



Activitats de Natura del Centre Europeu

TOT EL QUE HAS DE SABER

Què són les Activitats de Natura?

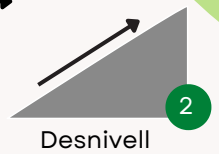
A Natura fem caminades actives per conèixer l'entorn natural i **interpretar el paisatge**. Rebràs explicacions dels nostres guies i professors, compartiràs l'experiència amb altres persones i hi haurà temps per contemplar del paisatge!

Agafa aire i... carrega't de natura!



Com són les rutes?

Les rutes tenen una llargada entre 5 i 8km i un desnivell suau - moderat, entre els 0 i els 300m. Per tal de que n'estiguis sempre informat les trobaràs classificades al nostre web



Equivalències

Baix ● ○ ○ ○ ○

Baix- Moderat ● ● ○ ○ ○

Moderat ● ● ● ○ ○

Moderat - Alt ● ● ● ● ○

Passejada de 4km per Barcelona

P. Catalunya - Colom - Ciutadella - Arc de Triomf

Pujada al Castell de Montjuic:

P. Espanya - Castell de Montjuic - P. Espanya

Caminada de Vallvidrera al Tibidabo:

Baixador de Vallvidrera - Tibidabo - Font de la Budellera - Baixador de Vallvidrera

Rutes de més de 10km i desnivells superiors als 300m



✓ Revisa les dades tècniques

Sola antilliscant Impermeable



Calçat específic de muntanya

Quin equipament necessito?

Al medi natural és molt important anar correctament equipat! Fes-te amb un bon calçat de muntanya, abriga't seguint la regla de les tres capes, no et descuidis el barret, les ulleres i la crema solar i assegura't de portar aigua i pica-pica energètic a la teva motxilla.

Recomanats

1 Capa transpirable

2 Capa aïllant

3 Capa impermeable

Regla de les tres capes



Bastons de tresc



Protecció solar



Alimentació i hidratació



1,5L



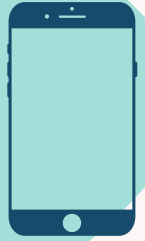
Activitats de Natura del Centre Europeu

TOT EL QUE HAS DE SABER

Quina documentació he de portar?

És obligatori que portis el teu DNI i/o passaport **vigent**. Recorda que en els viatges per Europa, hauràs de portar la **Targeta Sanitària Europea**.

I per la teva seguretat, és imprescindible estar operatiu i localitzable en tot moment, per tant, no t'oblidis de dur el teu **telèfon mòbil** carregat!



I en cas de pèrdua?

El més important és que conservis la **calma** i sobretot, no et moguis del lloc on et trobes.

Truca al mòbil del guia responsable o avisa a qualsevol membre del grup. Informa de la teva localització, segueix les instruccions del guia i **espera**, et vindrem a trobar.

En cas d'**emergència**, el telèfon d'emergències a tots els països de la Unió Europea és el **112**. Però recorda! Davant de qualsevol problema, contacta amb el guia responsable. T'ajudarem!

Fet! I ara ... A quines Activitats de Natura puc participar?

Matinals



Sortides de matí que ens portaran a descobrir espais naturals i zones d'interès **properes a la ciutat de Barcelona!** Parlem de Collserola, el Garraf, el Delta del Llobregat...

Sortides d'un dia



Sortides que ens portaran a conèixer la varietat de **paisatges de la geografia catalana**, interior, muntanya i costa... Ens desplaçarem en autocar i també descobrirem el ric patrimoni cultural.

Viatges



Viatges de 2, 3 o 7 dies en els què t'allotjaràs en confortables hotels i podràs gaudir de **rutes de natura** i **visites culturals**.

Les activitats de natura no estan recomanades per a persones amb limitacions de mobilitat i/o malalties autolimitants