12a Caminada solidària per la Marató

El Pla - Serra Voltorera. Mirador dels Castells Tallats

Organització	
Ajuntament El Pla de Santa Maria	**L'Ajuntament, com a membre de la Comissió de la Marató, assumeix la responsabilitat de l'organització d'aquesta caminada i empara els seus participants.**

Tipus d'activitat	Excursionisme.	Data	15 novembre 2026
Responsable activitat	C.E. la Xiruca Foradada		

Recomanacions i mesures a seguir	
Participants a l'activitat	Adreçada a practicants habituals d'excursionisme, amb l'habilitat necessària per vèncer els obstacles del camí. Els menors d'edat ho han de fer acompanyats d'un adult autoritzat.
Material	Sigueu previsors. Calçat adequat, roba adequada al temps atmosfèric (paravent, gorra, guants, bastons de tresc...), els vostres medicaments en cas d'emergència... Aigua, menjar per esmorzar. CONSULTEU LES INFORMACIONS METEOROLÒGIQUES **Porteu una bossa per emportar-vos els mocadors o les tovalloletes de paper utilitzats.**
Riscos	La pràctica de l'activitat sense les condicions de forma física o l'equipament adequat augmenta els riscos inherents en tota activitat realitzada en el medi natural i pot provocar lesions personals o a tercers. Els riscos específics d'aquesta ruta es poden concretar en el fet de caminar per trams de sender amb pedres soltes i amb un cert grau de pendent.
Obligacions	Al ser una activitat col·lectiva, els guies són els responsables de prendre les decisions més escaients per l´èxit de la mateixa. Comunique-vos-hi per qualsevol dubte i feu cas a les seves indicacions. Si per alguna raó heu de deixar l'activitat, no ho feu sense haver parlat amb els responsables.

Dades generals		Horari
Lloc de trobada	Plaça de la Vila. El Pla de Santa Maria	**3/4 de 9 matí**
Inici ruta	Plaça de la Vila. El Pla de Santa Maria	**9 matí**
Esmorzar	En ruta. Esmorzar.	2/4 d'11+-
Final caminada	Plaça de la Vila. El Pla de Santa Maria	2/4 de 2 + -

Fins divendres 13 de novembre a mitjanit podeu apuntar-vos a la sortida clicant aquí:

12a Caminada per la Marató (amb el mòbil obriu-ho amb el Drive de Google)

Inscripció oberta a tothom. Us podeu apuntar durant les hores d'oficina a l'Ajuntament, i fins i tot, en el moment de la sortida. Col·laboració: individual 5 €, familiar 10 € (es recolliran al moment de la sortida)

En el marc dels actes organitzats per la Comissió de la Marató al Pla de Santa Maria, el **C.E. La Xiruca Foradada** coordina la Caminada d'avui.

Malalties neurodegeneratives

Les malalties neurodegeneratives afecten milions de persones a tot el món, atès que hi ha més de 600 patologies reconegudes. S'estima que a Catalunya afecten unes 250.000 persones, amb una mortalitat de prop de 30.000 persones l'any 2025. Aquest grup de patologies són trastorns que afecten el cervell i el sistema nerviós i que provoquen una pèrdua progressiva de neurones. Això significa que, amb el temps, es van deteriorant funcions tan importants com la memòria, el moviment, el llenguatge o la capacitat de pensar i planificar.

Entre les principals malalties neurodegeneratives es troben patologies més freqüents com l'Alzheimer i altres demències, com el Parkinson i l'esclerosi múltiple, i d'altres de no tan habituals com els parkinsonismes atípics o la malaltia de Huntington. Totes presenten com a característiques la cronicitat i una evolució progressiva. Són malalties que, generalment, provoquen alteracions en moltes activitats quotidianes i del moviment, com per exemple en l'equilibri, la mobilitat, la parla, la respiració i la funció cardíaca. A més, impacten en importants processos cognitius, com la memòria, l'atenció o la capacitat de prendre decisions, així com l'expressió emocional. Aquests aspectes són tan vitals en la vida humana que generen efectes molt devastadors i un especial patiment.

El risc de veure's afectat per una d'aquestes malalties augmenta en persones en edat infantil, adolescents, adults i grans, en aquest darrer cas per l'allargament de l'esperança de vida.

Malalties neuromusculars

Les malalties neuromusculars engloben un conjunt de més de 150 patologies, i totes tenen en comú l'afectació a la musculatura voluntària i al sistema nerviós. Poden ser genètiques, quan es presenten a conseqüència d'una mutació als gens, o adquirides, i

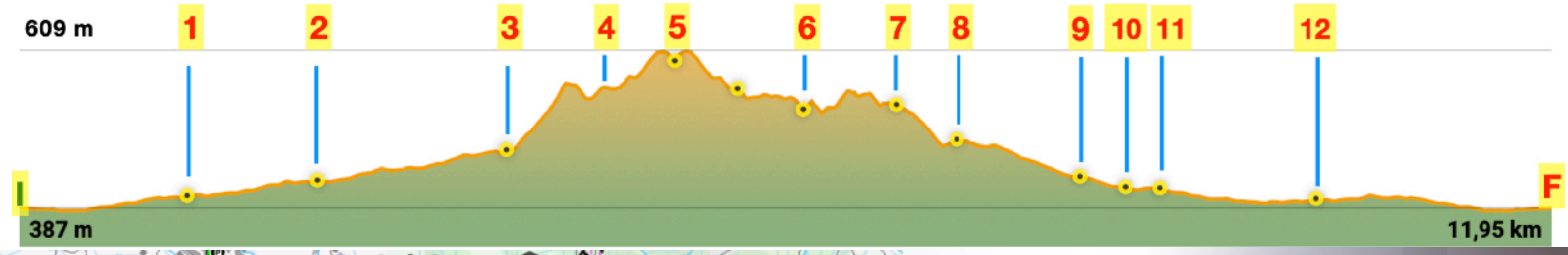
afecten persones de totes les edats, tot i que més del 50% de pacients debuten en la infància. Donada la prevalença d'aquestes malalties, es considera que la majoria de les malalties neuromusculars són malalties minoritàries, ja que afecten menys d'una persona per cada 2.000. Es calcula que a Catalunya hi ha unes 44.000 persones afectades per alguna d'aquestes patologies, amb una mortalitat de prop de 1.400 persones l'any 2025.

