



NORDIC WALKING



DADES DE L'ACTIVITAT

DATA : Dissabte 24 de Març

HORA: 10h

DURACIÓ: 3 hores

PREU DE L'ACTIVITAT: 5 euros

DINAR:

MASIA SANTA BÁRBARA

C/ Eucaliptus, s/n Al final del carrer (prop Parc Marianao)

Sant boi de Llobregat - Barcelona - CP: 08830

Tel: 93 630 31 23

Rest. amb finca de 30 hectàrees.

Zones ajardinades, terrasses, pàrquing gratuït, passejades a cavall, ponis etc...

Servei a la carta.menú diari 11,50

PUNT DE TROBADA:

Col·legi Llor (Sant Boi de Llobregat)

A prop de... o indicacions que us poden ajudar... (Poliesportiu Pau Gasol, Barri Ciutat Cooperativa de Sant Boi, o nou Hospital comarcal de Sant Boi).

Consulteu aquest enllaç(control clic)

http://maps.google.es/maps?hl=es&client=firefox-a&hs=Jgi&rls=org.mozilla:es-ES:official&bav=on.2.or.r_gc.r_pw..cf.osb&biw=1440&bih=691&um=1&ie=UTF-8&cid=0,0,17756475013464456332&fb=1&hq=colegio+llor&hnear=0x12a494fbb3ad50af:0x400fae021a40d90.Sabadell&gl=es&daddr=C/+Llu%C3%ADs+Company.s,+50,+08830+Sant+Boi+de+Llobregat&geocode=0,41.355489,2.024398&sa=X&ei=orRoT-WcLOmq0QX79vz8CA&ved=0CA4QnglwAA

Ronda Litoral/B-10

Incorpórate a **Ronda del Litoral/B-10**

Continúa por **A-2**. (indicaciones para **E-90/Tarragona/Lleida/Girona**)

Toma la salida **607** e incorpórate a **Carretera de Sant Boi/C-245**

Continúa hacia C-245

Toma el ramal en direcció **Sant Boi/Horts**

En la rotonda, toma la **cuarta** salida en direcció **Carretera de Sant Vicenç del Horts/BV-2002**

Continúa hacia BV-2002

Pasa una rotonda

En la rotonda, toma la **tercera** salida en direcció **Carrer Lluís Companys**

Gira a la derecha para continuar en **Carrer Lluís Companys**



NORDIC WALKING

Nordic Walking o Marxa Nòrdica

Tan senzill com incorporar uns bastons a l'activitat de caminar millorarà substancialment el nostre estat físic i psíquic.

El NW ofereix a les persones preocupades per la seva salut, una manera fàcil i divertida de gaudir d'un nou estil de vida actiu i saludable.

Revoluciona el concepte que uneix esport i salut, informant als practicants dels beneficis que aporta la pràctica d'aquesta nova forma d'exercici controlat i efectiu.

Desenvolupat conjuntament amb la comunitat mèdica i professionals de l'esport s'ofereix un nou concepte fàcilment assimilable i amb múltiples beneficis per la salut.

Esport per a tots els públics, destaca pel seu fàcil aprenentatge i a la vegada per la baixa sensació de cansament durant la pràctica.

“Millora la teva salut i la teva vida practicant Nordic Walking”





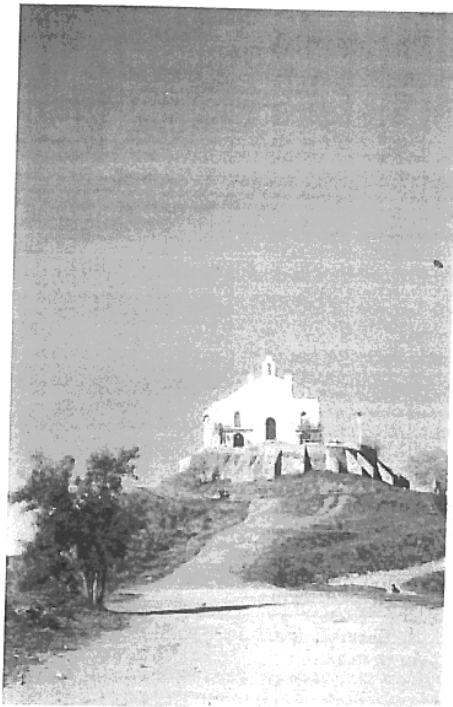
NORDIC WALKING

EXCURSIÓ SANT RAMON (SANT BOI)

4

El Montbaig Sant Ramon de Golbes Sant Boi de Llobregat

Dificultad: Baja
Duración: 2 h



LA ERMITA DE SANT RAMON DE GOLBES

Montbaig es el nombre que recibía en la Edad Media la montaña que hoy en día se llama **Sant Ramon de Golbes**.

