

Parc Natural de
Sant Llorenç
del Munt i l'Obac



© Oriol Clavera

Passejades guiades 2022

Descobreix l'encant
de Sant Llorenç del Munt i l'Obac



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals

Itineraris per conèixer millor el Parc

Us proposem un seguit d'itineraris guiats al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac que tenen com a objectiu ajudar a conèixer-ne millor el patrimoni natural i cultural i gaudir de l'entorn. Aquest cicle de sortides es duu a terme en diferents indrets del parc per tal d'oferir una visió àmplia de la diversitat del paisatge i del patrimoni.

Es tracta d'itineraris dirigits a un públic general i familiar, d'entre 2 i 4 hores de durada, guiats per un expert coneixedor del territori que ajudarà els participants a interpretar i comprendre els paisatges i a descobrir racons amagats del parc i dels seus municipis.

Gaudiu de la visita al parc, de la gastronomia i dels productes ecològics i de proximitat que ofereix el programa "Parc a taula" (parcs.diba.cat/web/parc-a-taula).

Les activitats assenyalades amb un asterisc (*) són recomanacions del Geoparc Mundial UNESCO de la Catalunya Central.

Davant la situació generada per l'evolució de la covid-19 i l'obligatorietat de donar compliment a allò que disposi en cada moment l'administració competent en matèria de prevenció davant del risc d'infecció, l'organització es reserva el dret de modificar les dates i condicions preestablertes en aquesta programació. En cas que sigui necessari, s'informarà dels canvis a través de tots els mitjans disponibles: pàgina web del parc, perfils a les diferents xarxes socials, *L'Informatiu dels Parcs* i l'agenda de la Xarxa de Parcs Naturals.



Informació general

Preu per sortida: adults, 3 euros; menors de 6 anys, gratuït; menors d'entre 6 i 12 anys, i majors de 65 anys, 2 euros. 10 % de descompte per a famílies nombroses i per als membres del Cercle de Voluntaris dels Parcs Naturals.

Les passejades que coincideixin amb la celebració del Dia Europeu dels Parcs seran gratuïtes.

Reserves: és imprescindible inscriure-s'hi prèviament per tenir garantida la participació. Grups de vint persones com a màxim.

Informació i inscripcions: contacteu directament amb els organitzadors. Trobareu les dades a la fitxa de cada activitat.

Requisits: cal dur calçat còmode per caminar i cantimplora amb aigua.

Més informació

Centre d'Informació del Coll d'Estenalles

Tel. 938 317 300

p.santllorenc.estena@diba.cat

El parc ofereix el servei de Joëlette (cadira totterreny dotada d'una única roda), que permet la pràctica del senderisme a qualsevol persona amb discapacitat o amb mobilitat reduïda. Consulteu-ne la disponibilitat. Per a més informació, truqueu al telèfon 937 855 461 (feiners).





© Xavier Vilaregut

6

DIUMENGE

Les tines de la vall del Flequer

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
10.30 h
- 13.30 h

Situades al mig de la muntanya, les tines servien per elaborar el vi de la zona i estalviar en transport. Tenen un gran valor històric i són una construcció única. Coneixerem la història de la vinya i farem un petit tast de vi del parc.



13*

DIUMENGE

El relleu de la serra de l'Obac

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:
11 h - 14 h

Les característiques geomorfològiques del massís de Sant Llorenç del Munt i la serra de l'Obac es deuen a la interacció de diferents factors que en van modelant la forma. Farem un itinerari guiat per descobrir-ne el singular relleu.



20*

DIUMENGE

Rastres de bèsties de l'abisme

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10.30 h
- 13.30 h



© La Muntada

Guiats pel geòleg Isaac Camps, farem un viatge al passat a través de la vall de la riera de Santa Creu. Fa milions d'anys era un fons submarí obscur i desenes d'espècies brostejaven el fang lluitant per sobreviure.

27

DIUMENGE

La vinya: transformació del paisatge

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

11 h - 14 h



© CIMA

Itinerari guiat pels voltants de la Casa Nova de l'Obac i l'Obac Vell. Al llarg del recorregut, coneixerem com el paisatge s'ha transformat a causa de la intervenció humana, sobretot pel conreu de la vinya.

3

DIUMENGE

Els ocells a la primavera

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10 h - 13.30 h

La primavera és molt interessant per observar ocells. Tot passejant amb l'Israel Estopà, veurem com els ocells provinents de l'Àfrica ocupen els seus llocs de cria preferits a la vall d'Horta i se sumen a les espècies sedentàries en les feines d'aquesta època.



© A. Ojea Gallegos

10*

DIUMENGE

La riera de Gaià

Punt de trobada: 5 Davant de la masia de Can Colomer (Terrassa)

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

10 h - 14 h

Veurem formacions geològiques d'origen fluvial, com ara les terrasses o els talussos de material sedimentari tou, erosionats per l'acció de l'aigua. També podrem observar l'agricultura relacionada amb aquesta zona i esbrinar per què la vegetació de ribera no hi està gaire arrelada.



© CIMA

17

DIUMENGE

Biodiversitat al parc natural

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:
11 h - 14 h



Itinerari guiat per un camí planer que s'endinsa pels boscos frondosos d'alzina que neixen a recer de l'altiu Castellsapera. Al llarg de l'itinerari coneixerem algunes de les comunitats vegetals que habiten al massís, com la brolla de terra baixa i l'alzinar.

24

DIUMENGE

Introducció a l'ornitologia

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
10 h - 13.30 h



La primavera és una època molt interessant per observar ocells. En aquesta sortida, el biòleg Israel Estopà, ens introduirà a l'ornitologia al voltant de Granera. Veurem com els ocells provinents de l'Àfrica ocupen els seus llocs de cria preferits i aprendrem a identificar grups d'ocells i els seus hàbitats i costums.