La nostra caminada vol col·laborar a que la investigació d'aquests malalties pugui seguir endavant.

Gaudim de la companyia.
La nostra col·laboració és molt important.
Gaudim de la nostra terra.

15/11/2026 — **12a Caminada per la Marató** — **El Pla - Serra Voltorera. Mirador Castells Tallats**

	Iloc	cota	desnivell acumulat		recorregut parcial	recorregut total	REAL	ritme previst	ritme REAL	dificultat tram	Durada recorregut parcial	Durada recorregut acumulat	horari arribada previst	horari arribada REAL	Durada descans previst	Durada descans REAL	horari sortida previst	horari sortida REAL
		m	+	-	km	km		km/h		A - B - C - D - E	m	h : m	h : m		m		h : m	
I	El Pla. Plaça Ajuntament	387	-	-	-	-	-	-	-	S'hi arriba per:	-	-	-	-	-	-	9:00	
01	Camí del Carreró. Pont AP-2	404	22	05	1,3	**1,3**		4,0		A Carrer. Camí	0:20	**0:20**	9:19		2		9:21	
02	Fonollosa. Camí a Cabra	425	25	04	1,0	**2,3**		4,0		A Camí	0:15	**0:35**	9:36		2		9:38	
03	Fonollosa. Sender a la muntanya	462	46	06	1,5	**3,8**		4,0		A Camí	0:23	**0:57**	10:01		2		10:03	
04	Camí a les torres elèctriques	541	110	31	0,8	**4,6**		2,7		C Sender	0:18	**1:15**	10:20		30		10:50	
05	Mirador Castells Tallats	596	64	09	0,5	**5,1**		2,7		B Camí i Sender	0:11	**1:26**	11:01		10		11:11	
06	Accés pedrera	526	19	90	1,0	**6,1**		3,0		B Sender i camí	0:20	**1:46**	11:31		15		11:46	
07	Urb. Miralcamp	526	46	42	0,7	**6,8**		3,0		B Camí	0:14	**2:00**	12:00		2		12:02	
08	Camí a les Planes	481	06	56	0,5	**7,3**		4,0		A Camí	0:08	**2:07**	12:10		2		12:12	
09	Camí al Pont	433	01	50	1,0	**8,3**		4,0		A Camí	0:15	**2:22**	12:27		2		12:29	
10	Camí Stes. Creus o de St. Pere	419	01	14	0,3	**8,6**		4,0		A Camí	0:05	**2:27**	12:33		2		12:35	
11	Camí a les Parellades	416	01	05	0,3	**8,9**		4,0		A Camí	0:05	**2:31**	12:40		2		12:42	
12	Fonollosa. Camí Torres de l'Anglès	401	06	20	1,2	**10,1**		4,0		A Camí	0:18	**2:49**	13:00		2		13:02	
F	El Pla. Plaça Ajuntament	387	00	35	1,9	**12,0**		4,0		A Camí i carrers	0:29	**3:18**	13:30		2		13:32	
	cota inferior	387	d +	d -	km tram			km/h		hora de començar	temps en marxa		temps aturat		hores ruta		hora d'acabar	
	cota superior	609	367	367		12,0		3,64		9:00	3:18		1:15		4:33		13:32	









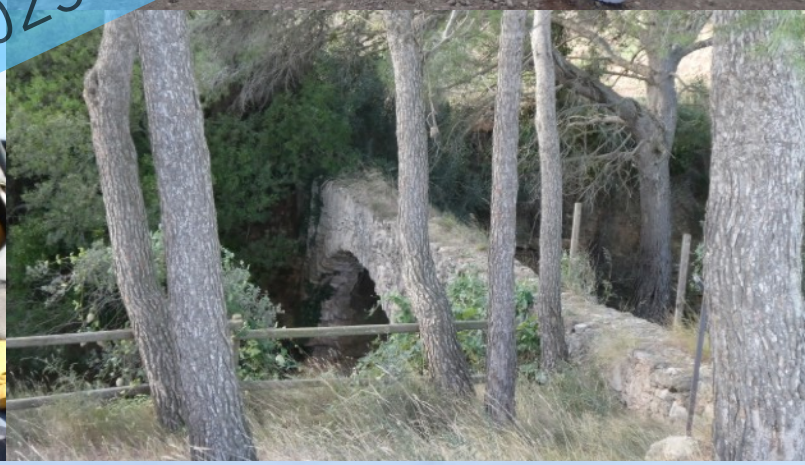
per la Marató camina per la Marató camina per la Marató





2025









2026 Caminem! per la Marató

2026

35 La Marató 3cat

MALALTIES
neurodegeneratives
i neuromusculars

13/12/26

Fundació La Marató 3cat

3cat

2026 Caminem! per la Marató

r la Marató Caminem per la Marató Caminem per la Marató