**FITXA D’ACTIVITAT:** **REDESCOBRINT MONTSERRAT: ELEFANT-ROCA DE SANT SALVADOR I ERMITES TEBAIDA**

**DATA:** 04-10-25

**RUTA:** Canal pou de gat – Canal Plana - Elefant/Roca de Sant Salvador 1156 m. (100cims) - Ermites Sant Salvador - Sant Benet – Trinitat - Santa Creu i Sant Dimes – Santa Ana – Escales dels pobres – Monestir de Montserrat – Canal del Pou del Gat

**DISTÀNCIA:** 6,9 km

**DESNIVELL POSITIU I NEGATIU:** 932 m.

**HORA I LLOC DE TROBADA:** A les 7:45 hores a la sortida del aparcament de RENFE de Prat (costat Metalco) o a les 8:30 a l’aparcament de la carretera BP-1121 davant de la canal del Pou del Gat (passarem ubicació).

Aquesta sortida és una caminada força còmoda i fàcil amb força desnivell al principi i amb algunes petites grimpades i desgrimpades molt senzilles i sense perill.

Sortirem de l’aparcament i pujarem per la canal del Pou del gat i després per la canal Plana. Després continuarem la pujada fins a l’Elefant o Roca de Sant Salvador 1156 m. (100 cims). D’aquí baixarem cap a l’ermita de Sant Salvador i continuarem fent un recorregut per diferents ermites de la zona de trinitats al sector de Tebaida. Continuarem la baixada per les escales dels pobres fins al Monestir i d’aquí fins arribar de nou a l’aparcament.

**Material necessari:**

* Calçat de muntanya (Bota o sabata adient)
* Bastons (opcional segons necessitats).
* Guants, gorro i buf/tubular (opcional/segons temperatura)
* Ulleres de sol / Gorra pel sol / Crema protectora per la pell i pels llavis
* Roba d’abric (segons temperatura)
* Aigua i/o beguda isotònica (entre 1,5 i 2 litres)
* Menjar (esmorzar més alguns fruits secs o barretes energètiques,…)
* Farmaciola individual
* Frontal (per si de cas)
* Telèfon mòbil
* Càmera de fotos (opcional)

Si voleu venir a la sortida: **Us heu d’ inscriure a l’enllaç que rebreu per poder participar en aquesta activitat.**

Recordeu que aquells Socis que no tingueu la llicència federativa haureu d’abonar 6 € per persona en concepte de llicència temporal (només per aquesta sortida) . Aquells participants que no siguin socis de l’UEPrat i no disposin de Llicència Federativa, hauran d’abonar 8 € ( 6 € Llicència temporal + 2 € Soci temporal).

Una abraçada i fins aviat,

Juanjo Gómez



****