1

DIUMENGE

A les Foradades des de la Casa Nova

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Horari:
11 h - 14 h

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Sortint de la Casa Nova de l'Obac, farem una passejada suau per la serra de l'Obac, amb un recorregut fàcil que discorre per pista forestal sense gran desnivell. Després d'uns 3,5 km de ruta, arribarem a les Foradades, formacions rocoses a la serra de les Pedritxes.



8

DIUMENGE

Les cabres del Puig de la Creu

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10.30 h
- 13.30 h



Passejarem amb en Dani Sagrera per les faldes del Puig de la Creu, descobrint l'entorn i escoltant les històries i llegendes de la zona. Finalitzarem l'itinerari coneixent la formatgeria i el ramat de cabres que en Dani té a Can Padró.

15

DIUMENGE

El Puig de la Bauma

Punt de trobada: 2 Centre d'Informació de Mura

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

10 h - 14 h



Al parc hi ha moltes masies amb història, però una de molt singular és el Puig de la Bauma. Aquest recorregut va destinat a totes les persones que encara no coneguin un dels indrets més bonics del massís.

22

DIUMENGE

La geologia i les roques del Montcau

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
10 h - 13 h

El geòleg i divulgador Isaac Camps ens acompanyarà al cim del Montcau per explicar-nos com es va formar el massís i com l'han modelat els agents naturals fins a conferir-li aquesta forma tan emblemàtica. També sabrem com era aquest indret fa uns quaranta milions d'anys.



29

DIUMENGE

El turó de la Carlina

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:
11 h - 14 h

Sortint de la Casa Nova de l'Obac, farem una passejada suau per la serra de l'Obac, un recorregut fàcil que discorre per pista forestal sense gran desnivell. Després d'uns 2,5 quilòmetres de ruta, s'arriba al turó de la Carlina per baixar cap a la font de la Riba i tornar a la Casa Nova de l'Obac.



12

DIUMENGE

De Joan Oliver a Pere Quart

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
11 h - 13.30 h



Acompanyats d'en Martí March, recorrerem els indrets més bonics de la vall d'Horta per reviuire la vida, l'entorn històric i l'obra del poeta Joan Oliver, *Pere Quart*. L'emblemàtica casa del Marquet de les Roques tancarà la nostra jornada amb un tast del vi de la vall d'Horta: el 5 quarteres.

19

DIUMENGE

Història de Vacarisses

Punt de trobada: 9 Ajuntament de Vacarisses

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:
11 h - 14 h



Breu recorregut per Vacarisses per conèixer-ne la història. Des de l'Ajuntament, s'explicarà l'entorn geogràfic i geològic del poble. La Fàbrica de Vacarisses serà el record de la industrialització. També es visitaran el castell i l'església i es baixarà pel carrer del Pou fins a la torrota de Vacarisses.

19

DIUMENGE

El torrent de Reixac i el cargol de Mura

Punt de trobada: 2 Centre d'Informació de Mura

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:
10 h - 14 h

Farem aquest itinerari pel torrent de Reixac, entre alzinars i flora de codines. Baixarem per una canal ombrívola, on podrem comentar diferents comunitats vegetals. Finalment, observarem una curiosa roca que rep el seu nom per la semblança amb un cargol.



© Josep Canals

25

DISSABTE

Les herbes de Sant Joan

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
10 h - 13 h

És ben conegut que per Sant Joan, tradicionalment, es collien herbes medicinals. La Núria Ferrando ens acompanyarà en aquesta passejada perquè ens fixem en la varietat de plantes tan interessants que tenim en aquest entorn privilegiat.



© Susanna Ginesta

4

DIUMENGE

De la terra al porró: la geologia del vi

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10.30 h
- 13.30 h



© Joan Armengol

La vinya ha tornat a la vall d'Horta i ens dona l'oportunitat de veure com els nostres ancestres van aprofitar el sòl per cultivar, la roca per fer marges i barraques, els còdols de calcària per fer calç als forns... Amb el geòleg Isaac Camps descobrirem tot aquest saber i com es transmet al vi, el 5 quarteres.

11

DIUMENGE

La torrota de l'Obac i el pou de glaç de l'Estepar

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

10 h - 14 h



© CIMA

Us proposem conèixer dos dels elements que formen part de la gran diversitat del llegat patrimonial del massís de Sant Llorenç del Munt i la serra de l'Obac. Al llarg dels anys, els pobladors van explotar aquest entorn, fos per protegir-se, fos per obtenir aliments o recursos.

18

DIUMENGE

Els mamífers del parc natural

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10.30 h
- 13.30 h

El biòleg Israel Estopà ens ensenyarà a trobar els rastres que deixen espècies com la geneta, la fagina, l'esquirol, la guineu o el senglar. També podrem conèixer i provar una tècnica per detectar aquests animals durant la nit: el fototrampeig. A veure quins enxampem!



25

DIUMENGE

Santa Creu de Palou

Punt de trobada: 4 Ajuntament del Pont de Vilomara i Rocafort

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

10 h - 15 h

Passejada relativament exigent, d'uns 13 quilòmetres, per arribar des del poble del Pont de Vilomara fins a l'ermita de Santa Creu de Palou, antiga església romànica pertanyent al municipi de Mura. La ruta discorre majoritàriament per camins forestals sense gaire desnivell.



2

DIUMENGE

Passat i present de la vinya a la vall d'Horta

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
11 h - 13 h

Passejarem per la vall d'Horta amb l'Adrià Garriga, que ens explicarà la història vitícola d'aquesta zona a través de barraques de vinya i altres elements. Coneixerem i visitarem les vinyes carregades de raïm i tastarem el vi que en surt: el 5 quarteres.



