

# Normativa de la 37a pujada a Montserrat

---

## DATA, HORA I OBJECTIU

La 37a edició de la pujada a Montserrat se celebrarà la nit del divendres 18 de maig a partir de les 18.45h. És excursió a peu nocturna i en grup des de les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu fins a Monistrol de Montserrat, uns 60 quilòmetres aproximadament.

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'hauran de realitzar a la Recepció del CN Sant Andreu (Fabra i Puig, 47 Barcelona), de dimarts a divendres de 16.00h a 20.00 h. **La data límit és el divendres 11 de maig. A partir d'aquest dia cap persona podrà inscriure's.** Si necessiteu més informació, envieu un correu a [social@cnsantandreu.com](mailto:social@cnsantandreu.com) o truqueu al 93 345 67 89.

El preu de la inscripció és de:

**20€ (socis) i 30 € (No socis)**

Inclou regal d'una samarreta tècnica, avituallament sòlid i líquid en 4 punts i tornada en autocar a Barcelona. El preu de la inscripció s'haurà d'abonar en el moment de fer-la.

Detalls de l'excursió:

La pujada a peu CN Sant Andreu - Montserrat és una caminada de resistència no competitiva que té com a objectiu arribar al monestir de Montserrat. Sortirem des de les instal·lacions del C.N. Sant Andreu (Rambla Fabra i Puig, 47 - Barcelona), i tindrà una durada de 15 hores. La caminada es fa en grup, per tant el guia serà el primer en tot moment i la persona d'assistència quedarà en darrer lloc. Les motxilles no les hauran de carregar els inscrits perquè els voluntaris les portaran a les furgonetes, que seguiran als excursionistes durant tot el trajecte.

Si respectem la normativa i caminem amb regularitat, col·laborem en el bon desenvolupament de la travessa, fet que és beneficiós per tots.

**TORNADA A BARCELONA** - A partir de les 11.00 hores aproximadament del **dissabte**. Es procedirà a tornar a Barcelona en els autocars que disposa l'organització (inclòs en el preu). Aquests autocars ens deixaran a l'estació d'autobusos de Sant Andreu Arenal - correspondència amb Metro Línia 1 (vermella) i trens de RENFE Rodalies.

## **PROGRAMA I AVITUALLAMENT**

**18.30 hores JARDINS DEL CLUB - Deixar les motxilles a les furgonetes.**

**18.45 hores FOTO DE GRUP (a la pista de futbol)**

**18.50 hores 1r AVÍS per fer la sortida**

**18.55 hores 2n AVÍS**

**19.00 hores 3r AVÍS I SORTIDA**

**19.45 hores VELÒDROM D'HORTA - 1a PARADA**

Parada informativa i reagrupament de 5 minuts aproximadament.

**21.30 hores Parc de la Pollancreda (Sant Cugat) - 1r AVITUALLAMENT**

Aquest avituallament es farà sense aturar-se, es podran omplir les cantimplors d'aigua i es donaran galetes i xocolata.

**00.00 hores RUBÍ - PARADA PER SOPAR. RECORDEU AGAFAR LA LLANTERNA PER CONTINUAR LA MARXA NOCTURNA**

A Rubí es farà una parada de 30 minuts per sopar amb els aliments que durà cada caminant.

**03.30 hores ULLASTRELL - 2n AVITUALLAMENT**

Parada de 15 minuts. Oferirem aigua, cítrics (taronja i llimona) i una bosseta amb fruits secs a tots els participants.

**06.45 hores OLESA DE MONTSERRAT - 3r AVITUALLAMENT.**

A Olesa es farà una parada de 15 minuts en la que s'oferirà als participants aigua i suc.

**09.00 hores AERI DE MONTSERRAT- 4t AVITUALLAMENT**

A l'Aeri la parada és lliure. A partir d'aquí cadascú pot començar a pujar quan vulgui. Es donarà als participants un esmorzar. Consistirà en un got de llet, (sola, amb cafè o cacau), suc, croissants i galetes.

**10.00 a 11.00 hores ARRIBADA A MONTSERRAT.**

**Agafem les motxilles i cap a l'autocar. 11.00 hores MONTSERRAT - SORTIDA EN AUTOCAR CAP A BARCELONA**

**\*Us informem que aquests horaris són orientatius i a la pràctica poden variar.**

## **NORMATIVA**

Sigueu cívics: durant el trajecte respecte el vostre entorn, guardeu silenci en travessar els pobles, circuleu per l'esquerra i guardeu un ordre quan camineu per carretera.

- Durant la marxa sempre haureu d'anar darrere el guia. En trams de carretera, circuleu en fila índia i pel marge esquerre.
- Tothom s'ha de responsabilitzar d'ell mateix. En cas de no poder continuar caminant, l'organització els durà a la població més propera que tingui comunicació amb Barcelona (tren, autobús, etc), sempre, segons el criteri del personal d'assistència, qui decideix si el marxaire pot continuar caminant o no.
- El socorrista només actuarà en cas de lesió greu. La cura de butllofes i petites ferides als peus, les estrebades musculars (massatges), etc, se'ls haurà de fer cadascú, el socorrista només facilitarà el material necessari.
- L'organització no es farà responsable dels possibles danys que els caminants puguin produir o rebre, tant durant la travessa com a la tornada amb autocar, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la travessa, si bé l'organització podrà suspendre-la abans que surti cap participant.

## **QUÈ CAL PORTAR?**

- Motxilla
- Sopar
- Llanterna
- Cremes fregadores
- Cantimplora
- Capelina
- Calçat adient