

2a ESTADA DE MARXA NÒRDICA I SENDERISME

A Molló (Ripollès) **DEL 8 AL 10 DE SETEMBRE 2026**

PLACES
LIMITADES A
15 PERSONES

En un lloc idíl·lic,
una experiència
inoblidable!

- CAMINADES
- NATURA
- TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS
- RELAXACIÓ
- BENESTAR
- DESCONNEXIÓ
- AMISTAT
- TEAM BUILDING
- BONS ÀPATS

Organitza:

NORDIC WALKING®
COLL SEROLA

Informació i inscripcions:
www.nordicwalkingcollserola.com



Casa Tapiolats
MOLLÓ - GIRONA

Què oferim?

En un lloc idíl·lic, una experiència inoblidable!

Estada a la Casa Tapiolas

- Cocktel de benvinguda
- 2 nits (pernoctació)
- Àpats (3 esmorzars, 2 picnics i 2 sopars)

Caminades

Ruta 1: Tomb per Molló camí d'Espinavell

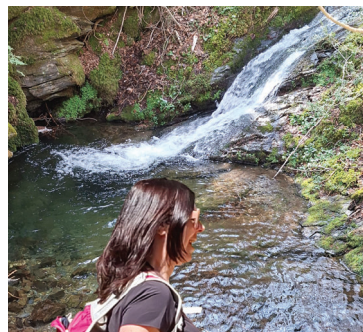
Ruta 2: D'Espinavel a Prats de Molló
(Camí de l'Exili)

Ruta 3: Ruta 2: Pujem al Costabona (2465 m)

Sessions de:

- Tonificació muscular
- Estiraments
- Relaxació

Preu: 250 €
Per persona



La casa Tapiolas

Casa Tapiolas és una típica casa de poble tipus masia catalana, construïda al segle XIX amb molta història, ubicada just al centre de Molló, amb quasi 1.000 m quadrats habitables, dividits en 3 plantes. La casa ha estat totalment reformada respectant l'estructura original, mantenint l'essència i reforçant elements originals com l'antiga cuina oberta de llenya, però afegint les comoditats necessàries per gaudir del confort actual. A més té un jardí/prat de 1500 m2.



MOLLO

Casa Tapiolas

GIRONA



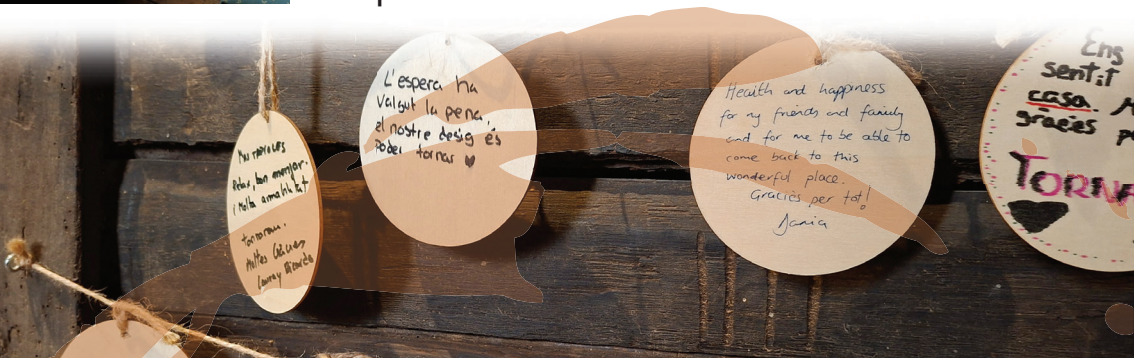
La casa Tapiolas

Ha estat la Rectoria de Molló durant més de 100 anys, acollint a canonges de diferents nacionalitats i tenint un fort vincle amb els canonges de Solius del



Baix Empordà,

al municipi de Santa Cristina d'Aro. La Rectoria i allotjament Casa Tapiolas recupera aquest lligam amb el seu passat. La casa disposa d'una àmplia sala amb xemeneia i un menjador amb vistes al poble. És una casa ideal per fer reunions d'empresa, team building, festes familiars i reunions d'amics. Molt a prop de l'estació de Vallter, és una zona ideal per fer rutes amb bicicleta, a peu, etc. Ha estat rehabilitada sent respectuosos amb el medi ambient i l'estructura inicial. Fins i tot, el mobiliari ha estat restaurat minuciosament per tal de reaprofitar-lo.