8

DISSABTE

Les cabres del Puig de la Creu

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10.30 h
- 13.30 h

Passejarem amb en Dani Sagrera per les faldes del Puig de la Creu, descobrint l'entorn i escoltant les històries i llegendes de la zona. Finalitzarem l'itinerari coneixent la formatgeria i el ramat de cabres que en Dani té a Can Padró.



9

DIUMENGE

Els forns de calç de Matadepera

Punt de trobada: 8 Cruïlla c/ Isaac Peral i c/ Avellaner. (Matadepera)

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

11 h - 14 h

A principi del segle xx, la producció de calç com a material de construcció era una de les activitats econòmiques principals a Matadepera. El forn de calç era la tecnologia que permetia obtenir la calç viva de la roca calcària. Descobrirem alguns forns de calç i com funcionaven.



16

DIUMENGE

Els ocells a la tardor

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

10 h - 13.30 h



© La Muntada

Amb el biòleg Israel Estopà, veurem com els ocells hivernants arriben al paisatge mediterrani. Fugint del fred del nord, ocupen els racons dels camps i boscos del parc per passar-hi l'hivern. És recomanable portar prismàtics i guies d'identificació.

23

DIUMENGE

El camí ral

Punt de trobada: 1 Centre Cívic del Pont de Vilomara

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

10 h - 14 h



© CIMA

El camí ral del coll de Daví era una de les artèries que unia Barcelona amb Manresa a l'època medieval i va ser freqüentada pel bandolerisme a l'època moderna. Des del Pont de Vilomara anirem fins a un antic hostal del camí ral. Es tracta d'un recorregut exigent, de 8 quilòmetres i 300 metres de desnivell.

Novembre

6

DIUMENGE

La tardor al parc natural

Punt de trobada: 3 Església de Mura

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

10 h - 14 h

La tardor és una de les estacions de l'any amb més colors. És per això que anirem a un dels indrets on podrem admirar-ne millor els canvis de tonalitats. Visitarem els enrogits claps d'aurons negres i els ocres dels roures entre Mura i el Puig de la Balma, un recorregut amb molts colors.



13

DIUMENGE

Penya-segats, canals i agulles: geologia del paisatge

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

11 h - 13.30 h

La vall d'Horta és una falca de terra fèrtil i plana insòlitàment encerclada per un marc de roques pelades i formes espectaculars. Com són aquestes roques? Què les ha modelat? Com es formen els cingles, les agulles i els canals? Quin paper hi juguen coves i avencs? Amb el geòleg Isaac Camps, resoldrem aquests enigmes.



20*

DIUMENGE

La riera de Rellinars

Punt de trobada: 7 Punt d'Informació de Rellinars

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:
10 h - 14 h



La riera és un dels elements naturals més característics del poble de Rellinars. En descobrirem la formació, els diferents trams des de la serra de l'Obac fins al riu Llobregat, la dinàmica fluvial, els sediments, la biodiversitat que origina i les activitats econòmiques que acull.

27

DIUMENGE

De Joan Oliver a Pere Quart

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:
10.30 h
- 13.30 h



Recorrerem els indrets més bonics de la vall d'Horta per reviuire la vida, l'entorn històric i l'obra del poeta Joan Oliver, *Pere Quart*. L'emblemàtica casa del Marquet de les Roques tancarà la nostra jornada amb un tast del vi de la vall d'Horta: el 5 quarteres.

4

*

DIUMENGE

L'aigua de Vacarisses

Punt de trobada: 9 Ajuntament de Vacarisses

Horari:
10 h - 14 h

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Les fonts i les surgències d'aigua són nombroses a Vacarisses. A través d'aquest itinerari descobrirem quines són les més importants i en coneixerem la formació, així com els aprofitaments que n'hem fet al llarg del temps: molins fariners, pous, safareigs, etc.



© CIMA

11

DIUMENGE

Els gorgs blaus i els seus fòssils

Punt de trobada: per concretar

Informació i inscripcions: Escola de Natura i Formació la Muntada
937 141 053 i 636 717 821, p.santllorenc.munt@diba.cat

Horari:

11h - 13.30h



© Andoni Canela

El geòleg i divulgador Isaac Camps ens explicarà com els agents geològics han esculpit la roca i han originat aquestes espectaculars cascades i gorgs. Aprendrem a identificar alguns fòssils i n'explorarem l'origen, quan aquesta zona era un escull en un mar tropical.

18

DIUMENGE

La ruta dels bandolers

Punt de trobada: 6 Casa Nova de l'Obac

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Horari:

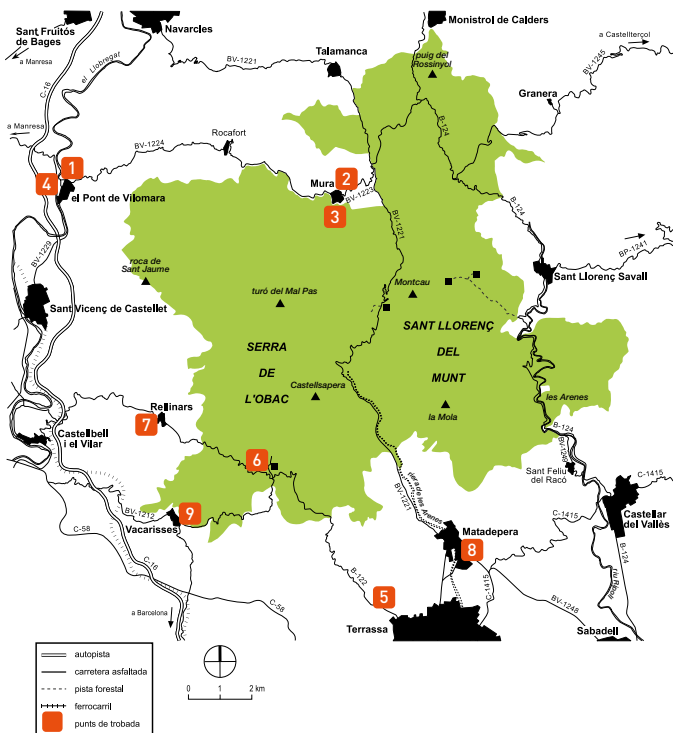
11 h - 14 h



© CIMA

Itinerari guiat per un dels racons més bonics del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. S'hi explicaran parts de la història i de la llegenda del bandolerisme al massís.

