L'Hospitalet Camina

L'Hospitalet Camina
CAMINADES SALUDABLES

CAMINA I FES SALUT ALHORA QUE DESCOBREIXES INDRETS NATURALS MOLT INTERESSANTS

TEMPORADA 2025/2026

#LHESPORTALAIRELLIURE

Inscripcions trimestrals gratuïtes

Ajuntament de L'Hospitalet

PRESENTACIÓ

L'Hospitalet Camina és un programa municipal de caminades que té com a objectiu practicar una activitat física saludable per prevenir malalties i millorar la salut.

Aquest programa recull la inquietud ciutadana de fer caminades de llarg recorregut. Proposa la realització d'una caminada mensual (de 6 i 9 km), que surt del municipi i s'endinsa en altres poblacions properes per tal de conèixer indrets molt interessants que aporten un paisatge diferent. En les caminades s'utilitza transport, la despesa del qual és assumida per l'organització.

Al mes de maig tindrà lloc la caminada extraordinària de cloenda a un paratge més llunyà i amb un interès paisatgístic més gran. Només hi podran participar les persones que hagin fet un mínim de caminades durant tota la temporada.

Els guies de les caminades són especialistes de senderisme i també hi participen voluntaris de la ciutat i servei sanitari.

Tothom major d'edat que vulgui prendre part en les caminades del programa **L'Hospitalet Camina** ha de formalitzar-ne la inscripció trimestral, que és gratuïta i inclou una assegurança d'accident per als participants.

El nombre de places disponibles és de **168**.

Si esteu interessats a caminar, participeu-hi i gaudiu d'una activitat i d'uns entorns molt saludables.

CALENDARI DE CAMINADES

TEMPORADA 2025/2026

4T TRIMESTRE DE 2025 (OCTUBRE-NOVEMBRE-DESEMBRE)

INSCRIPCIONS

DES DEL 22 DE SETEMBRE A LES 8 H FINS AL 6 D'OCTUBRE, O FINS QUE SE N'ESGOTIN LES PLACES

DIJOUS 9 OCT

COLLSEROLA
(8,12 km)
Al terme municipal de Barcelona, Collserola

DIJOUS 6 NOV

CORRÓ D'AMUNT
(8,18 km)
Al terme municipal de les Franqueses del Vallès

DIJOUS 11 DES

MOLINS DE REI
(7,35 km)
Al terme municipal de Molins de Rei

1R TRIMESTRE DE 2026 (GENER-FEBRER-MARÇ)

INSCRIPCIONS

DES DEL 7 DE GENER A LES 8 H FINS AL 19, O FINS QUE SE N'ESGOTIN LES PLACES

DIJOUS 22 GEN

BARCELONA, PORT I MONTJUÏC
(8,24 km)
Al terme municipal de Barcelona

DIJOUS 19 FEB

DE GAVÀ A CASTELLDEFELS
(5,2 km)
Als termes municipals de Gavà i Castelldefels

DIJOUS 19 MAR

SANTPEDOR
(7,26 km)
Al terme municipal de Santpedor

CALENDARI DE CAMINADES
TEMPORADA 2025/2026

2N TRIMESTRE DE 2026 (ABRIL- MAIG - JUNY)

INSCRIPCIONS

DES DEL 23 DE MARÇ A LES 8 H FINS AL 3 D'ABRIL, O FINS QUE SE N'ESGOTIN LES PLACES

DIJOUS 9 ABR

SANTA COLOMA DE GRAMENET
(6,2 km)
Al terme municipal de Santa Coloma de Gramenet

DIJOUS 23 ABR

MARTORELL
(6,29 km)
Al terme municipal de Martorell

CLOENDA AL MES DE MAIG (DATA A DETERMINAR)

L'ORGANITZACIÓ INFORMARÀ, DURANT EL MES DE MAIG, DE LA DESTINACIÓ I ELS DETALLS DE LA CLOENDA ALS PARTICIPANTS QUE HAGIN FET UN MÍNIM DE CAMINADES.

