

# V MARXA DE RESISTENCIA LA MOLA - SANTA

**50KM**

DESNIVEL ± 3511m

CEESP

**13 OCTUBRE 2019**

[www.femcesp.blogspot.com](http://www.femcesp.blogspot.com)

Organiza:



AJUNTAMENT DE  
SANTA PERPÈTUA  
DE MOGODA



MEL  
ART  
PHOTOS

# Cinquena marxa de Resistència

**La Mola– Santa**

**13 d'octubre 2019**

## **Presentació**

El CESP, Centre Excursionista de Santa Perpètua, és una petita entitat de la població de Sta. Perpètua de Mogoda, enfocada al senderisme i al muntanyisme en general.

La Marxa anomenada “la Mola-Santa” n'és un gran exemple. Com el seu nom indica és una marxa o caminada de mitjà recorregut, que transcorre entre el parc Natural de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac “La Mola”, i la població que regenta la nostra entitat, Sta. Perpètua de Mogoda.

Enguany volem realitzar ja la cinquena edició d'aquesta marxa, com ja sabeu tenim junta nova i el nostre repte es consolidar aquesta prova cada anyi el nostre desig es que algun any entri a formar part del circuit de caminades de resistència de la feec, i perquè això sigui possible hem ampliat el nostre recorregut a cinquanta kms. Primer de tot cal donar les gràcies a la regidoria d'Esports de Sta. Perpètua, ja que ens cedeixen les instal·lacions del pavelló poliesportiu per a poder organitzar i rebre els participants.

Els participants hauran de realitzar un recorregut d'uns cinquanta kms, tot passant per llocs tant emblemàtics com el cim del parc (monestir de Sant Llorenç o altrament dit la Mola), o el pic del vent, que son dos cims que estan en la llista del 100 cims de la feec, o ermites que varen servir de resguard durant les guerres dels Carlins, com la de Sant Jaume de Vallverd. En el transcurs del recorregut els participants, a part de poder gaudir d'una reserva natural tant important com és aquesta i de les meravelloses vistes que ofereix del Vallés i comarques veïnes, podran conèixer llocs inhòspits i força desconeguts, Com que estem davant d'un caminada de mitjà recorregut, i aquesta transcórrer per diferents desnivells i terrenys de característiques molt variades, per poder realitzar-la cal tenir un mínim de coneixement en muntanyisme i un fons físic que s'adeqüi a les exigències del recorregut. Tot i això convidem a gaudir del recorregut a tot aquell excursionista que li agradi conèixer i gaudir de la natura i se'n senti preparat.

Per fer més amè i factible la marxa per als participants, des de l'organització muntarem diferents punts de control de pas i avituallaments, a on podran rehidratar-se i recuperar forces amb un bon entrepà per exemple. Aquests estaran col·locats de forma estratègica, perquè alhora puguin servir de punt d'abandonament i o suport si algun participant així ho requereix. El la zona d'arribada, es muntarà una botifarrada per als participants, així podran recuperar-se segur, de l'esforç realitzat.

No podem acabar aquesta presentació sense agrair també a tothom que gaudeix de la natura tot practicant-hi l'excursionisme ja que, és gràcies a ells, que una entitat com la nostra té la raó de ser.

Juan Paredes

President del Centre Excta. Santa Perpetua

## **PROGRAMA**

### **LA MOLA-SANTA**

5ª MARXA DE RESISTÈNCIA DEL CESP

CENTRE EXCURSIONISTA SANTA PERPÈTUA

DATA DE REALITZACIÓ DIUMENGUE 13D'OCTUBRE 2019

## **HORARIS**

Recollida de dorsals a les 6:00 a.m. al bar del Pavelló d'esports de Santa Perpètua  
( Av. Girona)

Sortida dels autocars a les 7:00a.m. des del mateix punt.

Brífling de 7:50a.m. a 8:00a.m.

Inici de la marxa des del Coll d'Estenalles a les 8:00 a.m.