Punts de trobada



- 1 Centre Cívic del Pont de Vilomara (c/ Sant Jaume, 30)
- 2 Centre d'Informació de Mura
- 3 Església de Mura
- 4 Ajuntament del Pont de Vilomara i Rocafort
- 5 Masia de Can Colomer (carretera de Terrassa a Rellinars, prop del km 2,6. Terrassa)
- 6 Casa Nova de l'Obac
- 7 Punt d'Informació de Rellinars
- 8 Cruïlla dels carrers d'Isaac Peral i de l'Avellaner (Matadepera)
- 9 Ajuntament de Vacarisses

Ruta teatralitzada inclusiva



Emboscada, un viatge a través dels cinc sentits

Calendari: 2 d'abril, 7 de maig, 4 de juny, 1 d'octubre i 5 de novembre

Horari: 12 h

Durada: 1 h

Informació i inscripcions: Centre d'Interpretació del Medi Ambient
937 855 461 i 937 435 468, p.santllorenc.obac@diba.cat

Els espais naturals són el millor escenari per integrar natura, cultura i història mitjançant l'expressió artística i el llenguatge simbòlic del teatre. Aquest itinerari inclusiu va de la Casa Nova de l'Obac a l'Obac Vell.

Hi intervenen dos actors i un educador ambiental. Es tracta d'una proposta d'integració amb l'entorn que desenvolupa els cinc sentits. La participació és gratuïta, però cal fer-ne la reserva prèviament. Hi pot haver un intèrpret de llenguatge de signes i es pot prestar material adaptat per a la millora de la mobilitat durant l'itinerari.



© CIMA

Altres itineraris acompanyats



Altres itineraris acompanyats



Itineraris per a tothom

Informació i reserves: 937 855 461 (feiners), 937 435 468 (dissabtes i festius),
p.santllorenc.obac@diba.cat

Davant la diversitat funcional de la població, l'equipament de la Casa Nova de l'Obac disposa d'un itinerari adaptat i de diferents materials per fer accessible a tothom el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Entre aquest material destaca la Joëlette, una cadira totterreny, amb una sola roda, que permet que les persones amb mobilitat reduïda puguin fer senderisme en qualsevol terreny amb l'ajuda de dues o més persones acompanyants. La Joëlette es pot utilitzar seguint dos tipus de modalitats:

1. **Passejades**, de dificultat baixa, pels entorns de la Casa Nova de l'Obac. Si els acompanyants en són experts, es pot demanar la Joëlette en préstec.
2. **Itineraris**, de més dificultat, per altres entorns del parc natural. En aquest cas, cal assessorament per part de l'empresa gestora de la Casa Nova de l'Obac.



© Arxiu XPN

Altres itineraris acompanyats



Passejades integratives per millorar la salut

Punt de trobada: a concretar en el moment de fer la inscripció

Horari i calendari: 30 d'abril, 4 de juny, 17 de setembre i 5 de novembre, de 10 h a 14 h

Preu: adults, 3 euros; menors d'entre 6 i 12 anys i majors de 65 anys, 2 euros. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: hola@monatur.cat

Informació: 620 099 499, hola@monatur.cat

A través d'aquests itineraris planers i fàcils, podrem gaudir dels beneficis de la natura per a la salut, tant física com mental. Es realitzaran en punts poc freqüentats del parc natural per establir una relació sana amb el medi ambient i ajudar a disminuir els nivells d'estrès i ansietat, alhora que es fomenta la conscienciació sobre la conservació. Caminades en què la natura i la salut van de bracet.



Altres itineraris acompanyats



Geoparc Mundial UNESCO de la Catalunya Central

Itineraris recomanats:

13 de març: El relleu de la serra de l'Obac

20 de març: Rastres de bèsties de l'abisme

10 d'abril: La riera de Gaià

1 de maig: A les Foradades des de la Casa Nova

22 de maig: La geologia i les roques del Montcau

19 de juny: El torrent de Reixac i el cargol de Mura

4 de setembre: De la terra al porró: la geologia del vi

25 de setembre: Santa Creu de Palou

9 d'octubre: Els forns de calç de Matadepera

13 de novembre: Penya-segats, canals i agulles: geologia del paisatge

20 de novembre: La riera de Rellinars

4 de desembre: L'aigua de Vacarisses

11 de desembre: Els gorgs blaus i els seus fòssils

Informació i inscripcions: Geoparc Mundial UNESCO de la Catalunya Central
936 930 395, www.geoparc.cat

El Geoparc Mundial UNESCO de la Catalunya Central és l'únic geoparc de Catalunya. El formen les comarques del Bages i part del Moianès, i el municipi de Collbató pel seu especial patrimoni geològic i miner. A través del geoparc pots conèixer la història del nostre territori i els seus valors actuals, entendre el paisatge, gaudir de la gastronomia i visitar el patrimoni històric. Forma part de la Xarxa Europea de Geoparcs avalada per la UNESCO.

El geoparc recomana uns itineraris d'aquest programa (vegeu la programació general) pel seu interès paisatgístic i geològic.

Gaudeix de les activitats del geoparc i visita les coves del Toll, les coves del Salnitre, el Museu de Geologia Valentí Masachs, el Parc Natural de la Muntanya de Montserrat,

el municipi de Súria, la muntanya de sal de Cardona, el poblat ibèric de Sallent, el Parc de la Séquia i molts més indrets a través de visites guiades. Demana el teu carnet de soci i gaudeix de descomptes!



