

COMUNICAT TÈCNIC MARXA CNC MONTSERRAT

Dilluns 9 de juny a les 20:00 es durà a terme una reunió telemàtica opcional on es resumirà el contingut d'aquest document i es resoldran possibles dubtes que puguin sorgir. Rebreu convocatòria de reunió (Meets o Teams) via correu electrònic.

SORTIDA MARXA DES DE CNCatalunya

Des d'on els que sortim de Barcelona?

Club Natació Catalunya: <https://maps.app.goo.gl/yHkPuPu1kv312vha7>

Trobada Dissabte 14 de juny a les 16:45h.

Hora prevista de sortida serà a les 17:00h.

Hora màxima prevista de sortida serà a les 17:15h.

La Marxa contempla altres punts d'incorporació durant el transcurs del recorregut. La següent taula estima els punts de pas i l'hora prevista per una durada aproximada de 19 hores.

Ubicació	KM	Hora prevista* (temps acumulat)	Observacions
CNC	K 0/61	Dissabte 17:00	Inici de la Marxa.
Sant Cugat	K 11/61	Dissabte 20:00 (+3h)	Possible punt d'evacuació o incorporació (FGC Sant Cugat S1/S2). Primer avituallament. A 10 min a peu de l'Estació https://maps.app.goo.gl/kbx9cNMku6m4scKa7
Les Fonts	K 23/61	Diumenge 00:00 (+7h)	Possible punt d'evacuació o incorporació (FGC Les Fonts S1) Segon avituallament. A 100m a peu de l'Estació https://maps.app.goo.gl/KcBQgA8rmWRpHNRL8
Olesa de Montserrat	K45/61	Diumenge 06:30 (+13h30)	Possible punt d'evacuació o incorporació (FGC Olesa de Montserrat R4/R5) Tercer avituallament. Davant l'Estació https://maps.app.goo.gl/cTHakqQrivMgpbFAA
Monistrol de Montserrat	K58/61	Diumenge 9:00 (+16h)	Possible punt d'evacuació o incorporació (FGC Monistrol de Montserrat R5) Quart avituallament. A 100m a peu de l'Estació https://maps.app.goo.gl/RdsFWCh3hzfNt7dm9
Monestir de Montserrat	K 61/61	Diumenge 11:00 (+19h00)	Finalització de la Marxa. Avituallament final.

*La convocatòria per aquells assistents que s'incorporen a la marxa DURANT el recorregut serà 1h30 abans de l'hora prevista de pas. En cas que els temps de pas fossin més ràpids que el previstos, no s'esperarà a l'hora prevista per sortir del punt de control. La ubicació en directa es compartirà per a possibles seguidors o assistents de la marxa que s'incorporen a meitat del recorregut

SORTIDA MARXA DES DE MONISTROL DE MONTSERRAT

Des d'on els que sortim de Monistrol de Montserrat?

Diuenge 15 de juny a les 9:00 des de Monistrol de Montserrat (<https://maps.app.goo.gl/RdsFWCh3hzfNt7dm9>), hi haurà muntat un punt de control i avituallament muntat pel personal intendent de la marxa, la zona està situada a 100m a peu de l'estació FGC. Es responsabilitat dels assistents trobar aparcament (públic o de pagament) si decideixen accedir a Monistrol amb vehicle privat.

L'hora prevista de sortida és a les 9:30 (aproximada basada en estimacions de ritme i sense tenir en compte possible imprevistos), però es recomana a tots els participants com a mínim arribar a les 7:30, per preparar el material, trobar lloc d'aparcament...

Els tècnics responsables del recorregut avisaran en tot moment de la ubicació en directe durant el transcurs de la marxa per tal de poder ser més precisos de l'hora exacta de sortida del darrer punt d'avituallament (<https://maps.app.goo.gl/RdsFWCh3hzfNt7dm9>).

Què portar?

- DNI, mòbil, cartera i mínim de 10 € en efectiu per imprevistos
- Apartat Material obligatori i material recomanable

COM ARRIBAR ALS DIFERENTS PUNTS?