En su cima se construyó en el año 1887 la **Ermita de Sant Ramon**, desde ella disponemos de la mejor vista panorámica del **Delta del Llobregat** y podemos observar el **Garraf**, **l'Orda** y **Collserola**. En días limpios también observaremos **Montserrat**, el **Montseny**, **Sant Llorenç de Munt** y algunas montañas del **PrePirineu**.

Desde que fue iluminada por el Ajuntament de Sant Boi de Llobregat, se ha convertido en un símbolo emblemático de la ciudad y de toda la comarca.



NORDIC WALKING



Font de Golbes



El Monnedrús



El Delta del Llobregat

ACCESOS

Desde Sant Boi dirigirse a Sant Climent de Llobregat por la carretera BV-2004. A la salida de Sant Boi y después de haber pasado junto al restaurante Can Xixol, dejaremos la carretera a la altura de un monolito azul de bienvenida a la ciudad subiendo a nuestra izquierda por la calle Camí de Golbes.

PUNTO DE INICIO

La calle Camí de Golbes acaba al convertirse en una pista forestal. En ese lugar hay a la izquierda una pequeña zona de aparcamiento cimentada. Un cartel del Ajuntament de Sant Boi nos indica mediante un plano el camino a seguir.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

① A los pies de la Torre de la Marquesa o de les Bruixes, como es conocida popularmente, subimos por la pista forestal en dirección oeste. Inmediatamente, aparece a nuestra izquierda una pinada que ha sido acondicionada como zona de picnic (prohibido hacer fuego). Llegamos a un cruce en donde existen varias parcelas cultivadas que están valladas. Cogemos la pista que se dirige hacia la montaña por la izquierda. Un cartel que pone "mirador de aves" nos indica que estamos por buen camino.

② Entre pinos y caminando en absoluta planitud, llegamos a la Font de Golbes, rodeada de plataneros, pinos y robles. Es la zona más húmeda de toda la ruta. Seguimos por la pista sin ningún tipo de pérdida. Subimos constantemente por una pista que serpentea. Pasamos junto a un depósito de agua pintado de verde. Durante toda la subida nos encontramos bancos en las curvas que nos permiten descansar.

③ Llegamos a un cruce. La pista de la izquierda viene desde el barrio Els Canons de Sant Boi de Llobregat. La de la derecha sube hasta la Ermita de Sant Ramon y es la pista que utilizaremos para bajar. Nosotros subimos en dirección sur por el sendero por el cual accedemos mediante unas escaleras, siguiendo una señalización que indica «Camí peatonal. Ermita Sant Ramon». Después de cruzar la pista de subida, llegamos a una gran explanada que hay frente a la Ermita de Sant Ramon. La vista del Delta del Llobregat es espectacular.



NORDIC WALKING

③ **Cima del Montbaig con la Ermita de Sant Ramon.** Punto de encuentro de los términos municipales de Sant Boi, Viladecans y Sant Climent de Llobregat. Mirador excelente de la comarca del Baix Llobregat con vistas en primer término del Garraf, el Ordal y Collserola. Existen dos zonas perfectamente acondicionadas para el picnic. Para volver, bajamos por una escaleras que hay en la parte posterior de la ermita hasta la pista principal que sigue por la derecha. De nuevo llegamos al cruce anteriormente descrito bajando por el mismo sitio por donde habíamos subido.



Zona de picnic de la ermita de Sant Ramon

RECOMENDACIONES

Subir hasta la Ermita de Sant Ramon es una excelente excursión para realizar familias con hijos. Además de las zonas de picnic, en la ermita existe servicio de Bar que sirven desayunos y comidas por encargo.



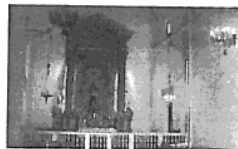
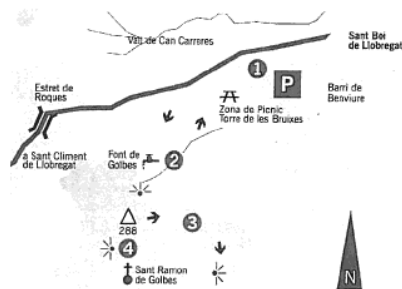
Sant Climent de Llobregat

En el otoño, el Grup Ecologista Encina organiza cada año la observación de las aves migratorias que tienen esta zona como lugar de paso en esa época. Unos buenos prismáticos nos ayudarán a verlas a parte de observar el magnífico panorama.



Mirador de la Serra del Garraf

El último domingo del mes de agosto se celebra el popular Aplec de Sant Ramon Nonat.



Interior de la ermita de Sant Ramon



NORDIC WALKING