© CIMA

Altres itineraris acompanyats



Visites guiades a les abelles de l'Obac

Punt de trobada: Casa Nova de l'Obac (ctra. de Terrassa a Rellinars, km 9,8)

Horari i calendari: dissabtes i diumenges de març, abril, maig, juny, setembre i octubre, d'11 h a 13 h

Preu: adults, 10 euros; infants de 8 a 12 anys, 5 euros. Cal inscripció prèvia.

Requisit opcional: pantalons tipus texans amples, calçat de bota (si és possible) i mitjons.

Edat mínima: 8 anys, acompanyats

Informació i inscripcions: Salvador Granero Nogueira
615 623 379, salvadevacarisses@gmail.com

Les visites seran d'unes dues hores. A la primera part, als baixos de la Casa Nova de l'Obac, s'explicarà què es veurà a l'interior de l'arna. A la segona part, cadascú agafarà el material de protecció –guants, caretes, polaines...– i, després de caminar uns cinc minuts, arribarem a les feixes on hi ha les arnes. Ens vestirem, encendrem el fumador i obrirem el rusc per veure i explicar-ho millor. Finalment, tornarem a la Casa Nova.



© Susanna Ginesta

Altres itineraris acompanyats



Tastet de natura i història a Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Punt de trobada: Centre d'Informació de Mura (plaça de l'Ajuntament, s/n)

Horari: de 10 h a 13 h

Preu: des de 6 euros. Cal inscripció prèvia.

Informació i inscripcions: GAIA-Guies, gaiamoia.com/web/tour/parc-de-sant-llorenç/
938 300 542 i 678 074 122, montseca@gaiamoia.com

Coneixerem les principals tècniques per observar la natura: ocells, rastres d'animals, fruits comestibles del bosc, plantes medicinals... Al llarg de la ruta, també observarem diferents elements del patrimoni històric del parc: tines, barraques de vinya, masies construïdes dins d'una balma, fonts, molins, camins ramaders, forns, coves...

Amb aquests elements i l'ajuda dels nostres guies, descobrirem antics oficis i la utilització del riu i el bosc al llarg de la història.



© Montse Clapés

Altres itineraris acompanyats



Activitats culturals a la Pahissa del Marquet

Punt de trobada: la Pahissa del Marquet (el Marquet de les Roques).
Vall d'Horta, Sant Llorenç Savall

Horari i calendari: consulteu l'agenda del parc

Preu: gratuït

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenç-obac>

Informació: la Pahissa del Marquet
693 504 713 i 937 141 362, p.santllorenç.pahiss@diba.cat

Activitats expositives, artístiques, literàries, musicals, formatives i lúdiques per a tots els públics.

Veniu i deixeu-vos emportar per la creativitat dels artistes – i també per la vostra – en un entorn que us captivarà sota l'ombra dels til·lers i de la figura literària de Joan Oliver, *Pere Quart*.

Podeu consultar les activitats que anem programant durant l'any a l'agenda dels parcs "Gaudim als Parcs":
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenç-obac>



© Ester Xargay



Bany de bosc, salut i benestar als boscos de Sant Llorenç del Munt

Punt de trobada: dos indrets a concretar (les Arenes i la vall d'Horta)

Horari i calendari: 26 de març, 11 de juny, 24 de setembre i 22 d'octubre, d'11 h a 14 h

Preu: 3 euros; menors de 6 anys, gratuït; menors d'6 a 12 anys i majors de 65 anys, 2 euros. Cal inscripció prèvia.

Edat mínima: 12 anys (cal estar-se en silenci un parell d'hores)

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenç-obac>

Informació: Anna Muro, professora de la Universitat Autònoma de Barcelona
935 811 141, anna.muro@uab.cat

El 1982 al Japó es va originar la pràctica terapèutica del *shinrin-yoku*: els banys de bosc. Aquesta pràctica està destinada a afavorir un estat de relaxació mental i física a través de percebre l'entorn durant una visita al bosc i que, "a més", aporta beneficis per al nostre estat anímic.

El bany de bosc –caminada en una ruta plana, fàcil i apta per a tots els públics– és una immersió a la natura en silenci acompanyats d'un guia, que ens ajuda a despertar els nostres sentits i a escoltar el nostre cor i la màgia de la natura. Els sentits i la respiració conscient són l'eina principal per poder connectar amb el nostre entorn present i actual, és a dir, per poder ser conscients de l'aquí i l'ara i de la grandesa terapèutica del bosc. Amb el *mindful walking* (caminar amb plena consciència), descobrirem el valor terapèutic i calmant del bosc. El bany de bosc ens ensenya a canviar d'actitud i a caminar d'una altra manera per la vida.



Altres itineraris acompanyats



Granera

Punt de trobada: El Casal (punt d'informació). Camí de la Clota, s/n

Horari i calendari: dissabtes i diumenges (la durada és diferent per a cada activitat)

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenc-obac>

Informació: Punt d'Informació de Granera
639 640 434 (per WhatsApp), p.santlloren.graner@diba.cat

Activitats a la natura i culturals cada cap de setmana. Els dissabtes s'alternen passejades per conèixer i reconstruir el patrimoni de la pedra seca ("Reconstruïm pedra seca a Granera" i "Descobrim pedra seca a Granera") amb la visita a "Les pintures romàniques de l'ermita de Santa Cecília". Els diumenges a partir de la primavera, vine a conèixer les plantes i les seves propietats i per què es fan servir: "Passejades trementinaires per Granera".



Altres itineraris acompanyats



Rellinars

Punt de trobada: Punt d'Informació de Rellinars (plaça de l'Ajuntament)

Horari i calendari: primer i tercer dissabte de mes, d'11 h a 14 h

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenç-obac>

Informació: Punt d'Informació de Rellinars
667 993 100, p.santlloren.rellin@diba.cat

Cada primer dissabte de mes farem una interessant caminada per visitar "Les fonts de Rellinars" i fins a la font de Carlets.