NIVELL DE DIFICULTAT DE LES CAMINADES

PER L'INTERÈS DELS PARTICIPANTS EN CADA CAMINADA S'HA ESPECIFICAT EL NIVELL DE DIFICULTAT EN RELACIÓ AMB EL DESNIVELL I LA DISTÀNCIA.

DE 0-80 M.	**DIFICULTAT FÀCIL**
DE 81-100 M.	**DIFICULTAT MODERADA**
DE 101-150 M.	**DIFICULTAT ALTA**

INSCRIPCIONS

Les inscripcions són trimestrals i només es realitzaran en les dates establertes per a cada trimestre.
Les places són limitades (168 participants) i s'acceptaran per rigorós ordre d'inscripció.
La inscripció es podrà fer presencialment a partir de les 8 h del dia assenyalat cada trimestre o a través de la pàgina web: **poliesportius.l-h.cat** (a l'apartat **gestions online**).
Serà imprescindible presentar el comprovant d'inscripció a l'organització el dia de la caminada.

PUNTS D'INSCRIPCIÓ

• POLIESPORTIU MUNICIPAL DEL CENTRE MARCEL·LÍ MANEJA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, 15. Tel 93 403 29 50
Transport per arribar a la instal·lació: Metro L1: Rambla Just Oliveras i Av Carrilet. Bus: L10, M12, L52, L82, L85 i LH2; FGC: L'Hospitalet-Av Carrilet. RENFE: L'Hospitalet

• POLIESPORTIU MUNICIPAL GORNAL
Carrer de Can Trias, 20. Tel. 93 403 69 65
Metro L9: Can Tries-Gornal. Bus LH1, LH2 i L16; FGC: Parades Gornal i Europa Fira

• POLIESPORTIU MUNICIPAL SANFELIU
Carrer de l'Estronci, 60. Tel. 93 402 40 10
Metro L5: Can Boixeres. Bus: L10 i L85.

• POLIESPORTIU MUNICIPAL SANTA EULÀLIA
Carrer de Jacint Verdaguer, 15. Tel. 93 403 20 40
Metro L1: Santa Eulàlia, L10S: Ciutat de la Justícia. Bus: LH1, LH2, L52, L82 i L85; FGC Ildefons Cerdà

• PISCINES MUNICIPALS DE L'HOSPITALET
Carrer de Rosalía de Castro, 39. Tel. 93 403 29 60
Metro L1 i L9: Torrassa. Bus: L85, M12 i L16.

• COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL L'HOSPITALET NORD
Avinguda de Manuel Azaña, 21. Tel. 93 402 40 90
Bus: 157, 158, L16, L50, L56, 153, 57, LH2, L62 i M14. TRAM T1-T2-T3: Can Rigal i Ca n'Oliveres.

PRIMERA CAMINADA

COLLSEROLA

DIFICULTAT **MODERADA**

DESNIVELL PUJADA **52 m**

LONGITUD **8,12 km**

TEMPS **2 h 30 min**

DIJOUS, 9 D'OCTUBRE DE 2025

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de Barcelona

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Ruta de Pedralbes a la Bonanova.

SEGONA CAMINADA

CORRÓ D'AMUNT

DIFICULTAT **MODERADA**

DESNIVELL PUJADA **124 m**

LONGITUD **8,18 km**

TEMPS **2 h 30 min**

DIJOUS, 6 DE NOVEMBRE DE 2025

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de les Franqueses del Vallès

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Ruta circular i visita a l'Ermita de Sant Hilari des de l'Església de Sant Mamet.

TERCERA CAMINADA:

MOLINS DE REI

DIFICULTAT **FÀCIL**

DESNIVELL PUJADA **141 m**

LONGITUD **7,35 km**

TEMPS **2 h 20 min**

DIJOUS, 11 DE DESEMBRE 2025

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de Molins de Rei

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Itinerari seguint la ruta G14, on veurem diferents masies, un jaciment arqueològic, un aqüeducte i un salt d'aigua espectacular. Ruta ideal per conèixer un entorn natural i tranquil.