CNCatalunya <https://maps.app.goo.gl/dvnLejULQ14HL49i7>

 L4 Metro Alfons X

Sant Cugat <https://maps.app.goo.gl/TcsUSS7WghPGw8NN6>



Ferrocarrils Generalitat Catalunya Línies S1 i S2



Vehicle privat

Les Fonts <https://maps.app.goo.gl/KcBQgA8rmWRpHNRL8>



Ferrocarrils Generalitat Catalunya Línies S1



Vehicle privat

Olesa de Montserrat <https://maps.app.goo.gl/cTHakqQrivMgpbfAA>



Ferrocarrils Generalitat Catalunya Línies S4 i R5



Vehicle privat

Monistrol de Montserrat <https://maps.app.goo.gl/RdsFWCh3hzfNt7dm9>



Ferrocarrils Generalitat Catalunya Línies R5



Vehicle privat

RECORREGUT

Es pot consultar el recorregut al següent enllaç de Wikiloc:

<https://www.wikiloc.com/hiking-trails/cnc-monistrol-v2-208407590>

- Distància: 61 quilòmetres
- Desnivell positiu: 1800 m / Desnivell negatiu: 1300 m
- Temps aproximat: 19-20 hores (parades a punts de control inferiors de 20 minuts)
- Recorregut no senyalitzat majoritàriament seguint el GR6
- El recorregut estarà guiat per tècnics esportius de mitja muntanya titulats.
- L'organització facilitarà el track del recorregut als marxadors per aquells que vulguin guardar-ho al rellotge o mòbil
- Avituallaments i punts de pas:
 - AV1 Sant Cugat. Líquid i sòlid. Km11
 - AV2 Les Fonts. Líquid i sòlid. Km23
 - AV3 Olesa de Montserrat. Líquid i sòlid. Km45
 - AV4 Monistrol de Montserrat. Líquid i sòlid. Servei Mèdic. Km58
 - Avituallament Final al monestir. Líquid i sòlid

MATERIAL OBLIGATORI

- Got, soft-flask o equivalent. És obligatori portar el teu vas reutilitzable pels avituallaments. L'organització no disposarà de gots de plàstic d'un sol ús. Es preveu cafè calent!
- Motxilla còmoda i lleugera (de 20L és suficient). Idealment transpirable a l'esquena per evacuar millor la calor.
- Mínim d'1L d'hidratació en tot moment (amb camelback, bidó de plàstic, cantimplora, soft flasks...). Important recarregar en avituallaments i fonts. Es recomana l'ús de pastilles de sal per aquelles persones més propenses a patir rampes musculars. <https://lc.cx/QZ4ax1>
- Manta tèrmica. https://www.decathlon.es/es/p/manta-de-supervivencia/_/R-p-12837
- Roba còmoda i transpirable (evitar cotó!) d'esport.
- Calçat còmoda i transpirable. Bota de trekking o sabatilla de trail en funció de l'experiència de cadascú. No estreneu sabatilles.
- Mitjons sense costures i transpirables.
- Impermeable (mínim 10k) i transpirable (10k).
- Frontal amb piles de recanvi (o 2 frontals si vas amb frontal de bateria, si només en tens 1, agafar bateria externa, carregador i carregar-lo als avituallaments). IMPORTANT. Frontals lleugers de TRAIL no tenen autonomia per il·luminar durant la totalitat de la nit, només 2 o 3 hores d'activitat!
- Menjar per picar (barretes, gels energètics, fruits secs, dàtils, fruita...) per si cal alimentar-se entre punts d'avituallament. Es recomana portar menjar que no requereixi aturar la marxa per ingerir.
- Esparadrap (o kinesiotape per reforçar una torçada de peu), vaselina (MOLT IMPORTANT), crema solar i protector de llavis
- Xiulet. Per avisar en cas d'emergència.

- Gorra.
- Mòbil carregat, bateria externa i cable per carregar el mòbil en cas de quedar-se sense bateria.
- DNI, mínim de 10 euros d'efectiu per a gestionar possibles imprevistos

A més del material obligatori, tothom ha de tenir en compte les seves necessitats individuals (p.e. insulina per diabètics, paper de vàter, injecció amb adrenalina pels al·lèrgics, extra de menjar pels més golafres...)

