



## CALENDARI D'ENTRENAMENTS

### 27a.(+2) MARXA CANOVELLES-MONTSERRAT 5-6 de maig de 2023

**Lloc de sortida:** Ajuntament de Canovelles// **Desplaçament :** vehicle privat fins al lloc d'inici

**\*Inscripcions del 6 de març al 19 d'abril a la web [www.lacomi.cat](http://www.lacomi.cat)**

7:00h **26 DE MARÇ**

**SANT ANTONI**

**15 km**  
+470m

**Camprodon-Colònia Estabanell– Camping La Vall de Camprodon-El Remei-  
Castell de Creixenturri– Sant Antoni– Club de Golf-Camprodon**

(Atenció al canvi a horari d'estiu)

7:00h **2 D'ABRIL**

**CINGLES DEL BERTÍ**

**15 km**  
+650m

**Puiggraciós-Grau Mercader-La Taula de Pedra-Coll de Nou– Font del Pollancre-  
Barnils-St.Pere de Bertí-El Clascar-Solella de la Rovira-Puiggraciós**

7:00h **9 D'ABRIL**

**ENTRENO LLIURE**

**Recomanem que sortiu a fer una caminada matinal per muntanya!**

7:00h **16 D'ABRIL**

**LA POPA**

**20 km**  
+900m

**Centelles-Roc de la Guàrdia-l'Espina– Santa Coloma Sasserra– Castell de  
Castellcir (La Popa)-Morro de Porc– escales del Puig-Centelles**

6:00h **23 D'ABRIL**

**TONA**

**30 km**  
+600m

**Aiguafreda-Centelles-Tona-St. Miquel de Balenyà-Seva-El Brull-Aiguafreda**

7:00h **30 D'ABRIL**

**CABRERA**

**15 km**  
+1000m

**Pont de la Rotllada– Coll de Cabrera– Santuari de Cabrera– la Faja– casa  
Nova dels Racons– pla d'Aiats– pont de la Rotllada**

centreexcursionista.lacomi@gmail.com  
facebook.com/SeccioExcursionistaCanovelles  
twitter.com/cexcursionista  
www.lacomi.org

- La Junta Directiva es reserva el dret d'admissió i de modificació de qualsevol punt d'aquest programa.
- Per raons meteorològiques es pot canviar l'itinerari.
- La Comissió Sant Antoni Abat no es fa responsable dels danys que puguin patir els participants.

**Comissió Sant Antoni Abat  
Canovelles**

\*El perímetre de responsabilitat de l'equip organitzatiu no contempla el transport dels participants