



PROGRAMA **Rutes Vivencials**

Ruta ANTI ESTRES Vallès Rural 2015

## Rutes Vivencials

Programa amb la finalitat d'oferir als seus participants un espai:

### Anti estrès

per **evadir-se i desconnectar** de la rutina diària  
per **compartir** experiències i sensacions  
per **connectar** amb la natura  
per **conèixer** altres persones  
per **trobar-se** un mateix

## Un espai vivencial ...

**Ruta excursionista** de dos dies que transcorre pels entorns rurals de Cardedeu i Cànoves (Vallès Oriental).

A peu per un entorn privilegiat amb vistes al Parc Natural del Montseny;  
*El Roure gran de Can Pelegrí, l'ermita de Sant Hilari, granges, hípiques, camps de conreu,...*

*Dormirem allotjats a un alberg rural... i Gaudirem tots plegats!!*

Acompanyats de Guies – Animadors

*Heu de venir preparats per caminar i per compartir de l'experiència!!!*

**RUTA GUIADA + ALLOTJAMENT + ÀPATS  
+ ACTIVITATS LÚDIQUES**

#### DATES PROGRAMADES 2014

18 al 19 octubre  
15 al 16 novembre  
20 al 21 desembre

**\*\*Si sou un grup superior a 5 pax. la ruta es realitza qualsevol dia de l'any.**

**RESERVA JA  
LA TEVA  
PLAÇA!!!**

C/ Alfou, 10 local 5 08440 Cardedeu Bcn  
Tel. 93 845 50 32 / 630 79 34 73

[info@naturailleure.com](mailto:info@naturailleure.com) [www.naturailleure.com](http://www.naturailleure.com)



## PROGRAMA BASE ORIENTATIU:

### Primer dia

11.00 h. Trobada del grup amb el guia a l'estació de Renfe de Cardedeu

Inici Ruta

14.00 h. Dinar a l'ermita de Sant Hilari

17.00 h. Arribada a l'Alberg Montseny (Masia Can Mateuet)

Instal·lar-se / descans

20.30 h. Sopar

22.00 h. Vetllada (compartir experiències, històries,...)

Bona nit

### Segon dia

09.00 h. Esmorzar / recollida motxilles

10.30 h. Activitat matinal (Visita Horta ecològica)

13.30 h. Dinar picnic

15.30 h. Retorn cap a l'estació de Cardedeu

17.00 h. Arribada a l'estació. **Fins un altre!**



## RECORREGUT:

- . Recorregut: Camins rurals amb pendents suaus.
- . Distàncies: 1er dia - 12 km + 2on dia - 6 km Total 18 km aprox.
- . Desnivell acumulat: + 150 metres.
- . Vehicle de suport durant la ruta.
- . En cas de pluja la ruta es realitzarà igualment. S'adaptarà el recorregut.
- . No cal disposar de vehicle. Punt de trobada i retorn: Estació Renfe de Cardedeu.

## DESTINATARIS: Tothom que desitgi participar!!

(una persona, una parella, dos amigues, un grup,...)

Heu de tenir en compte que és una Ruta excursionista i s'ha de caminar amb motxilla.

Recomanable a partir de 10 anys.

La ruta es realitzarà amb un grup mínim de 5 participants.

## ADAPTACIONS DE LA RUTA: **Per a tothom!!**

La Ruta l'hem dissenyat per poder-la adaptar a diferents grups (persones amb discapacitats físiques o psíquiques, gent gran,...).

- . Distància del recorreguts més curta o llarga.
- . Camins on poden circular persones amb mobilitat reduïda.
- . Vehicle de suport / recolzament logístic.

La Ruta sempre s'adaptarà al grup i als diferents factors (meteorològic, cansanci col·lectiu,...). El guia es reserva el dret d'adaptació.

## EQUIP DE GUIES-ANIMADORS:

Format per un o dos guies -animadors segons el número de participants i el tipus de grup.

Equip de professionals el qual us oferirà atenció i animació.

El guia / guies estaran amb el grup durant tota la ruta.

**CAL DUR:**

Cada participant ha de dur motxilla amb el seu material personal.

**l·listat de material individual:**

Motxilla de muntanya còmode d'esquena entre 40 i 50 l (que càpiga tot el material)

Calçat còmode (botes de muntanya o bambes)

Xubasquero o capelina (si plou que tapi la motxilla)

Cantimplora o ampolla d'aigua

Lot per la nit

Necesser (ficar lo just)

Sac de dormir (opcional)

Roba recanvi

Roba d'abric adequat a l'època (jersei, guants,...)

Gorra i crema solar (estiu)

Cartera i documentació personal

Dinar del primer dia (entrepà o carmanyola)

\*\*A la seu de l'Esquirol disposem d'una Botiga de venda de material.

Si heu de comprar algun material us aconsellem i us fem un **Descompte del 10 %**

**ALLOTJAMENT:**

## **Alberg Montseny – masia Can Mateuet**

Casa pairal del segle XVIII, reformada totalment.

[www.albergmontseny.com](http://www.albergmontseny.com)

[www.canmateuet.com](http://www.canmateuet.com)

Registrada amb el N° 113

Terrassa exterior (era masia)

Servei de Bar

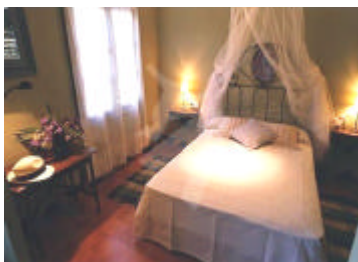
Piscina (estiu)

Servei de massatges (amb reserva)



### **Espai ideal per descansar després d'una bona caminada !!**

Podeu escollir el tipus d'allotjament ... o depenen del número de les dates i el grup ja hi hauran habitacions assignades. A consultar amb la reserva.

**Allotjament turisme rural – habitacions dobles**

5 habitacions dobles amb bany i sala de lectura

2 habitacions són d'un màxim de 4 persones i les tres restants d'un màxim de 3 persones

Llits parats amb roba de llit i tovallola al bany

C/ Alfou, 10 local 5 08440 Cardedeu Bcn

Tel. 93 845 50 32 / 630 79 34 73

[info@naturailleure.com](mailto:info@naturailleure.com) [www.naturailleure.com](http://www.naturailleure.com)



### **Allotjament alberg rural Montseny - habitacions lliteres**

Habitacions amb lliteres (48 places en 4 habitacions)  
Llits parats amb roba de llit  
Lavabos a compartir sense tovalloles  
Calefacció  
Sala gran (80 places)  
Espais exteriors amplis



### **PREUS:**

#### **Programa Ruta Vivencial ANTI ESTRES Vallès Rural 2014**

Inclou: Guiatge - acompanyament durant tota la ruta, cotxe recolzament, allotjament en habitacions amb lliteres i à pats (sopar del dissabte, dormir, esmorzar i dinar del diumenge amb picnic), activitats programades i assegurança: **155 € / adult**

Suplement allotjament Habitacions dobles amb bany: **35 € / participant**

[Preus especials per a grups a partir de 10 participants](#)

IVA INCLOS

### **INSCRIPCIONS I RESERVES:**

- . Per formalitzar la reserva cal fer el pagament del total per transferència bancària.
- . La ruta es realitzarà amb un grup mínim de 5 persones reservades. En el cas que no hi hagi el grup mínim, s'anul·larà la ruta i la reserva. Es confirmarà una setmana abans de la data programada.

