



Col·laboren:



Sortides organitzades pel grup de pares. Cadascú es responsabilitza dels qui porta, tant en el desenvolupament de l'activitat, com de la forma física i les cobertures necessàries.

Per prendre part en les activitats que poden incloure risc físic dels propis participants, aquests han de estar en possessió de la llicència federativa o assegurança temporal que cobreixi els accidents de muntanya i que es pot tramitar a la secretaria del CEM.

Per més informació:

Centre Excursionista Montserrat
C/Vilanova, 24- 08240 Manresa. Tl 93.872.53.12.

Horari:

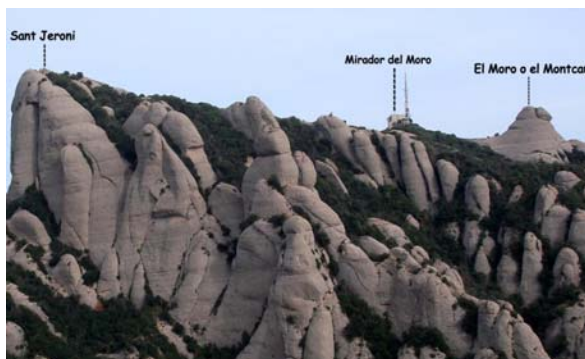
· dilluns, dimarts i dijous de 19 a 22 hores.

Altres e-mails de contacte generals:

secretaria@centreexcursionistamontserrat.cat

muntanya@centreexcursionistamontserrat.cat

Per motius organitzatius es podrà limitar el nombre màxim de participants a les sortides segons el criteri de la persona de contacte. Es prega per tant, confirmar l'assistència a les activitats com a màxim el divendres abans de la data en que aquesta es dugui a terme.



Vistes des del cim del Montgròs



RECOMANACIONS

Per portar

Calçat adequat per caminar
Sopar i esmorzar; dinar opcional
Begudes, aigua
Sac i aïllant Frontal o lot
Capelina o cangur
Estris de neteja personal
Atenció al pes!!

Altres

Prismàtics Farmaciola
Càmera de fotos o vídeo
Targeta federativa Xiulet



Centre Excursionista Montserrat

Sortides en Família

Bivac a Montserrat

11 i 12 de setembre de 2010



Cova de les Pruneres

Trobada: 18:30 h. a l'entrada del pàrquing del monestir de Montserrat. Algun cotxe es quedarà allà, algun altre a Santa Cecília i la resta a l'aparcament de Can Massana. Inici de la caminada cap a les 19:00 h.

DADES DE LA SORTIDA

Dificultat: sortida llarga de 2 dies, per a més grans de 7 anys.

Desnivell: 439 metres

Durada: 1:30 h. (dissabte)
+ 4:30 hores + 1:30 pausa (diumenge)

COM ARRIBAR-HI

L'àrea d'aparcament i esbarjo de Can Maçana és al coll de Can Maçana, a l'extrem oest de la serralada de Montserrat, a la cruïlla de les carreteres BP-1103, que ve de Manresa, i la BP-1101, que és l'antiga carretera del Bruc.



Mapa Can Maçana > Sant Jeroni

ITINERARI

Des de l'aparcament de Can Massana agafem el GR-172 cap al coll de Guirló. Des d'allà continuem pel camí de la Roca Foradada i passem pel costat del Castell de la Guàrdia, que era una de les cinc fortificacions medievals que protegien Montserrat i de la qual encara queda algun vestigi. Arribem fins a la Roca Foradada i la Cadireta pel vessant nord de la muntanya. Aviat deixem el GR i a poc a poc guanyem alçada fins al coll de Port, des d'on, ja planejant, arribem fins a la cova refugi de les Pruneres.

9 h. del vespre: sopar i bivac.

El diumenge ens llevarem d'hora, a les 7h. del matí. Després d'esmorzar i recollir les coses continuarem enfilant fins al cim del Montgrós, per arribar-hi

cap a les 9 h. Allà reposarem una estoneta per contemplar les magnífiques vistes. Tot seguit baixarem cap al coll del Migdia. (Des d'aquí podríem escurçar l'excursió si calgués baixant directes cap a Santa Cecília).

A continuació pugem ben amunt fins a l'ermita de Sant Jeroni, fent la volta per la base del Camell. Els més sobrats de força poden acabar d'arribar fins al cim de Sant Jeroni, 1236 metres. Els altres poden descansar al voltant de l'ermita.

Des d'aquí baixem pel camí vell de Sant Jeroni fins al monestir. Està previst arribar-hi cap a les 14 h, just a temps per menjar en algun bar-restaurant o en algun racó tranquil del camí del Via Crucis, per als qui encara tinguin menjar.

