



PASSEJADES PER A TOTHOM



FITXA TÈCNICA

Distància	8,6 km
Desnivell acumulat	141 m
Tipus de ruta	Circular
Temps de referència	2 hores

CARDEDEU EL VALLÈS ORIENTAL

Per si us hem de convèncer: es tracta d'una passejada molt intuïtiva, transita majoritàriament per pistes forestals amples amb alguns trams pavimentats i urbans. Magnífiques vistes al Montseny, la Mola i la serralada Pre-litoral del Montnegre i el Corredor.

NIVELL DE DIFICULTAT

-  Camí planer
-  Pavimentat
-  Fa pujada
-  Pujada forta

Com segueixo la ruta? Dues opcions:



- 1 Per seguir la ruta amb **Wikiloc** primer descarrega l'aplicació i després escaneja el codi QR.
- 2 Obre l'aplicació del mapa i clica "segueix ruta". Si et surts de l'itinerari t'avisarà.

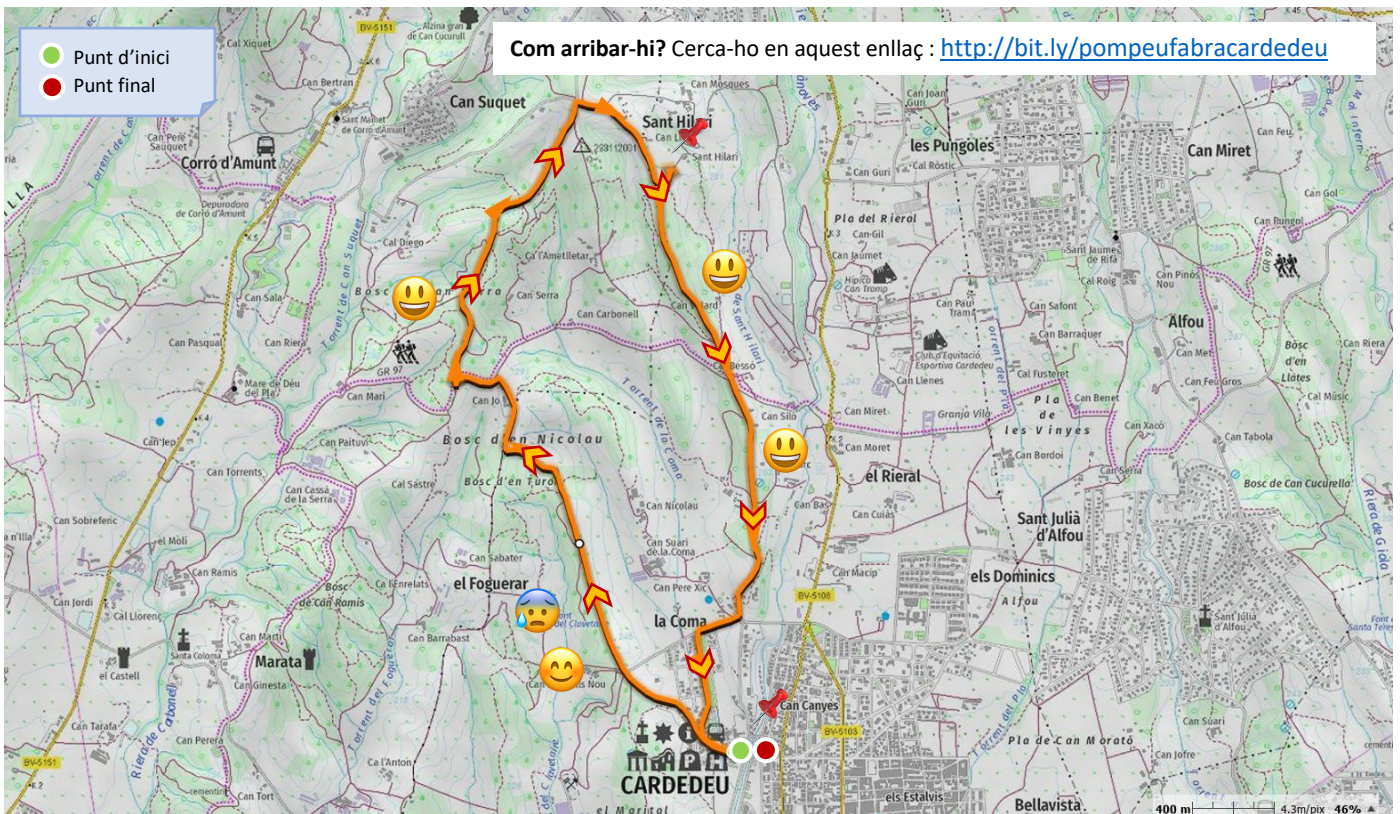


- 1 Per seguir la ruta amb **Rungo** primer descarrega't l'aplicació i després escaneja el codi QR.
- 2 Obre l'aplicació del mapa, clica "començar sessió" i escolta les indicacions per seguir l'itinerari.
- 3 Recomanem l'ús d'auriculars per escoltar i seguir millor les indicacions.

- Recomanem portar una bateria externa per poder recarregar el dispositiu mòbil.
- Si en una cruïlla no tens cap indicació segueix pel camí on estàs.
- Les cruïlles i punts més conflictius estan explicats al darrera.



Punt d'inici i final : **PARC POMPEU FABRA**



Recomanacions generals

- L'itinerari es pot fer a qualsevol època de l'any, tot i que les més agradaïdes són la primavera i la tardor.
- Abans de sortir consulteu la previsió meteorològica. Alerta si els dies anteriors ha plogut.
- Cal portar calçat de muntanya.
- Cal respectar la natura i no sortir dels camins.
- Les deixalles que generem les hem de retornar i dipositar-les en contenidors del poble.
- És convenient portar aigua perquè no en trobarem de potable al llarg del camí.
