

1a edició **MARXA A** **MONTSERRAT** *NOCTURNA*

PREUS

SOCIS CNC: 30€

NO SOCIS: 35 €

INSCRIPCIONS:



DISSABTE 14 DE JUNE 2025

EN COL·LABORACIÓ AMB EL
CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

 **esportcat**

 Generalitat
de Catalunya



Ajuntament de
Barcelona

TOUR
INSIDE&OUT



club natació
catalunya



CEC
Centre Excursionista
de Catalunya

1a edició **MARXA A MONTSERRAT** *nocturna*

DISSABTE 14 DE JUNY 2025

PROGRAMA I AVITUALLAMENT

- 16.45h - Club Natació Catalunya - Convocatòria
- 17.15h - Club Natació Catalunya - Inici de la Marxa cap a Montserrat
- 20.00h - Sant Cugat (Km 11) - Primer avituallament
- 00.00h (Diumenge) - Les Fonts (Km 23) - Segon avituallament
- 06.30h - Olesa de Montserrat (Km 45) - Tercer avituallament
- 09.00h - Monistrol de Montserrat (Km 58) - Quart avituallament
- 11.00h - Monestir de Montserrat (Km 61) - Avituallament final

LA INSCRIPCIÓ INCLOU:

- Samarreta tècnica
- Avituallament sòlid i líquid en 4 punts
- Tornada en autocar al CN Catalunya (dissabte 15 a les 11.30 Montserrat - Club Natació Catalunya)

QUÈ CAL PORTAR?

- Motxilla
- Sopar
- Frontal / Llanterna
- Cremes fregadores
- Cantimplora
- Capelina
- Calçat adient

INFORMACIÓ GENERAL SOBRE LA MARXA

- La caminada tindrà una durada d'unes 19 hores i 60 quilòmetres aproximadament.
- Les motxilles no les han de carregar els inscrits, els voluntaris les portaran a les furgonetes que seguiran els excursionistes durant tot el trajecte.
- El recorregut no estarà senyalitzat, però comptarà amb l'acompanyament de tècnics esportius i guies de muntanya. L'organització recomana fer la marxa en grup, minimitzant les distàncies entre participants. Un tècnic encapçalarà la marxa i un altre tancarà el grup, amb el suport de personal d'intendència per a la gestió de possibles imprevistos.
- El respecte cap a la resta de participants, l'equip tècnic i el personal d'organització és imprescindible per al bon funcionament de l'esdeveniment.
- La marxa transcorre pels parcs naturals de Collserola i de Montserrat. És obligatori respectar l'entorn i deixar la mínima empremta possible.
- Els avituallaments, a càrrec de l'equip d'intendència, garantiran la disponibilitat de beguda i menjar al llarg del recorregut. No es farà ús de plàstics d'un sol ús: cada participant haurà de portar el seu propi got o cantimplora.
- L'organització queda exempta de responsabilitat en el retorn dels participants en cas d'abandonament. El Club Natació Catalunya oferirà, com a opció, un servei de transport col·lectiu privat per a la tornada des del Monestir (a confirmar durant la inscripció).
- Hi ha l'opció de fer només l'últim tram de Monistrol al Monestir (Preu Soci 10 € / Preu No Soci 15 €)