

# 38ena Pujada a Montserrat

---

## DATA, HORA I OBJECTIU

La 38a edició de la pujada a Montserrat es celebrarà la nit del divendres 24 de maig a partir de les 18.45h. És una caminada de llarga distància no competitiva en grup. Es surt de les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu (Rambla Fabra i Puig, 47 - Barcelona) amb l'objectiu d'arribar al Monestir de Montserrat.

## DETALLS DE L'EXCURSIÓ

La caminada tindrà una durada d'unes 15 hores i 60 quilòmetres aproximadament. Al tractar-se d'una marxa grup, el guia serà el primer en tot moment i la persona d'assistència quedarà en darrer lloc. Les motxilles no les han de carregar els inscrits, els voluntaris les portaran a les furgonetes que seguiran els excursionistes durant tot el trajecte.

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'hauran de realitzar a la Secretaria Social del CN Sant Andreu (Fabra i Puig, 47 Barcelona), de dilluns a divendres de 16:00 a 20:00. **La data límit és el divendres 17 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 extensió 218.

El preu de la inscripció és de:

**20€ (Socis) i 30 € (No socis)**

La inscripció inclou el 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.

## 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.

Pel bon desenvolupament de la travessa és important respectar la normativa i caminar amb regularitat, fet que és beneficiós per tothom.

## **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.

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

Aquest avituallament es fa sense aturar-se, es podran omplir les cantimplors 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 fa una parada de 30 minuts per sopar amb els aliments que durà cada caminant.

**03.30 hores ULLASTRELL - 2n AVITUALLAMENT**

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

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

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

**08.10 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 dona als participants un esmorzar. Consisteix 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 respecteu el vostre entorn, guardeu silenci en travessar els pobles, circuleu per l'esquerra i guardeu ordre quan camineu per carretera.

- La marxa està oberta a tothom que accepti i respecti, tant la distància com la present normativa.
- Un cop realitzada la inscripció es lliurarà la samarreta per estricte ordre d'arribada, fins a finalitzar l'existència de la talla. L'organització no pot garantir la talla degut a que la comanda i la fabricació de samarretes es realitza amb anterioritat al tancament d'inscripcions.
- Per participar en la marxa és obligatori dur la samarreta de la mateixa com acreditació de la inscripció.
- L'edat mínima per poder participar a la pujada a Montserrat és de 14 anys a dia de la prova. Els menors de 18 anys a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna o de tutor, a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut i el dret d'admissió recaurà a criteri de l'entitat. Si un menor abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància.
- Durant la marxa sempre haureu d'anar darrere el guia. En trams de carretera, circuleu en fila d'un i pel marge esquerre.
- L'organització es reserva el dret de decidir si un marxaire pot seguir caminant o no pel bon funcionament de la marxa.
- Tothom s'ha de responsabilitzar d'ell mateix. En cas de no poder continuar caminant, l'organització durà a la persona 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.
- Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa si la no participació és per causes alienes a l'organització.
- 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.
- El marxaire, pel sol fet de participar, accepta aquesta normativa. La seva interpretació i tot allò que no quedi expressament regulat, serà decidit per la Comissió Organitzadora.

## QUÈ CAL PORTAR?

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