Les habitacions i opcions

Totes les habitacions són per a 4 persones amb bany privat.

• Planta baixa:

En aquesta planta hi ha 2 habitacions:

- La **Mussol** té un llit de matrimoni i es poden afegir dos llits individuals. Bany privat. (Capacitat màx. 4 p)
- La **Senglar** té un llit de matrimoni i un altre elevat (per a una o dues persones). Es pot afegir un llit individual. Bany privat. (Capacitat màx. 4 p)

En aquest espai de la **planta baixa** també hi ha:

- Un menjador/zona comuna



www.casatapiolas.com



Les habitacions i opcions

- Barbacoa interior

• Primera planta

En aquesta planta hi ha 3 habitacions:

- La **Isard**, amb 2 habitacions independents. Una habitació amb 2 llits individuals i una altra amb un llit de matrimoni que es pot separar. Ambdues habitacions comparteixen bany privat.
- La **Guineu**, una habitació molt àmplia amb un llit de matrimoni que es pot separar, i la possibilitat d'afegir dos llits individuals.

Bany privat. (Capacitat màx. 4 p)

- L'**Esquirol** té un llit de matrimoni que es pot separar, i la possibilitat d'afegir dos llits individuals. Bany privat.

(Capacitat màx. 4 p)

En aquest espai de la **primera planta** també hi ha:

- Zona comuna
- Nevera, microones



***Les habitacions són compartides.
En el cas de volguer-la individual,
hi haurà un suplement.***



Molló i l'entorn

Molló és considerat un nucli de població concentrada des de l'any 936, any de l'acta de consagració de l'Església de Santa Cecília. La localitat apareix esmentada amb el nom de Mollione, mot llatí que ha derivat al català com a molló, fita o terme que marca un límit. És l'últim municipi abans d'entrar a França per Prats de Molló, amb un cens de 336 habitants i una alçada de 1.200 m. Està a 7 Km de Camprodon, un dels municipis més simbòlics de Catalunya, i a 10 Km de Beget, considerat un dels pobles més bonics.

L'entorn es caracteritza per la riquesa en art romànic, entre el qual destaca l'església de Santa Cecília, i per les nombroses rutes històriques.



Molló i l'entorn

Molló és un municipi situat al nord-est de la comarca del Ripollès, a la demarcació de Girona. Per la seva configuració física, el municipi forma part de la Vall de Camprodon, a la capçalera del riu Ritort, afluent del Ter. Té una extensió de 43 Km2 i està format per nou entitats de població: Can Solà, Espinavell, Fabert, Favars, Ginestosa, Els Grells, Moixons, Molló i El Riberal .



Les caminades

• Ruta 1: De Molló a Espinavell (Fragment del Camí de l'Exili)

Fitxa tècnica:

- Distància: 10 Km
- Dificultat: Fàcil
- Durada: 2'50 hores aprox.
- Desnivell positiu: 150 m
- Desnivell negatiu: 138 m
- Altitud màxima: 1326 m
- Altitud mínima: 1181 m



Les caminades

• Ruta 2: D'Espinavell (Ripollés) a Prats de Molló (Vallespir) pel Camí de l'Exili

Fitxa tècnica:

- Distància: 13,08 Km
- Dificultat: Fàcil a Moderada
- Durada: 3,45 hores aprox.
- Desnivell positiu: 511 m
- Desnivell negatiu: 976 m
- Altitud màxima: 1652 m
- Altitud mínima: 729 m



Les caminades

• Ruta 3: Pujem al Costabona (2465 m) des de la Collada Fonda

Fitxa tècnica:

- Distància: 8,91 Km
- Dificultat: Fàcil a Moderada
- Durada: 3,45 hores aprox.
- Desnivell positiu: 571 m
- Desnivell negatiu: 575 m
- Altitud màxima: 2465 m
- Altitud mínima: 1885 m



Les sessions de tonificació, estiraments i relaxació

Treball de força

Aquestes sessions es basen en el treball de tonificació de totes les cadenes musculars mitjançant l'ús de gomes elàstiques i manuelles, així com amb la resistència del pes del

propri cos. L'objectiu és millorar el seu to, resistència i definició sense necessàriament augmentar molt el volum. Farem exercicis dinàmics, de força general i explosiva, pliomètrics i isomètrics. La idea és millorar la força i la postura, augmentar el metabolisme basal, millorar i cremar calories.



