MARXA NÒRDICA

Programa trimestral de sortides. Abril a juny 2026

PREU	SESSIÓ INICIACIÓ	SORTIDA
ABONAT/DA PATRONAT	**3,00 €**	**3,00 €**
NO ABONAT/DA	**5,00 €**	**5,00 €**

- *El preu inclou els bastons, el monitoratge i una assegurança limitada d'accident.*
- *Els desplaçaments fins el lloc de l'activitat anirà a càrrec de l'inscrit/a.*
- *Per participar a les sortides cal haver realitzat prèviament una sessió d'iniciació que també inclou la sortida del mateix dia.*
- *En cas de no poder assistir s'ha d'avisar amb 2 dies d'antelació. En cas contrari no es retornarà l'import abonat.*
- ***LA SORTIDA ESPECIAL 40è ANIVERSARI DEL PATRONAT D'ESPORTS NO ESTÀ INCLOSA EN AQUESTS PREUS.***

INICIACIÓ

ABRIL, dissabte 18
Sessió d'introducció a la marxa nòrdica. Només per a persones NO INICIADES. Es tracta d'una iniciació al nòrdic walking on els usuaris aprendran la tècnica per poder seguir practicant de forma autònoma i unir-se a les caminades que organitza el PME mensualment. • De 9:00 a 10:00h • Lloc de l'activitat: Pista atletisme Marta Galimany (El Fornàs) • https://goo.gl/maps/R5bTT73uumpmqPJ56 **Sortida d'iniciació a Alió** • A les 10h sortida circular Valls-Alió-Valls. • 11km aprox. Desnivell 51m aprox i una durada de 2h 30' aproximadament. Dificultat 30 IBP.
Ruta circular que iniciarem i acabarem davant del CEM El Fornàs i que recorre els camins entre Valls i Alió, molt planera i ideal per assimilar el que hem après a la iniciació. https://ca.wikiloc.com/rutes-marxa-nordica/circuit-2-cem-el-fornas-alio-61930878

SORTIDES

ABRIL, diumenge, 19	*Hora i lloc de sortida*	*Durada*	*Dificultat*
Lilla – Cogulla de Miramar (Conca de Barberà) 9,13 km. Desnivell: 142m aprox.	9h. De l'aparcament de Lilla (davant cementiri)	3 h	38 IBP*
Ruta circular que surt de Lilla i travessa dues comarques, la Conca de Barberà i l'Alt Camp, i puja fins als 785m del cim de la Cogulla de Miramar. https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/esglesia-de-sant-mateu-coll-de-lillai-ermita-de-sant-fructuos-des-de-esglesia-de-sant-joan-evangel-190922835			

MAIG. Dissabte, 9 NOCTURNA	*Hora i lloc de sortida*	*Durada*	*Dificultat*
La Móra – Torredembarra – La Móra (Tarragonès). 12 km. Desnivell 85m aprox.	20h. De l'aparcament de la Platja de la Móra. https://goo.gl/maps/kdaiBVp7cESw623D9	4 h aprox	38 IBP*
Ruta lineal que s'inicia i s'acaba a l'aparcament de la platja de la Móra i que segueix el camí de ronda pel GR92. En aquesta ruta trobarem: la Torre de vigilància d'en Segur; el Castell de Tamarit; la platja de Tamarit, on desemboca el riu Gaià; platja d'Altafulla i del Canyadell; i el far de Torredembarra, que és la torre més alta dels fars de Catalunya. Un recorregut lineal envoltat de natura i amb la màgia de la nit. https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/cami-de-ronda-la-moratorredembarra-104964953			

JUNY. Diumenge 7 ESPECIAL
Nulles – Celler ADERNATS *Activitat 40è aniversari del Patronat d'Esports*
Informació i inscripcions a partir del mes de maig

*** Què és l'IBP?** www.ibpindex.com/index.php/es/

Què cal portar

Roba còmode i específica que permeti amplitud de moviment dels braços i calçat esportiu (bambes o bota de caminar) i avituallament (xocolata, barreta i/o beguda energètica...). Atenent a la climatologia: roba d'abric, per la pluja...,

PLACES LIMITADES

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS. Centre Esportiu Municipal El Fornàs i a www.pmevalls.cat

FEM ESPORT FEM VALLS!

Patronat d'Esports Valls 1985 - 2025 40 anys