A part de l'interès de l'entorn dels llocs humits, també veurem altres elements del patrimoni: una balma obrada, barraques de vinya...

Cada tercer dissabte farem l'itinerari "La pedra seca a les serres de Rellinars" per conèixer el patrimoni de la pedra seca i altres elements interessants del patrimoni pagès.



© Josep Canals

Altres itineraris acompanyats



Rocafort (el Pont de Vilomara i Rocafort)

Punt de trobada: Centre d'Informació de Rocafort. Plaça Gran, Rocafort (el Pont de Vilomara i Rocafort)

Horari i calendari: segon i quart dissabte de mes, d'11 h a 14 h

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenç-obac>

Informació: Centre d'Informació de Rocafort
677521429 i 938 317 149, p.santlloren.rocafo@diba.cat

Vine a conèixer la història i el castell de Rocafort cada segon dissabte de mes: "Visita al castell de Rocafort". El quart dissabte de mes anem a "Casa-saies, reducte de la resistència maqui", una masia que va ser un dels centres de les actuacions dels maquis en un entorn natural privilegiat.



© Joan Armengol

Altres itineraris acompanyats



Monistrol de Calders

Punt de trobada: Punt d'Informació de Monistrol de Calders (pl. de la Pedrera, s/n)

Horari i calendari: primer i tercer dissabte de mes, d'11 h a 14 h

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenc-obac>

Informació: Ajuntament de Monistrol de Calders
Laborables: 938 399 000, monistrolc@diba.cat
Festius: 676 994 356, p.santllorenc.monist@diba.cat

El primer dissabte de cada mes us proposem la visita a un interessant llegat cultural: "Les escultures de Monistrol ens parlen".

La passejada "Aigua i natura de Monistrol de Calders" us acosta al ric patrimoni cultural relacionat amb els usos de l'aigua i la seva riquesa biològica, cada tercer dissabte de mes.



© XPN



Sant Vicenç de Castellet

Punt de trobada: a concretar, ja que depèn de cada activitat

Horari i calendari: diumenges i altres dates a concretar; l'horari depèn de cada activitat

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: cerqueu-ho a Entràpolis (www.entrapolis.com) pel nom de l'activitat, o per Sant Vicenç de Castellet, a partir del dilluns (0:00h) anterior a cada activitat.

Informació: Punt d'Informació Turística de Sant Vicenç de Castellet
936 930 611, p.santllorenc.santvi@diba.cat

El tercer diumenge de cada mes s'alternen dues activitats plenes de patrimoni, natura i bons paisatges: "Pedra i natura a Sant Pere de Vallhonestà" i "Natura, història i llegendes a Sant Jaume de Vallhonestà".

Altres activitats d'interès:

- "Descoberta del torrent del Rubió" (diumenge 20 de març)
- "Capvespre d'estiu a Sant Jaume de Vallhonestà" (dissabte 16 de juliol)
- "Pujada al Puigsoler" (diumenge 16 d'octubre)



Altres itineraris acompanyats



Castell de Vacarisses

Punt de trobada: Biblioteca El Castell (carrer Major, 3)

Horari i calendari: dissabtes a concretar, a les 12 h

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: consulteu l'agenda del parc
<https://parcs.diba.cat/web/agenda/sant-llorenc-obac>

Informació: Biblioteca El Castell
938 281 114, b.vacarisses.ec@diba.cat

Els darrers dissabtes de mes t'ofereim la "Visita al castell de Vacarisses", un sorprenent edifici medieval al centre de la vila.



© Biblioteca El Castell

Altres itineraris acompanyats



Terrassa

Punt de trobada: a concretar

Calendari: vegeu-ho més avall

Preu: a concretar. Cal inscripció prèvia.

Inscripcions: www.visitaterrassa.cat/visites-guiades/

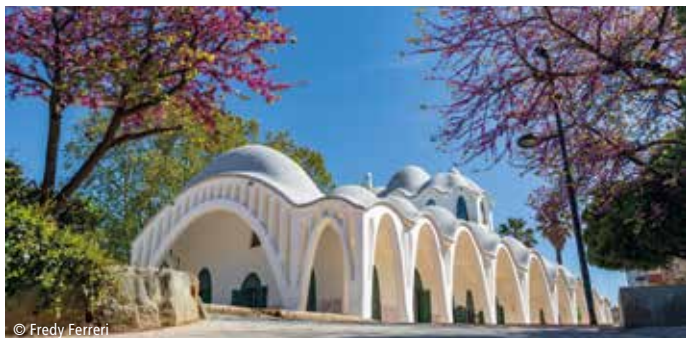
Informació: Oficina de Turisme de Terrassa
937 397 019, turisme@terrassa.cat, www.visitaterrassa.cat

Terrassa ofereix una gran diversitat de vistes al seu ric patrimoni arquitectònic i cultural, i fins i tot una visita gastronòmica.

- "La seu d'Ègara, un tresor amagat" (tercer dissabte de mes).
- "Masia Freixa, la singularitat del modernisme a Terrassa" (cada dia).
- "Mirades des de les alçades" (quart dissabte de mes).
- "Un tastet pel Modernisme industrial" (primer dissabte de mes).
- "Seguint els passos de Lluís Muncunill" (segon diumenge de mes).
- "Terrassa, l'aventura del temps" (primer diumenge de mes).

A totes les activitats cal reserva prèvia. Algunes són de pagament.

Possibilitat de fer visites amb audioguia, visites per a grups i més!



