

ACTIVITATS ESPORTIVES RELACIONADES EN LES ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

SENDERISME

Diferents Travesses a aigües tortes en diferents itineraris i dies de durada tant al estiu com a l'hivern:

Espot – Boi. Boca sud del túnel de Vielha, Restanca, Estany negre, Cavallers, Boi. Vall de Gerber – Amitges. Estany Blau, ...

Travessa del congost de Montrebei

Diferents recorreguts pel Parc nacional d'Ordesa i Mont Perdut:

Faixa de las flores, Calcatuero i faixa de Pelai, De Torla a Gavarnie, ...

Ports de Besseit: Del Caro a Besseit. Diferents itineraris zona Fredes, Ulldecona, ...

Diferents itineraris per la serra de Morella.

Diferents itineraris per les serres de Prades.

Diferents itineraris per Montserrat (se'm fa molt difícil ja que he recorregut la majoria de camins del massís:

Travessa Can Massana – monestir per agulles, bisbes, frares, ecos, sant Jeroni. Camí de l'arrel, camí dels francesos, camí de sant Jeroni, Camí de les Bateries, Travessa Penedes Montserrat.

Matagalls - Montserrat

Núria – Ull de Ter

Diferents circuits per Ull de Ter en raquetes de neu

Travessa de la ruta de la pedra seca a Mallorca.

Trekking dels Annapurnas, Trekking del Gokyo-Everest, Santuari dels Annapurnas.

Trekking dels pobles Bereberes (Alt Atlas- Marroc-)



DESCENS DE BARRANCS

La majoria de barrancs de la Serra de Guara:

Mascún superior e inferior, Otín, Gorgas negras, Barrasil, Cueva Cabrito, Oscuros del Balced, estrechos del Balced, Barranco de la virgen, Sarratanas, Palomeras, Basender, Portiacha, Argantín, Vero, Formiga, Gorgonchón, Peonera.

Descens a Catalunya:

Gorgues del riu Núria, Torrent de la corba, Pas de l'Escanell, Gorgues del riu Gravet, Canal Roja, Torrent dels Bugaders, Clot de la Sajolida, Torrent de Vallmala, Gorgues del riu Foix, Barranc d'en Piquer, Gorgues del riu Estrets, Mas del Frare, Glorieta, Torrent del forat Negre, Estrets de la Riera de Carme, Gorgues de la Gavarra, Gorg Negre,

Barrancs al Pirineu:

Viu de Llevata, Barranc de l'Infern, Barrancs de Sant Pere, Aigüeta de Barbarruens, Literola, Trigoniero, Miraval, Viandico, Dotze salts d'aigua del Lliri,

Barrancs a França:

Gorgues del riu Llech, Gorgues del riu Nyer, Salts d'aigua del salt del Pi



Barrancs a Mallorca:

Torrent del Gorg Blau i Sa Fosca, Gorg del Mortix

Barrancs a Granada:

Rio Verde, Tajo de Cortes, Poqueira,...



MUNTANYA

Ascensions a les muntanyes de Catalunya i la Catalunya francesa, tant a l'estiu com a l'hivern, per les rutes normals o canals de neu:

Puigmal, Pedraforca, Gra de Fajols, Bastiments, Pic de l'Infern, Balandrau, Encantats, Peguera, Punta Alta, Travessia dels Bessiberris, Travessia de la Pica d'estats, Taga i serra de , Els cims del Montseny per diferents itineraris, Penyes altes del Moixeró, rasos de Comabella, Puigllença, diferents ascensions per la cara nord del Cadí amb neu, cambra d'Ase, Torre d'eina, Nou creus, nou fons, Carlit, Canigó, Pic de la Mina, Coma d'or, Perafita i , Puig Pedrós, Tuc de Marimanya, Forcanada, Mulleres, Gran tuc de Colomers, Montardo,...

Pirineus:

Al massís de l'Aneto - Maladeta, al massís del Espades - Posets, Mont perdut, al Massís del Gran Bachimala, Vallhivierna, Al Massís del Vignemale, Astazous, Balaitous, Midi d'Ossau, Al massís dels Infernos,...

Ascensions a Sud America:

Aconcagua, Tungurahua, Pichinchas, Cotopaxi, Chimborazo, Camí a Ingapirca, Machu Pichu.

Ascensions als Alps:

Montblanc, Gran Paradiso, Materhorn,...

Ascensions a Àfrica:

Alt Atlas: Toubkal, Timesguida, Ras...

Tanzània: Kilimanjaro Ruta Machame



ESCALADA

Escalades i obertures a Montserrat, Prades, Penedès,
Escalades a Vilanova de Meià: Roca dels Arcs, Pilar del Segre.
A Morata de Jalón
A Sella



KAYAK

Diferents itineraris per la costa brava
Recorregut del riu Mondego a Portugal



BTT

Itineraris per Catalunya: Collserola, Penedès, Garraf, Prades,
Montserrat, ...
Circuit pel Alt Atlas.
Creació de 60 km d'itinerari per Muntanyola i Santa Eulàlia de
Riuprimer.
Creació de 40 Km d'itinerari per Avinyó

FERRADES

Ferrades i canals a Montserrat:

Teresina, Damas, Canal del Joc de l'oca, Canal dels Micos,
Canal del Mejillón o Pou de Glaç, Canal del Cavall Bernat,
Canal de l'Artiga Alta, Torrent de la coma baixa, Gorra frigia,
Ferrades a al resta de Catalunya:

Barrots, Carrasclat, Serres de Mestral, Regina – Oliana-,
Olmo – Urquiza, Cala del Molí, Del Castellot, Ferrada de les
Valls, Balmes Corcades, ...

Ferrades a Aragó:

Santo cristo, Esperó de la Verge, Sacs

Ferrades a Andorra:

Roc d'Esquers, Roc del Quer, Racons, Canal del Grau

Ferrades a França:

Escaldilles