MATERIAL RECOMANABLE

- Bastons. No és obligatori, però és 100% recomanable. Si no heu portat mai, potser no és el millor dia per estrenar-los.
- Bateria externa. No és obligatori, però és 100% recomanable, recordeu que sortim a les 17 i que potser no haureu pogut carregar el mòbil durant el dia
- Pantalons llargs i samarreta de màniga llarga (per caminar durant la nit, rosada del matí...)
- Buff, guants fins i barret.
- Mitjons i muda de recanvi. Per si sueu molt. Per la tornada...
- Compeed per possibles butllofes (opció apòsit o líquid)
- GPS. Track desat al rellotge o mòbil. Recordeu registrar l'activitat a Strava o Wikiloc per tenir un record i prova de l'heroïcitat que fareu!
- Llum vermella de darrere per trams urbans o de carretera nocturns. Els tècnics de recorregut en portaran. Com més ens vegin els vehicles, millor.
- Armilla o material reflectant per trams urbans o de carretera nocturns. Els tècnics de recorregut en portaran. Com més ens vegin els vehicles, millor.

EL TEMPS

- Informarem de la previsió meteorològica durant la reunió telemàtica el dilluns 9 de juny a les 20:00.
- Adequar indumentària d'acord amb la climatologia.
- En previsió de meteorologia **FAVORABLE** no hi haurà material obligatori extra.
- L'organització es reserva el dret de modificar el punt anterior i activar el material extra de seguretat en cas de meteorologia **DESFAVORABLE** (pantaló impermeable, roba tèrmica, Buff, guants...)

RESUM NORMATIVA

A continuació es descriuen els aspectes més rellevants del reglament de la Marxa CNCatalunya – Montserrat:

- L'orientació de la marxa és popular. El recorregut no estarà marcat, però estarà dinamitzat per tècnics esportius i guies de muntanya.
- El CNCatalunya i l'entitat organitzadora de la marxa, el CEC, recomanen realitzar la marxa de forma conjunta i en equip, tot intentant minimitzar les distàncies entre primers marxadors i grup de cua. Un tècnic marcarà el recorregut i un altre tancarà el grup. Hi haurà més personal tècnic de suport.
- Els marxadors son responsables d'inscriure's correctament a la marxa. L'assegurança està vinculada la inscripció i tots els marxadors hauran d'haver rebut un resguard que certifiqui la inscripció.
- L'organització es reserva el dret de modificar els recorreguts i els horaris dels punts de pas pels avituallaments per condicions que poguessin afectar la seguretat dels marxadors.
- Els marxadors que tinguin previst unir-se a la marxa a St cugat, Les fonts, Olesa o Monistrol hauran de ser-hi 1 hora i 30 minuts abans de l'hora prevista de pas. Els temps de pas estan calculats de forma conservadora per completar el recorregut entre 18 i 20 hores. Si el ritme és superior a les previsions en els punts d'avituallament entremitjos, no s'esperarà a les noves incorporacions.
- El ritme de marxa serà suau, però constant, i únicament es realitzaran parades als avituallaments o en cas de tenir incidències no controlades. Aquelles persones que es despengen del grup i no puguin seguir els temps de tall previstos per l'organització tindran dues opcions:
 - 1) Utilitzar el punt d'evacuació corresponent a l'avituallament. S'enviarà un roadbook amb tota la informació de punts d'incorporació i evacuació de marxadors per simplificar la logística dels assistents. Podrà utilitzar el punt d'evacuació per anar fins a l'Aeri i incorporar-se a la pujada final.
 - 2) Seguir sota responsabilitat individual i prescindir del pitrall que dona dret a l'assegurança.
- L'organització de la marxa disposarà dels serveis mèdics i primers auxilis necessaris distribuïts estratègicament a Monistrol de Montserrat. En cas d'incidència i necessitat d'evacuació en un altre punt, l'intendent de recorregut acostarà a la persona afectada al punt d'evacuació més proper.
- En el cas d'abandonament voluntari, el marxador haurà de comunicar-ho al control de pas o avituallament més proper.
- El CEC està exempt de responsabilitat en el retorn dels marxadors a casa des del Monestir. Hi ha opcions de transport públic (Cremallera Monestir + FGC) i transport privat (autocar CNCatalunya) per tornar a Barcelona.

