

El proper dissabte **4 d'ABRIL 2020** es farà la 10ena Travessa Popular "MONESTIR DE MONTSERRAT- ERMITA DE SANT VALENTÍ DE LES CABANYES" (**TRAMONTSAVA**), de 40 kms. (Travessa de amics amb un mateix objectiu, arribar a les Cabanyes, seguint un track del wikiloc)

Aquesta és una marxa oberta a tothom que està pensada per a poder-se fer caminant a un bon ritme. El recorregut discorre pel clàssic camí de Montserrat, que uneix el Penedès amb la màgica muntanya però en sentit descendent, en una època molt maca, la primavera, per la bellesa que dona aquesta estació de l'any i convertint-se en una bona excusa per fer-la agradablement tot unint les dues esglésies.

S'espera que vingui molta gent, però malauradament hi ha una limitació, les plaçes d'autocar, a **un màxim de 88 persones**. El track està dissenyat de forma que s'agafi una bona marxa i que tothom la pugui fer, a un **ritme d'uns 15 minuts el km** de promig, per tant es farien els 40 km que té el recorregut en unes 10 hores, sense comptar les diferents parades que es faran: de reagrupament i per menjar en els diferents avituallaments que hi haurà. En total es calcula que es pot fer en unes 11 hores.

- ☑ **La sortida** serà a les **4 de la matinada** des del Centre Cultural i Lúdic de les Cabanyes, on agafarem l'autobús que ens portarà a Montserrat per començar la marxa a la plaça del Monestir a les 5 AM. Un cop hem sortit de Collbató farem una parada d'uns 20 minuts per menjar l'entrepà que ha de portar cadascú.
- ☑ **Avituallaments a Hostalets de Pierola, Sant Jaume Sesoliveres, Torrelavit i el Pla del Penedès, en tots hi haurà: Fruita, fruits secs i beguda, a més portem farmaciola per qualsevol contratemps.**
- ☑ **L'arribada** està prevista a **Les Cabanyes a les 16.00h** aproximadament, i mentrestant els caminants descansen i es relaxen després de la suada, prepararem per a tots els participants un bon dinar, compost per carn a la brasa compost per (Xai, botifarra, Cansalada) regat amb un bon vi del Penedès, postres i cafè a més brindarem amb una copa de cava per celebrar l'èxit de tots els marxadors.
- ☑ **Consells:** S'ha de tenir una bona preparació física, penseu que són moltes hores caminant. Cal portar material bàsic (impermeable o capelina per si plou, una lot pel primer tram que serà de nit, entrepà, mòbil) i ganes de caminar.

- ☑ **Inscripció:** El cost és de 30 euros (inclou l'autocar, avituallaments, assegurança, regal i el dinar a l'arribada). El període d'inscripció és **del 17 de Febrer fins el 29 de febrer amb la talla de la samarreta garantida i a partir del 1 de març la talla no estarà assegurada** obert a tothom a través del Tècnic de Cultura de Les Cabanyes, Jonathan Moreno, ubicat al Local Social (Crta. Bv-2127) al costat de la pista poliesportiva:

🕒 dimarts i dimecres de 8 a 15h i dilluns i dimecres de 18h a 21h.

☎: 93 892 53 71 ✉: joventut_cabanyes@hotmail.com

Web informativa i facebook on es penjaran les fotos, i on informarem de les **sortides d'entrenament alguns diumenges:**

<https://cursalescabanyes.wordpress.com/>
<https://www.facebook.com/cursescabanyes/>

No es considerarà ningú inscrit fins que no es faci el pagament de la inscripció. Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats d'un responsable adult per a ser vàlida la seva inscripció. Un cop realitzada la inscripció no es tornarà l'import de la mateixa. Tots els inscrits han de signar un paper conforme que estan assegurats o que es fan responsables del que li passin, pel qual accepten aquestes normes, i assumeixen la responsabilitat dels seus actes. En cas de patir una lesió o necessitat d'abandonament de la travessa s'haurà de trucar perquè algú us passi a recollir, la marxa no s'aturarà en cap moment, excepte en els avituallaments previstos. Les dades necessàries per a la inscripció són:

☞ Nom i Cognoms	☞ Any de naixement
☞ Adreça	☞ CP i Municipi
☞ Telèfon	☞ Correu electrònic
☞ Responsable (en cas de portar menors)	☞ Talla i menú

Fitxa Tècnica:

Data: **dissabte 4 D'ABRIL DEL 2020**

Hora sortida amb autocar: 4.00h a Les Cabanyes - Centre Cultural i lúdic.

Hora sortida de la travessa: 5.00h a Montserrat

Hora de l'arribada: a les 16.00h - Recorregut: 40 km

Desnivell de baixada: 1.310m Desnivell de pujada: 828m

Desnivell acumulat: 2.138m Punt més alt: 862 m a Montserrat

Punt més baix: 156m Temps estimat: 11 hores aprox.

Preu inscripció: 30 euros- Places limitades a 88 marxadors

Telèfon d'informació: 93 892 53 71



INSCRIPCIONS LIMITADES I OBERTES PER TOTHOM A PARTIR DEL 17 DE FEBRER
 DEL 17 DE FEBRER FINS EL 29 DE FEBRER LA TALLA DE LA SAMARRETA ESTÀ
 GARANTIDA. A PARTIR DEL 1 DE MARÇ NO ESTÀ GARANTIDA LA TALLA.
 NO ESPEREU A FER LA VOSTRA

INFORMACIÓ WEB: <https://cursalescabanyes.wordpress.com/>
 FACEBOOK : <https://www.facebook.com/cursescabanyes/>
 TWITTER: @cursescabanyes

Col·labora:



MONTSERRAT KMO



**10ena
 TRAvessa
 Popular
 Monestir de
 MONTserrat-
 Ermita de
 SAnt VAlení de
 Les Cabanyes
 (TRAMONTSAVA
)**

04.4.20

**40 qms
 per gaudir
 caminant**

4 d'abril 2020

Plaçes limitades



LES CABANYES KM 40