- En els trams que també hi circulin vehicles camineu per l'esquerra i sempre amatents.
- Recordeu portar proteccions pel sol i vestuari adequat a la climatologia.



Aquesta caminada te una puntuació de **29 ibp** : Com serà per a mi aquesta ruta?



L'índex IBP és un sistema de valoració que puntua la dificultat d'una ruta basant-se en la distància, el desnivell i la durada perquè cada persona pugui saber el nivell de dificultat segons la seva condició física.



Quina és la meva preparació física?

Índex	Molt baixa	Baixa	Moderada	Alta	Molt alta	Per a mi serà:
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Molt fàcil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fàcil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moderada
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Molt dura



Centres d'interès durant la ruta



Parc de Pompeu Fabra



El Montseny











La Mola



Ermida de Sant Hilari



LLIBRE DE RUTA: PUNTS CONFLICTIUS

Dir	Km	Descripció
	0,00	Sortim del parc de Pompeu Fabra i anem a mà esquerra fins la rotonda i seguim l'Avinguda Montells.
	2,05	Seguim pujant per el camí dels Montells fins arribar al creuament del camí de Can Sabater: girem a mà dreta.
	2,71	El camí torna a desembocar en un altre camí: girem a mà dreta com si tornéssim enrere.
	4,26	Arribem al camí de l'Ametllata i ens incorporem seguint-lo a mà esquerra.
	4,36	El camí acaba en un creuament de 4 camins, girem a mà dreta seguint el camí que va a Sant Hilari.
	4,99	Giren a mà dreta per anar fins l'ermita de Sant Hilari.
	7,21	Arribem a un creuament i girem a mà dreta i seguim per l'Avinguda de la Marata.
	7,69	Quan arribem a l'Avinguda de la Coma girem a esquerra.

Per seguir la ruta escrita clica en aquest enllaç : <https://bit.ly/itineraricardedeu>



US DESITGEM UN BON CAMÍ!!