© Fredy Ferreri

Altres itineraris acompanyats



Itinerari interpretatiu a la cova Simanya

Punt de trobada: Coll d'Eres (ctra. de Terrassa a Navarcles. BV-1221, km 14,8)

Calendari: dissabtes, diumenges i festius de gener a desembre

Horari: inici a les 10.30 h i a les 12 h. La visita dura una hora.

Preu: adults, 3 euros; menors d'entre de 6 i 12 anys i majors de 65 anys, 2 euros.
Cal inscripció prèvia.

Informació i inscripcions: 3 Turons
722 753 858, p.santllorenc.simany@diba.cat

Itinerari interpretatiu a la cova Simanya, una de les cavitats més grans del massís de Sant Llorenç. L'objectiu del recorregut és conèixer els treballs arqueològics en curs i aproximar-se al context geològic i natural de la cova. L'itinerari comença al coll d'Eres, amb una introducció al parc natural, i continua a la cova amb la visita al jaciment arqueològic, on s'han descobert les primeres ocupacions humanes del massís. Per protegir el jaciment arqueològic, actualment l'accés lliure a la cova Simanya està limitat i només s'hi pot accedir amb visita guiada.



© Arnau Ferrer



Visita guiada a la cova de Mura

Punt de trobada: Centre d'Informació de Mura (plaça de l'Ajuntament, s/n Mura)

Calendari: dissabtes, diumenges i festius des de l'abril fins al darrer diumenge de novembre

Horari: de 10.45 h a 14 h

Preu: adults, 3 euros; menors d'entre de 6 i 12 anys i majors de 65 anys, 2 euros. Cal inscripció prèvia.

Informació i inscripcions: Laia Miralta
629 822 714, p.santllorenc.cova@diba.cat

Visita a una de les cavitats subterrànies més interessants del parc natural, amb una longitud de 160 metres i sense cap dificultat.

A les parets encara es poden observar força formacions d'estalagmites i estalactites, i, sobretot, les curioses cristal·litzacions plomoses d'aragonita, conegudes en el món científic com a flos ferri.

A la cova hi ha una fauna molt interessant. A l'hivern, els ratpenats s'hi aixopluguen per passar-hi els dies més freds. També hi ha un escarabat que només trobem en algunes coves i avencs dels massissos de Sant Llorenç i de Montserrat. Esperem que, amb una mica de sort, en pugueu veure!
Per accedir a la cova cal fer una hora de pujada, durant la qual la guia us explicarà el paisatge de què gaudim i la seva història: Mura i el seu passat pagès, la natura...



Altres itineraris acompanyats



Visita a les vinyes i tast de quatre vins 5 quarteres

Punt de trobada: aparcament del Marquet de les Roques. Camí de la vall d'Horta. Sant Llorenç Savall

Horari i calendari: dissabtes, diumenges i festius, d'11 h a 13.30 h

Preu: adults, 15 euros; infants, 5 euros.

Informació i inscripcions: La Muntada - 5 quarteres
937 141 053 i 636 717 821, 5quarteres@lamuntada.cat

Aquest és un projecte de recuperació de l'antic cultiu de la vinya en uns camps erms (propietat de la Diputació de Barcelona) plantant varietats autòctones i antigues al bell mig del parc natural amb què produïm un vi ecològic des de fa quatre anyades i col·laborem en la cura del territori, equilibrant el mosaic agroforestal.

En la visita, primer farem un tast de dos vins 5 quarteres amb pa amb llonganissa al pati del Marquet de les Roques, casal premodernista on estiujejava Joan Oliver, *Pere Quart*. N'explicarem la història i vinculació. Seguidament, farem una volta circular per les vinyes; visitarem una barraca de pedra seca restaurada; parlarem de territori, paisatge i viticultura i tastarem dos vins més en un racó preciós prop del riu que separa les vinyes. Finalment, tastarem una mistela casolana amb carquinyolis.



© La Muntada-5 quarteres

Endinsa't a viure la gastronomia i a conèixer
els productors que viuen i produeixen dins
de la Xarxa de Parcs Naturals

Experiències

Parc a taula



Consulteu l'oferta
d'experiències



Parc a **taula**



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals

Altres empreses de guies

Podeu fer altres itineraris acompanyats a través d'empreses que, a més de coneixedores dels valors naturals i culturals del parc, s'han compromès a realitzar les seves activitats d'acord amb els principis de respecte i sostenibilitat amb el parc i el seu entorn que ha inspirat la Carta Europea de Turisme Sostenible.

