

CASTELLAR – MONTSERRAT 2025 NORMATIVA

Es tracta d'una **caminada de resistència de nivell mitjà de 33 km i poc més de 1400m** de desnivell ascendent per senders i pistes de muntanya i alguns trams urbans asfaltats.

Fa més de trenta anys, una colla d'amics del CEC es van proposar iniciar aquesta bonica caminada que s'ha continuat fent anualment entre març i abril.

Cal estar federat o tenir assegurança bàsica d'esport o contractar-la en el moment de fer la inscripció.

HORARIS DE PAS ORIENTATIUS (calculats a marxa lleugera)

- **Sortida: 6:00 (Obertura per signatures a les 5:30h)**
- Coll de Lliri, primeres cases: **7:00**
- Dipòsit sota coll de Grua: **7:30**
- Matadepera: **8:00**
- Casa Nova de l'Obac, on es sol esmorzar: **9:00**
- Seguir ruta: **9:30** (recomanat)
- **Continuar pel camí antic** marcat primer en **blanc**, amb arribada a Vacarisses: **10:45** (marques **vermell – verd**)
- Estació: **11:20**; tram asfaltat
- Urbanització La Creu amunt: **11:45**
- Monistrol de Montserrat, plaça de la Font Gran: **12:15**;
- Sortida cap al monestir: **12:20** (o a agafar el cremallera, **recomanat**);
- Arribada a la plaça de la Creu (estació final cremallera): **14:00 – 15:00** màxim.

De l'aparcament d'autocars ens recullen per tornar a Castellar si ho hem contractat en fer la inscripció.

Qui hagi pagat el bus de tornada i no es vegi en cor de pujar fins el monestir de Montserrat, si AVISA ELS ORGANITZADORS, podrà esperar l'autocar de baixada a les **15:45 h.** aproxim. a la **parada d'autobusos** que hi ha a tocar del pont de Monistrol. —

Sobretot: **Aviseu perquè us parin!**

INFORMACIÓ SOBRE L'ASSEGURANÇA TEMPORAL D'UN DIA

En cas de patir un accident en ruta, informeu els organitzadors **identificant-vos bé** i notifiqueu-ho a MUTUACAT, 93 705 26 07 per demanar **on podeu ser atesos** i/o **informar abans de 7 dies.**

INSCRIPCIONS

- Online a la web del CEC www.cecastellar.cat (últim dia 12/03/2025)
- El número de participants es limita a **200** i hauran disponibles fins a **100** places de bus de tornada assignades estrictament per ordre d'inscripció. Aquells participants que no contractin la tornada a Castellar en bus, hauran de tornar amb els seus medis.

PREUS

	Inscripcions	Autocar de tornada	Assegurança Temporal
Socis CEC	15€	14€	4€
No socis	20€	14€	4€

INFORMACIÓ i CONDICIONS

Entrega del braçalet de participant el mateix dia de la prova al local del Centre Excursionista de Castellar **entre les 5:30 – 6:00 h.**

Sortida 6:00 h.

Porteu llum frontal per la primera hora de ruta. **Serà fosc.**

1. El primer tram de ruta està marcat amb **senyals blancs**. Des de coll de Grua, a l'esquerra, cal seguir els senders i rutes marcats amb **vermell i verd** de la travessa Matagalls – Montserrat.
2. **Hi ha avituallament** a la Casa Nova de l'Obac, **on es donarà un entrepà i líquid**. A Monistrol de Montserrat hi haurà un avituallament que ajudarà als participant a encarar la pujada al monestir de Montserrat amb millors garanties. Cal que cada participant **porti el seu propi got**.
3. Els avituallament que subministra l'organització són un complement que ha d'ajudar a poder realitzar aquesta prova. Malgrat això, cada participant ha de portar a sobre els líquids i aliments que cregui necessaris.
4. **Control d'arribada i avituallament** al final de l'escala pel costat del cremallera, a la plaça. Mireu de no deixar restes. Hi ha papereres. **Tancament del control d'arribada i l'avituallament a les 15:00 h.**
5. **Tornada:** Aquells que tinguin contractat l'autocar de tornada, a les **15:15 h. a l'aparcament d'autocars** per passar el control d'inscripció. **Sortiran a les 15:30 en punt**. Si algú fa tard haurà de tornar pels seus medis.
6. **No** es permet la inscripció a **menors sols**.
7. **No** s'admeten **gossos**.
8. Els participants **que siguin avançats per l'equip de tancament o "escombra"** hauran d'**abandonar la travessa** i seguir pel seu compte sense cap altre dret (tren a Vacarisses cada hora fins a Sabadell, etc.)
9. Tots els participants rebran un obsequi record d'aquesta edició.
10. **Participar vol dir acceptar les condicions de l'organització.**

Per **comunicar incidències o l'abandó de la marxa**, avisa al telèfon de control de cursa:

624 289 269