

SENDERISME

ACTIVITATS A LA NATURA

Esport Català Universitari

Apropem la natura a les universitats

SENDERISME: Montserrat

Proposem una **sortida guiada** d'un nivell assequible per afavorir la interrelació entre les persones participants en un entorn ben diferent a l'habitual. Amb aquestes sortides volem **baixar per un moment el ritme**, gaudir d'un entorn natural preciós com és Montserrat i compartir moments amb les persones, fent una **activitat física amena i saludable en el medi natural**.

1. Objectius de la sortida

- Fer activitat física saludable al medi natural.
- Connectar amb l'entorn i respectar-lo prenent consciència de la seva importància.
- Gaudir del paisatge montserratí.
- Conèixer aspectes sobre les activitats físiques en el medi natural, la flora, la fauna, la geologia, la toponímia i la cultura de muntanya.
- Relacionar-se i socialitzar amb el grup.

2. Informació bàsica sobre la sortida

Descripció:

Ruta guiada que encercla dues regions del Parc Natural de la Muntanya de Montserrat: la preciosa regió d'Agulles i la imponent regió de Frares Encantats. El punt inicial és l'aparcament i àrea de lleure de Can Maçana. Gaudirem d'incomptables cims o "agulles" que s'alcen arreu i que ens regalen els sentits de forma complerta. Caminarem tant per la cara sud com per la cara nord de Montserrat, observant com canvia la vegetació, l'orografia i, fins i tot, les característiques climàtiques locals. La caminada serà combinada amb algunes explicacions interpretatives.

Distància i desnivell:

8km, 450m positius i 450m negatius.

Horari:

4h en total, comptant les parades.



Dificultat:

Mitjana. El MIDE és un mètode per valorar la dificultat i el compromís de les excursions. Crea una escala de graduació, sent 1 el valor més baix i 5 el més alt, de les dificultats tècniques i físiques dels recorreguts i permet classificar-los per a una millor informació. Adjuntem a continuació el MIDE de la sortida, per si és del vostre interès.

MIDE		Agulles i Frares Encantats	
horario	2h 55'	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	450 m	1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	450 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,0 Km	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2023.			

Aspectes d'interès:

Gaudirem de l'especial orografia montserratina de dues de les regions (regió d'Agulles i regió de Frares Encantats) amb més densitat d'agulles.

Passarem pel Collet de Guirló i tindrem vistes al Pre-Pirineu, saltarem la Muralla oest d'Agulles pel Pas de la Portella, passarem pel Refugi Vicenç Barbé, contemplarem vistes de la cara sud des de la Miranda Petita i pujarem fins al Coll de Port, baixarem per la Muralla nord d'Agulles i Frares amb vista als magnífics Frares Encantats.

Per acabar, ens sorprendrà la vista de La Cadireta i la roca Foradada...

Data i hora de la sortida:

Dissabte dia 14 de març ¹, de 9h a 14:00h².

Punt de trobada:

A les 9h puntualment ens trobarem a l'Aparcament de Can Maçana – Punt d'Informació de Montserrat del Coll de Can Maçana ([ubicació Google Maps](#)).

- Aquest aparcament té un cost els caps de setmana, de 8:30 a 18h: els vehicles que facin servir l'aparcament del punt d'informació han de fer una aportació **de 6€ per vehicle**, que es destinen en la seva totalitat a les despeses de conservació de l'espai, amb gratuïtat pels veïns dels municipis propers (presentant document acreditatiu) i amb descomptes del 50% per a entitats associades (FEEC i Amics de Montserrat, prèvia presentació acreditació).
- Hi ha petits aparcaments alternatius sense cost a l'Aparcament de Can Maçana (vorals i eixamplaments de la carretera), però els caps de setmana solen estar sol·licitats.
- Recomanem compartir cotxes des de poblacions properes, per exemple: quedar a El Bruc o al Poliesportiu del Bruc, deixar alguns cotxes allà i compartir cotxe fins al punt de trobada (10').

¹ Si l'equip de guies decideix que la meteorologia no es agradable per gaudir l'activitat, es cancel·larà amb la major previsió possible i es proposarà data alternativa.

² Els horaris són aproximats i estan sempre subjectes a variacions que es poden donar pel que fa la meteorologia, el ritme del grup i les explicacions interpretatives.

Com arribar-hi?

- Amb cotxe haureu d'anar per la carretera BP-1101, a la qual s'hi pot arribar a través dels següents accessos:
 - Autovia A-2 agafant la sortida 570.
- Amb transport públic existeixen les següents opcions:
 - Línies R5 o S4 dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, amb parada a Olesa de Montserrat. Parlar amb organització per recollida a aquest punt.

Material necessari:

- Samarreta tècnica i pantalons/malles curts o llargs, depèn meteorologia.
- Vamba o bota de trekking i mitjons tècnics i còmodes.
- Capa fina tipus tallavent o samarreta de màniga llarga.
- Segona capa d'abric tipus folre polar o *softshell*.
- Tercera capa impermeable (material de seguretat).
- Motxilla còmoda per a senderisme petita (capacitat d'uns 10-15 litres).
- Crema solar.
- Cantimplora o similar plena d'aigua (1-1,5 litres per persona).
- Menjar per passar el matí (recomanem fruits secs, fruita dessecada, entrepà, barretes...).
- Documentació i telèfon mòbil (millor sempre amb vosaltres que no pas deixar-ho al cotxe).
- Bossa de plàstic o bosseta de la brossa petita (tipus excrements de gos) per gestionar els residus del dia.
- Paper WC o paquet de mocadors.
- Gorra o similar (opcional) i ulleres de sol (opcional).
- Bastons de *trekking* (opcional).
- Càmera de fotos lleugera (opcional).
- Medicació pròpia, si necessiteu prendre-la (opcional i només si escau).

*La motxilla ha de ser d'una capacitat suficient per portar-ho tot a dins i que no "pengin" coses per fora, per qüestions de seguretat, funcionalitat i comoditat.

Preu alumnat ECU: 30€

Formulari d'inscripció: <https://forms.gle/U1srZ25Yr1YAn24y5>

** Algunes Universitats reconeixen crèdits ECTS. Consultar el reconeixement acadèmic de la participació al Servei d'Esports de la pròpia Universitat.*