3 Turons, història i patrimoni

722 753 858

tresturons@tresturons.cat

www.tresturons.cat

GAIA-Guies

938 300 542

gaia@gaiamoia.com

www.gaiamoia.com

Emocions Activitats en el Medi Natural

937 850 988 i 607 252 427

info@emocions.org

www.emocions.cat

Biosfera, Associació d'Educació Ambiental

935 182 100

biosferaeduca@gmail.com

www.biosferaeduca.com

El Rossinyol Nou

661 165 995

info@rossinyolnou.cat

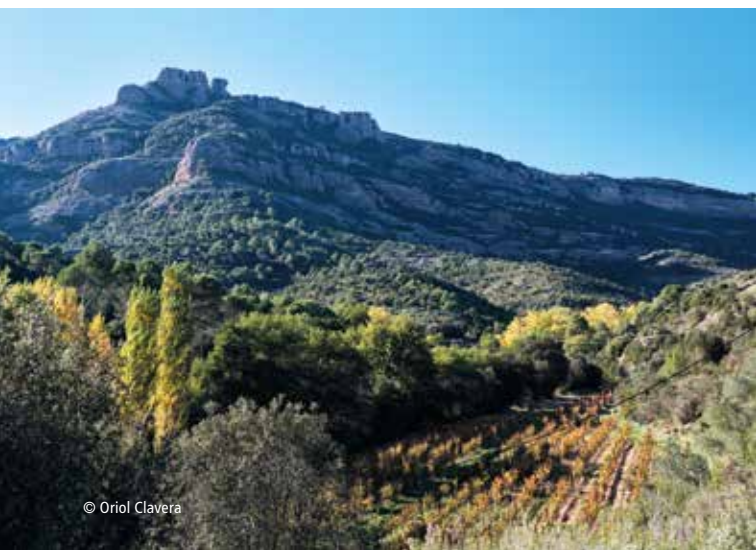
www.rossinyolnou.cat

Bages Terra de Vins

686 108 724

reserves@bagesterradevins.cat

www.bagesterradevins.cat



Oficina del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. La Mata

Ctra. de Terrassa a Navarcles (BV-1221), km 14,8. 08278 Mura
Apartat de correus 71. 08230 Matadepera
Obert de dilluns a divendres, de 9 h a 14 h
938 318 350 | Fax: 938 317 737 | p.santllorenc@diba.cat

Casa Nova de l'Obac

Ctra. de Terrassa a Rellinars (B-122), km 9,8. 08222 Terrassa
Informació i venda de publicacions. Exposicions permanents i temporals. Educació ambiental i itineraris guiats.
Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 15 h; agost, tancat
Visites concertades els feiners al telèfon 937 855 461, i els dissabtes i festius, al telèfon 937 435 468
p.santllorenc.obac@diba.cat
Restaurant La Pastora. 937 435 472 i 609 703 734

Centre d'Informació de Mura

Plaça de l'Ajuntament, s/n. 08278 Mura
Informació i venda de publicacions. Exposició permanent i itineraris guiats.
Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h, i, a l'agost, també els dies feiners.
938 318 375 | p.santllorenc.mura@diba.cat

Centre d'Informació del Coll d'Estenalles

Ctra. de Terrassa a Navarcles (BV-1221), km 14,8. 08278 Mura
Informació i venda de publicacions.
Obert cada dia, de 10 h a 15 h, excepte el 25 de desembre i l'1 de gener.
938 317 300 | p.santllorenc.estena@diba.cat

Informació

Centre d'Informació de Rocafort

Casal de Rocafort. Pl. Gran, s/n. 08254 El Pont de Vilomara
Informació i venda de publicacions. Educació ambiental
i itineraris guiats.

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h;
juliol i agost, tancat.

677 521 429 i 938 317 789 | p.santllorenc.pont@diba.cat

Escola de Natura i Formació la Muntada

Vall d'Horta. 08212 Sant Llorenç Savall

Educació ambiental i itineraris guiats. Visites concertades
937 141 053 i 636 717 821 | p.santllorenc.munt@diba.cat

La Pahissa del Marquet

Vall d'Horta. 08212 Sant Llorenç Savall

Obert dissabtes, de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h;
diumenges, de 10 h a 14 h. Tancat l'agost, entre Nadal
i Cap d'Any i els festius d'entre setmana.

Tel. 693 504 713 i 937 141 362 | p.santllorenc.pahiss@diba.cat

Oficina de Turisme de Terrassa. Masia Freixa

Plaça de Josep Freixa i Argemí, 11

Obert de dimarts a diumenge, i festius. Consulteu l'horari a
visitaterrassa.cat/oficina-de-turisme/

937 397 019 | turisme@terrassa.cat

Punt d'Informació de Granera

El Casal. Camí de la Clota, s/n. 08183 Granera

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h;
juliol i agost, tancat.

628 175 685 | p.santllorenc.graner@diba.cat

Punt d'Informació de Monistrol de Calders

Plaça de la Pedrera, s/n. 08275 Monistrol de Calders

Informació

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h;
tancat de Nadal al 28 de febrer

Tel. 676 994 356 | p.santllorenc.monist@diba.cat

Punt d'Informació de Rellinars

Plaça de l'Ajuntament, s/n. 08229 Rellinars

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h;
juliol i agost, tancat.

667 993 100 i 938 345 32 | p.santllorenc.rellin@diba.cat

Punt d'Informació de Sant Llorenç Savall

C/ Sant Feliu, 2. 08212 Sant Llorenç Savall

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h;
juliol i agost, tancat.

937 140 018 | santllorenc.savall@diba.cat

Punt d'Informació de Sant Vicenç de Castellet

Plaça de l'Ajuntament, 10.

08295 Sant Vicenç de Castellet

Obert de dilluns a divendres, de 8 h a 14 h, tot l'any;
dilluns i dimecres, de 16 h a 19 h, excepte juliol i agost;
dissabte, diumenge i festius, de 10 h a 14 h, excepte agost.

936 930 611 | p.santllorenc.santvi@diba.cat

Punt d'Informació de Talamanca

Plaça del Raval, s/n. 08279 Talamanca

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h;
juliol i agost, tancat.

937 434 373 | p.santllorenc.pital@diba.cat

Punt d'Informació de Vacarisses

Biblioteca el Castell. C/ Major, 3. 08233 Vacarisses

Obert dissabtes, diumenges i festius, de 10 h a 14 h; juliol
i agost tancat

Tel. 938 359 348 | p.santllorenc.vacari@diba.cat



© Oriol Clavera



Més passejades a la Xarxa de Parcs Naturals



Opineu sobre els parcs



Parcs de Catalunya

Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona

Parc del Castell de Montesquiu, Espai Natural de les Guilleries-Savassona, Parc Natural del Montseny, Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Parc del Montnegre i el Corredor, Parc de la Serralada Litoral, Parc de la Serralada de Marina, Parc Natural de la Serra de Collserola, Parc Agrari del Baix Llobregat, Parc del Garraf, Parc d'Olèrdola, Parc del Foix



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals

Gerència de Serveis d'Espais Naturals

Comte d'Urgell, 187. 08036 Barcelona

Tel. 934 022 428

xarxaparc@diba.cat · parcs.diba.cat