TIPS FINALS

- Portar les ungles correctament tallades és vital per poder gaudir de la marxa
- Està completament prohibit estrenar vambes o botes el dia de la marxa
- Per tal de disminuir el risc de problemes estomacals redueix el consum de greixos, proteïnes i aliments alts en fibres

- Recorda les piles de recanvi o el frontal extra!
- Recorda deixar feta la motxilla uns dies abans per evitar oblidar-se res
- Anem amb compte amb els semàfors i encreuaments. Recordem que no hi ha talls de carretera i que bona part del recorregut es realitzarà de nit.
- Llegiu si us plau tot el reglament i el comunicat tècnic. És possible que dubtes que puguin tenir estiguin resolts.

PREGUNTES FREQUËNTS

Serà dura la marxa?

Sí, la Marxa CNCatalunya – Montserrat és una marxa de resistència que presenta distància, desnivell i recorregut exigent. Es preveu un temps de marxa d'entre 18 i 20 hores. Es demana que els participants presentin un estat de físic òptim. El ritme serà baix, però ininterromput a excepció dels avituallaments (parades d'uns 20 minuts aproximadament).

Què faig si tinc més dubtes?

Ho pregunto a la reunió telemàtica de **dilluns 9 de juny a les 20:00**. S'enviarà un enllaç per correu amb la convocatòria de reunió. La duració estimada de la reunió és de 30 minuts. També podeu enviar un correu a direccioesportiva@cncatalunya.cat o bé corredors.cnc@cncatalunya.cat.

Com i quan recullo la samarreta?

Els marxadors són responsables de recollir la samarreta commemorativa de la marxa. L'entrega de samarretes serà a partir de divendres 13 de juny des de les 17:00 fins les 21:00 al CNCatalunya o bé dissabte 14 de juny fins a 30 minuts abans de la sortida.

Què passa si em fatigo i no puc continuar?

Primer de tot, tranquil·litzar-se, no passa res. Intenta arribar fins al proper avituallament i un cop allà l'intendent t'acostarà al punt d'evacuació més pròxim per tornar a casa (o desplaçar-te a Monistrol si et veus amb cor de descansar una mica i fer la part final!)

Què passa si em faig mal i no puc continuar?

En funció de la gravetat de la lesió o dolor es presenten diferents possibilitats. Si estem a prop de Monistrol, tindrem serveis mèdics. Si et trobes en un punt entremig, gestionarem l'evacuació amb l'intendent. Els tècnics també portaran farmaciola i material de curació per sanar i rentar ferides lleus i cremades.

Recomaneu portar bastons?

Sí, ben utilitzats poden arribar a disminuir entre un 10 i un 20% de la fatiga muscular de les cames. Això sí, si no els has fet servir mai i els estrenaràs per la marxa posem en dubte que li traiem tot el seu potencial.

Quins consells previs ens recomaneu per la setmana de la marxa?

- 1) Evita un alt volum d'entrenament durant la setmana de la marxa. Ens sap greu, tot el que facis aquella setmana per tal de millorar la teva condició física, ja serà massa tard... Intenta descansar i dormir el màxim d'hores possibles els dies abans
- 2) Segueix una dieta alta en carbohidrats els dies abans i les hores prèvies a la marxa. Recorda hidratar-te bé i sortir en un estat òptim d'hidratació
- 3) Per tal de disminuir el risc de problemes estomacals durant la marxa redueix el consum de greixos, proteïnes i aliments alts en fibres durant les 24/48 hores prèvies i durant la realització de la marxa
- 4) Manté la motivació. En les marxes de resistència el cap és més important que les cames

Què faig si em perdo?

És complicat perquè la intenció és anar tots junts, però pot passar. Ordre d'actuació:

- 1) Cridar i demanar ajuda
- 2) Trucar als telèfons de contacte prèviament desats al mòbil

Què faig en cas d'accident que requereix actuació urgent?

Ordre d'actuació:

- 1) Avisar als tècnics responsables de recorregut
- 2) Trucar al 112