QUARTA CAMINADA

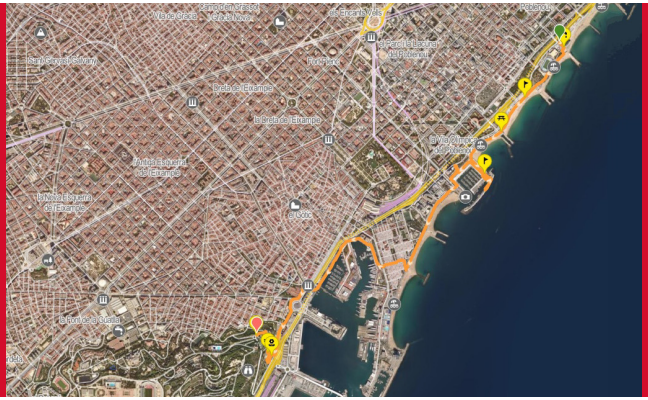
BARCELONA, PORT I MONTJUÏC

DIFICULTAT **FÀCIL**

DESNIVELL PUJADA **83 m**

LONGITUD **8,24 km**

TEMPS **2 h 20 min**



DIJOUS, 22 DE GENER DE 2026

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de Barcelona

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Itinerari per la costa de la ciutat de Barcelona, on visitarem les platges de la Mar Bella i la Nova Icària, el nou Port Olímpic, el parc dels Cactus i el mirador de Miramar.

CINQUENA CAMINADA

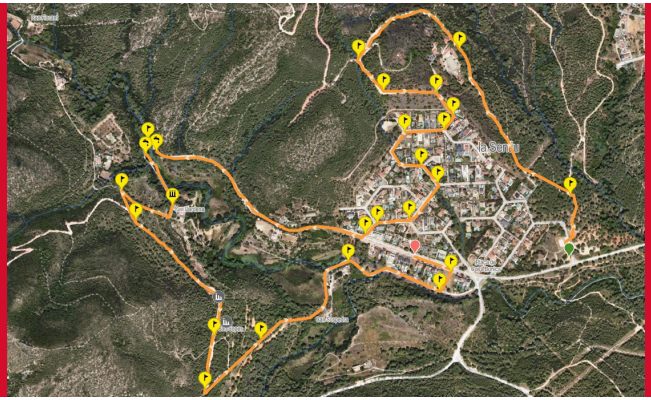
DE GAVÀ A CASTELLDEFELS

DIFICULTAT **MODERADA/ ALTA**

DESNIVELL PUJADA **120 m**

LONGITUD **5,75 km**

TEMPS **2 h 30 min**



DIJOUS, 19 DE FEBRER DE 2026

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Als termes municipals de Gavà i Castelldefels

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Ruta de Gavà a Castelldefels passant per la font de la Sentiu, Can Dardena i Can Sopes.

SISENA CAMINADA

SANTPEDOR

DIFICULTAT **MODERADA**

DESNIVELL PUJADA **71 m**

LONGITUD **7,26 km**

TEMPS **2 h 30 min**

DIJOUS, 19 DE MARÇ DE 2026

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de Santpedor

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Ruta de Santpedor al Timbaler del Bruc.

SETENA CAMINADA

SANTA COLOMA DE GRAMENET

DIFICULTAT **MODERADA**

DESNIVELL PUJADA **164 m**

LONGITUD **6,2 km**

TEMPS **2 h 20 min**

DIJOUS, 9 D'ABRIL DE 2026

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de l'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de Santa Coloma de Gramenet

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Ruta circular per Santa Coloma de Gramenet.

VUITENA CAMINADA

MARTORELL

DIFICULTAT **MODERADA**

DESNIVELL PUJADA **89 m**

LONGITUD **6,29 km**

TEMPS **2 h 30 min**

DIJOUS, 23 D'ABRIL DE 2026

HORARI
De 9 a 14.15 h

SORTIDA I ARRIBADA
Carrer de la Riera de L'Escorxador, davant del Poliesportiu Municipal del Centre Marcel·lí Maneja

LOCALITZACIÓ DE LA SORTIDA
Al terme municipal de Martorell

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI
Ruta circular des de Martorell.

