rutes de fins a 8km, anada:

- Cal Maristany - Estació de trens: 4,2 km.



- Estació vitivinícola de Subirats – Castell de Subirats: 7,3 km.



### On podem trobar les rutes?

\*En format digital: <http://www.turismesubirats.cat/rutes-vitivinicoles-de-subirats/>

- Ruta Vitivinícola de Subirats 3 – Itinerari de la Pedra. Tram I: 5,3km.



- Ruta Vitivinícola de Subirats 3 – Itinerari de la Pedra. Tram II. 7,2km.



- Ruta Vitivinícola de Subirats 1 – Itinerari del Mirador: 14,50km.
- Ruta Vitivinícola de Subirats 2 – Itinerari de l'Aigua: 14,7 km.





## 12. Torrelles de Foix

### On podem trobar les rutes?

\*A la pàgina web: <http://torrellesdefoix.cat/turisme-i-cultura/btt-senderisme/>

### Rutes circulars:

- Ruta 3: Torrelles de Foix – Les Dous: 4,33 km
- Ruta 4: Torrelles de Foix – Clapivell: 9,06 k



## 13. Vilafranca del Penedès

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper i a la pàgina web:

<http://www.turismevilafranca.com/ca/senderisme-i-bicicleta>

### Rutes de fins a 8km, anada:

- Vilafranca - Torra de les aigües: 4,90km.
- Vilafranca - Sant Pau: 4,10km.
- Vilafranca - La muntanyeta: 6,43km.
- Vilafranca - Els Pujols: 6,91km .
- Vilafranca - Santa Maria dels Horts: 6,20km.
  
- Vilafranca - Parc d'Olèrdola: 7,10km.
- Vilafranca - Parc dels talls de Vilobí: 7,50km.



### Rutes de més de 8km, anada:

- Vilafranca - Castell de Penyafort: 8,30km.
- Vilafranca - Castell de Sant Martí Sarroca: 10km



### Rutes circulars:

- Rutes verdes de l'Alt Penedès. 9,6km.
- Vilafranca - Font del Cuscó: 11,20km.
- Vilafranca - Sant Sebastià dels Gorgs: 13,1km.



## 14. Vilobí del Penedès

### On podem trobar les rutes?

\*En format paper

### Rutes circulars:

- Ruta del comerç: 5,5 km
- Ruta dels cellers: 14,6 km



**Les rutes especificades en format paper les podreu trobar a la carpeta de la motxilla saludable.**

**BONES CAMINADES!**