

## **FITXA D'ACTIVITAT: REDESCOBRINT MONTSERRAT: MONTSERRAT 360 VOLTA**

### **INTEGRAL A LA MUNTANYA**

**DATA:** 30 i 31-05-26

**RUTA:** **1r dia:** Can Massana - Refugi Vicenç Barbé - Coll de Port - Montgrós (1.133 m. ) - Albarda Castellana (1.178 m.) - St. Jeroni (1.236 m.) - Camí nou de St Jeroni - St. Miquel - Monestir de Montserrat

**2n dia:** Monestir de Mmontserrat – Pas dels Francesos – Pla de l'Inmaculada – Cara nord de Sta. Cecília – Canal del Cavall Bernat – Torrent de la font de la Llum – Canal del Miracle – La roca foradada – Coollet de Guirló – Can Massana

**DISTÀNCIA:** **1r dia:** 16 km

**2n dia:** 12 km

**DESNIVELL POSITIU I NEGATIU:** : **1r dia:** 1200 m.

**2n dia:** 750 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 Can Massana (millor fora de l'aparcament oficial si no haurem de pagar dos dies)**

Aquesta sortida la realitzarem en dos dies fent nit al l'alberg de Montserrat. El preu de la pernoctació és de 22€. Per sopar es podrà optar per un bufet lliure que costarà 28 €. Per esmorzar també es pot fer un esmorzar continental que costarà 10 €. A l'alberg sembla que hi ha microones i cuina de vitro on es pot escalfar menjar i potser també cuinar. També es podria menjar alguna cosa per sopar i esmorzar al bar. Cada persona haurà de decidir quina es l'opció que millor li va.

Aquesta sortida la farem seguint, bàsicament, el PR C-78 d'anada al monestir i el GR-172 de tornada a Can Massana. Aquesta sortida és d'un nivell mitjà alt tan físicament com tècnicament, sobretot el primer dia.

Que la distància total no us confongui, es tracta d'un itinerari una mica dur físicament. Bona part de l'excursió transcorre per corriols que alenteixen la marxa tant per la irregularitat i verticalitat del terreny com per les constants pujades i baixades que us deixaran les cames tocades. Per contra, i com a gratificació al nostre esforç, gaudirem d'unes vistes incomparables durant bona part de la ruta. Podrem gaudir de totes les regions de Montserrat, amb vistes increïbles a les agulles montserratines.

Amb una bona forma física i una certa experiència en caminar per la muntanya es pot fer força bé.

En diferents punts de la travessa passarem per colls o passos on caldrà estar atents. Els punts on persones no habituades poden trobar certa dificultat. Aquestes persones porteu arnés d'escalada si en teniu. Nosatres portarem material per assegurar si cal.

## Material necessari:

- Calçat de muntanya (Bota o sabata adient)
- Bastons (En aquest cas poden ser gairebé imprescindibles tan per pujar com per baixar)
- 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) (No hi ha llocs per reomplir)
- 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 aquesta 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 8 € per persona i dia 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 10 € per persona i dia ( 8 € Llicència temporal + 2 € Soci temporal).

Una abraçada i fins aviat,

Juanjo Gómez