NORMES I RECOMANACIONS

TOTS ELS PARTICIPANTS HAN DE CONÈIXER I SEGUIR LES NORMES SEGÜENTS:

1. Per poder participar en les caminades s'ha de ser major d'edat.
2. La inscripció a l'activitat es realitzarà per rigorós ordre de sol·licitud. Aquesta inscripció no garanteix la participació en l'activitat, amb places limitades.
3. Els participants han de practicar activitat física de forma regular i han de portar calçat apropiat (com a mínim, sabatilles esportives de sola gruixuda), protecció per a la pluja si el temps es veu insegur, roba d'abric si fa fred i una motxilla petita a l'esquena per dur-hi aigua.
4. La participació en aquesta activitat implica l'ús de bastons de marxa nòrdica. Tot i que l'Ajuntament en prestarà gratuïtament a aquells participants que en necessitin, es recomana portar-ne de propis.
5. Els participants hauran de dur posat durant tota l'activitat el mocador del municipi de L'Hospitalet que se'ls facilitarà al punt de trobada.
6. En cas que sorgeixi algun imprevist que impossibiliti l'assistència a l'activitat, caldrà comunicar-ho immediatament a l'organització. D'aquesta manera, altres participants podran aprofitar les places vacants.
7. L'Ajuntament no es farà responsable de les fotografies i vídeos que els usuaris enregistrin durant l'activitat, ni de l'ús que se'n pugui fer de les imatges.
8. Cal seguir les normes de comportament cívic i de respecte al personal que acompanya el grup i a la resta de participants; al mobiliari urbà, la flora i la fauna, i també al dret a circular de les persones alienes a la caminada.
9. Cada caminant hi participa sota la seva responsabilitat i ha de disposar d'un nivell de condició física suficient per afrontar l'activitat. L'organització no es fa responsable de cap incident que es pugui produir durant la caminada per motiu de la condició física dels participants.
10. Qualsevol incompliment de la normativa de les caminades, així com de les instruccions dels guies i organitzadors, suposarà la penalització als participants implicats en dit incompliment, i podrà comportar, segons la gravetat, l'expulsió del programa de caminades.

RECOMANACIONS PER A LA CAMINADA:

- **Alimentació:** s'aconsella als participants que mengin alguna cosa a casa (que no hi vinguin havent pres només el cafè). Han de portar l'esmorzar (una peça de fruita o un petit entrepà) i aigua per al recorregut.
- **Equipament:** s'ha de dur **calçat apropiat** (com a mínim, sabatilles esportives de sola gruixuda), protecció per a la pluja si el temps es veu insegur, pal d'excursionista (opcional), roba d'abric si fa fred i una motxilla petita a l'esquena per a l'aigua i l'esmorzar.

CALENDARI DE CAMINADES 2025-2026

OCTUBRE 2025

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE 2025

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBRE 2025

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GENER 2026

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER 2026

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇ 2026

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2026

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

L'Hospitalet Camina

INFORMACIÓ DE CONTACTE

Àrea de Ciutat Transformadora
Regidoria de Govern d'Esports
Servei d'Activitat Física i Esports

www.l-h.cat/esports
www.poliesportius.l-h.cat
dinamitzacioesports@l-h.cat

Telèfon/whatsApp de contacte de l'empresa Lleuresport:
609 328 022, en el següent horari d'atenció:
Els dimarts, de 10 a 14 h
Els dilluns i dimecres, de 16 a 19 h
Els dijous (dia de caminada), de 8 a 10 h
Els dijous (sense caminada), de 10 a 14 h

Canal de WhatsApp del Programa L'Hospitalet Camina:
Escaneja aquest codi QR per seguir el canal unidireccional en el qual rebreu informació sobre les caminades.

També podeu ampliar la informació al Poliesportiu Municipal més proper.

Empresa prestadora: lleuresport

Diputació Barcelona

R·E·C·S Red Española de Ciudades Saludables

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Objectiu 3. Salut i Benestar
Objectiu 11. Ciutats i comunitats sostenibles