Estiraments

Amb els estiraments aconseguirem reduir la tensió muscular, millorarem la flexibilitat, afavorirem la recuperació i previndrem lesions.

Relaxació

Per acabar farem una sessió de relaxació per aconseguir un estat de calma física i mental reduint la tensió acumulada i afavorint el benestar general.



Què has de saber

- Totes les persones que participin en aquesta estada han de tenir una condició física adient a l'exigència de les caminades.
- Els participants disposen d'una assegurança d'accidents.
- A l'anar en grup, cal seguir unes certes normes de convivència com: anar tots junts, respectar les pauses que fem al llarg de la travessa i, serà responsabilitat de cada persona el fet d'abandonar la caminada.
- **Casa Tapiolas** posa a l'abast dels participants, tovalloles personalitzades i sabó. L'arribada a la casa és a partir de les 16:00 h i la sortida abans de les 12:00 h. L'esmorzar és de 8:30 a 10:30 h i el sopar de 21:00 a 23:00 h. www.casatapiolas.com
- En cas de mal temps (tempesta elèctrica o pluja torrencial, ventada forta...), no es farà la caminada però si les sessions de tonificació, estiraments i relaxació.
- L'organització es reserva el dret de modificar qualsevol activitat per tal de tenir una bona experiència durant l'estada.
- **Cal formalitzar la inscripció fent una paga i senyal del 50% de la totalitat de l'import. Al començar l'estada s'abonarà l'altre 50% restant. Les places són per rigorós ordre d'inscripció. Per portar a terme l'estada caldrà un mínim de 8 i un màxim de 15 persones.**
- La tornada de la Ruta de 2, des de Prats de Molló a Molló, es farà amb autobús. (Pagament a part. 4 €)
Les inscripcions quedaran obertes a partir del 3 d'agost'26 fins a tres dies abans del començament de l'estada.
- Només es retornarà el 50% de la paga i senyal en cas justificat per una causa mèdica (caldrà presentar l'informe mèdic), o bé perquè l'estada es suspengui per falta de participants.
- No s'admeten gossos.
- El guia i organitzador de l'estada és **Sergi Solivelles (Nordic Walking Collserola) Tel. 647 085 517**
Inscripcions a: www.nordicwalkingcollserola.com

Què cal portar

- Roba i calçat esportiu (les sabatilles esportives o botes que siguin de trail i/o muntanya amb "grips" -tacs-).
- Una motxilla que se us ajusti bé per posar-hi la cantimplora d'aigua, el picnic, roba, tovallola, xancletes...
- Gorra i/o buff i crema solar. Banyador, tovallola, xancletes de piscina o riu.
- A l'estar a la muntanya el clima pot ser canviant, per això és recomanable que porteu un tallavents, impermeable i algún gersei que us abrigui.
- Per fer les sessions de tonificació, estiraments i relaxació cal que porteu: una esterilla, una o dos gomes el·làstiques de duresa forta o intermitja curta i llarga, i unes manuelles de 2, 3 o 4 kilos (opcional).
- Per fer les rutes és opcional i aconsellable que porteu un petit mos de fruits secs o barretes i begudes energètiques... tot i que la casa en disposa per poder adquirir-ho.
- Per quan tinguem estones sense fer cap activitat, podeu portar-vos un llibre o algún joc de taula per jugar tots junts. Ens ho passarem molt bé!

NORDIC WALKING®
C O L L S E R O L A
www.nordicwalkingcollserola.com

Casa Tapiolas

MOLLÓ - GIRONA
www.casatapiolas.com