## **RECORREGUT**

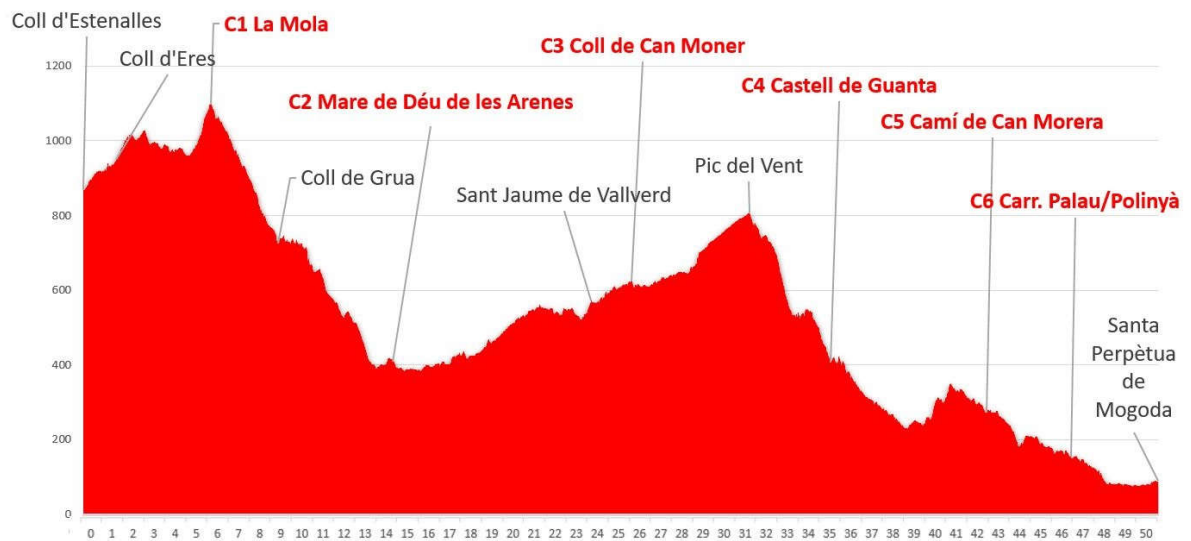
Coll d'Estenalles - la Mola - Ermita de la Mare de Déu de les Arenes - camí de la font del plàtan –ermita sant Jaume de Vallverd – coll de can Monner–tres pins–pic del vent - castell de Guanta- Sentmenat-can morera - Pavelló de Santa Perpètua.

## **TRACK**

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/mola-santa-2019-ok-35414435>

## PERFIL ALTIMETRIA

### V La Mola - Santa



## FITXA TÈCNICA

Distància: 50.12

Desnivell positiu: 1180 m.

Desnivell negatiu: 1964m.

Temps màxim: 14 hores

## CONTROL I AVITUALLAMENTS

Controls	Lloc	avituellaments	totals	Parcial	obert - tancat
Sortida	COLL DE LES ESTENALLES		KM. 0	0	8,00 - 8,10
C – 1	LA MOLA	Control de pas i barretes	KM. 5.8	5,8	8,30 - 9,50
C – 2	ERMITA MARE DE DÉU DE LES ARENES	Entrepà i begudes	KM.13.2	7,4	9.30 - 11,45
C -3	COLL DE CAN MONNER	Fruita, fruits secs i begudes	KM. 21.7	8.5	10,40 - 14,05
C-4	CASTELL DE GUANTA	Begudes, galletas saladas, xocolata	KM. 30,9	9.2	11,30 - 16,30
C-5	CAMI DE CAN MORERA	Fruits secs, llaminadures i begudes	KM.39,3	8,4	12.25 - 18.50
C-6	CARRETERA DE PALAU	Aigua, fruita	KM. 45	5.7	13.00 - 20.20
Arribada	SANTA PERPÈTUA, PAVELLÓ	Pa amb tomàquet, botifarra i beguda	KM.50.1	5.1	13.30 - 22,00

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions es podran formalitzar des **del 1 de juny fins al 1 de octubre de 2019.** a partir d'un formulari de Google. Per accedir-hi, cal que aneu a:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeeJ\\_1W0lqNZDBAkI72YYSeDc4aBMtIUcwHfDCMRgEVgQf9Yw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeeJ_1W0lqNZDBAkI72YYSeDc4aBMtIUcwHfDCMRgEVgQf9Yw/viewform)

que trobareu indicat al nostre bloc <http://femcesp.blogspot.com>. Per formalitzar-la cal fer un ingrés al cc del CESP 2100-0153-10-0101014353 (un per persona) indicant el nom i cognoms del participant, i com a concepte la Mola-Santa.

També es poden realitzar inscripcions presencials tots els dijous de 19:00 a 20:00 al C. Cívic el Vapor i els dies 24, 25, 26 i 30 de setembre, també de 19:00 a 20:00 en el mateix local. En el cas que quedin places vacants en els autocars farem inscripcions presencials els dies 2 i 3 d' octubre de 19.00 a 20.00 en el centre cívic el vapor, però només si queden places, el preu de les inscripcions d'aquests dos dies serà de **35 euros**, preu únic

Els preus per inscripció són:

**Fins el dia 1d' octubre**

- Preu socis cesp i/o cei Federats: **22 €**
- Preu socis cesp i/o cei No Federats: **26 €** inclou assegurança
- Preu no socis federats FEEC: **27 €**
- Preu no socis No Federats: **31€** inclou assegurança

**Les inscripcions inclouen servei d'autocar des de Santa Perpètua al Coll d'Estenalles, avituallaments líquids i sòlids en diferents punts de l'itinerari i un obsequi.**

**EL LÍMIT D'INSCRIPCIONS DE LA CAMINADA ÉS DE 200 CAMINADORS.**

**NO ÉS FARAN INSCRIPCIONS EL MATEIX DIA DE LA MARXA.**

**En el cas de voler que la vostra mascota us acompanyi, heu de tenir present que, per normativa, en l'autocar: "La llei prohibeix el transport a l'habitacle de viatgers de qualsevol animal a excepció dels gossos pigall."**

## **REGLAMENT**

- Cal passar per tots els controls de pas i presentar a cada control la tarja de pas.
- A l'arribada cal presentar la tarja amb les marques de tots els controls de pas.
- Tot l'itinerari de la prova estarà senyalitzat amb cintes de color blanc i vermell, i balises.
- Per recollir el dorsal caldrà acreditar-se i el federats hauran de presentar la targeta federativa
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la Marxa, si bé el comitè organitzador de la caminada podrà modificar el recorregut i/o els horaris si la situació ho requereix.
- Si un participant abandona la Marxa, per l'acceptació d'aquest reglament es compromet a fer-ho en un control de pas i a comunicar aquest abandonament a un membre de l'organització.
- Material recomanable un litre d'aigua, paravent, telèfon mòbil carregat, manta tèrmica de 1,4 x 2m. Com a mínim, frontal,
- Podran participar totes aquelles persones que ho desitgin, sense l'edat mínima per poder participar-hi de 14 anys el dia de la prova

- Els menor de 18 anys a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una autorització dels pares o tutor legal que s'haurà de presentar en el moment de la recollida del dorsal
- Els menors de 16 anys a data de la prova estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut i el dret d'admissió recau a criteri de l'entitat. Si un menor de 16 anys abandona el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància
- Tota persona inscrita a la prova ha de tenir els mínims físics i de salut necessaris per realitzar-la quedant sota la seva responsabilitat qualsevol problema físic que es pugui ocasionar
- Els inscrits participen voluntàriament i sota la seva responsabilitat. Per aquest motiu, l'entitat organitzadora, els col·laboradors, els patrocinadors i els altres participants queden lliures de qualsevol responsabilitat civil
- L'equip escombra sortirà a les 8:30 del matí i serà l'encarregat oficial de tancar els controls de pas. Qualsevol participant que sigui avançat per l'equip escombra es considerarà que no pot complir els horaris màxims de pas pels controls.
- Durant la caminada, l'organització pot fotografiar i filmar els marxadors. De les imatges se'n farà un bonús, per a fins de la mateixa marxa. Si per algun motiu no esteu d'acord amb aquesta opció cal comunicar-ho prèviament per escrit al correu del CESP.
- El CESP facilitarà informació a les persones que abandonin la caminada sobre el transport públic més proper al control, però en cap cas transportarà a ningú a cap destí.
- El CESP vetllarà per evitar accidents, però no es farà responsable dels danys que pugui rebre qualsevol dels participants.
- El CESP no es farà responsable dels objectes perduts o oblidats pels participants.
- Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament serà resolt per l'organització.
- La direcció de la caminada podrà desautoritzar la participació de les persones que el seu equipament, o que les seves condicions físiques no es corresponguin als mínims que la caminada requereixi. Així mateix, la direcció podrà prendre mesures per garantir el comportament cívic i responsable al medi natura
- Cal dur got per els avituallaments
- La inscripció a la caminada comporta l'acceptació d'aquest reglament.

## **DESQUALIFICACIONS**

- No segellar la targeta de pas a tots els controls o passar-los fora de l'horari establert

- No fer la totalitat del recorregut a peu.
- Embrutar o degradar l'itinerari.
- No comunicar al control més proper qualsevol accident o incidència que s'hagi observat.
- Mostrar un comportament inadequat o ser irrespectuós amb qualsevol membre de l'organització, voluntari o participant.



# INFORMACIÓ

CESP (Centre Excursionista Santa Perpètua)

C/. Enric Granados s.n. Sta. Perpètua de Mogoda. 08130 BCN

Tel. De contacte 645234013

Email's:

[cesantaperpetua@gmail.com](mailto:cesantaperpetua@gmail.com)

Web:

<http://femcesp.blogspot.com>

organitza



Col·labora

