

# VI MARXA DE RESISTÈNCIA LA MOLA-SANTA

PROVA PUNTUABLE PER AL CIRCUIT CATALÀ DE  
CAMINADES DE RESISTÈNCIA

## 9 D'OCTUBRE 2021

# 50KMS

INFORMACIÓ E  
INSCRIPCIONS

<https://femcesp.blogspot.com>

**Organitza el Centre Excursionista Santa Perpètua.CESP.**





## Sixena marxa de Resistència

La Mola– Santa

9 d'octubre 2021

### 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.

El circuit català de caminades de resistència és una activitat no competitiva adscrita a l'àrea d'excursionisme de la FEEC, que està inclosa en el calendari de caminades oficials de la FEEC i que agrupa un conjunt de caminades en les que preval l'estímul de superació personal, la germanor i la solidaritat entre els participants.

Enguany realitzarem ja la sisena edició d'aquesta marxa. Tot i que s'havia de realitzar l'any 2020, per la situació pandèmica s'ha hagut de traslladar al 2021.

En aquesta ocasió, entrem per primera vegada al Circuit Català de Caminades de Resistència i per a nosaltres representa un repte fer una activitat com aquesta; és per això, que ens agradaria que hi formés part el màxim de persones possible dins de la limitació que tenim establerta. Per a què la participació al Circuit fos possible hem ampliat el nostre recorregut a cinquanta km.

Els participants hauran de realitzar un recorregut d'uns cinquanta km., tot passant per llocs tant emblemàtics com el cim del parc de Sant Llorenç de Munt (monestir de Sant Llorenç o, altrament, dit la Mola), o el pic del Vent, que són dos cims que estan a la llista del 100 cims de la FEEC, i 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 Vallès i comarques veïnes, podran conèixer llocs inhòspits i força desconeguts.

Com que estem davant d'una caminada de mitjà recorregut, i aquesta transcorre 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, on podran hidratar-se i recuperar forces com, per exemple, amb un bon entrepà. Aquests estaran col·locats de forma estratègica, perquè alhora puguin servir de punt d'abandonament i o suport si algun participant així ho requereix. A la zona d'arribada, es muntarà una botifarrada per als participants, i d'aquesta manera podran recuperar-se, segur, de l'esforç realitzat.

No podem acabar aquesta presentació sense agrair també a tothom que gaudeix de la natura d'una manera sana i respectuosa tot practicant-hi l'excursionisme ja que,

és gràcies a ells, que una entitat com la nostra té la raó de ser.  
Aprofitem l'ocasió, també, per agrair a la regidoria d'Esports de Sta. Perpètua la seva col·laboració, ja que ens cedeixen les instal·lacions del pavelló poliesportiu per a poder organitzar i rebre els participants.

Juan Paredes  
President del Centre Excta. Santa Perpètua

## **PROGRAMA**

### **LA MOLA-SANTA**

6ª MARXA DE RESISTÈNCIA DEL CESP

CENTRE EXCURSIONISTA SANTA PERPÈTUA

DATA DE REALITZACIÓ DIUMENGUE 9 D'OCTUBRE 2021

## **HORARIS**

Recollida de dorsals a partir de les 06:00. al bar del Pavelló d'esports de Santa Perpètua ( Av. Girona)

Sortida dels autocars des de les 06:30 a 07:30. des del mateix punt.

Inici de la marxa des del Coll d'Estenalles des de les 07:30 a 08:30 .

## **RECORREGUT**

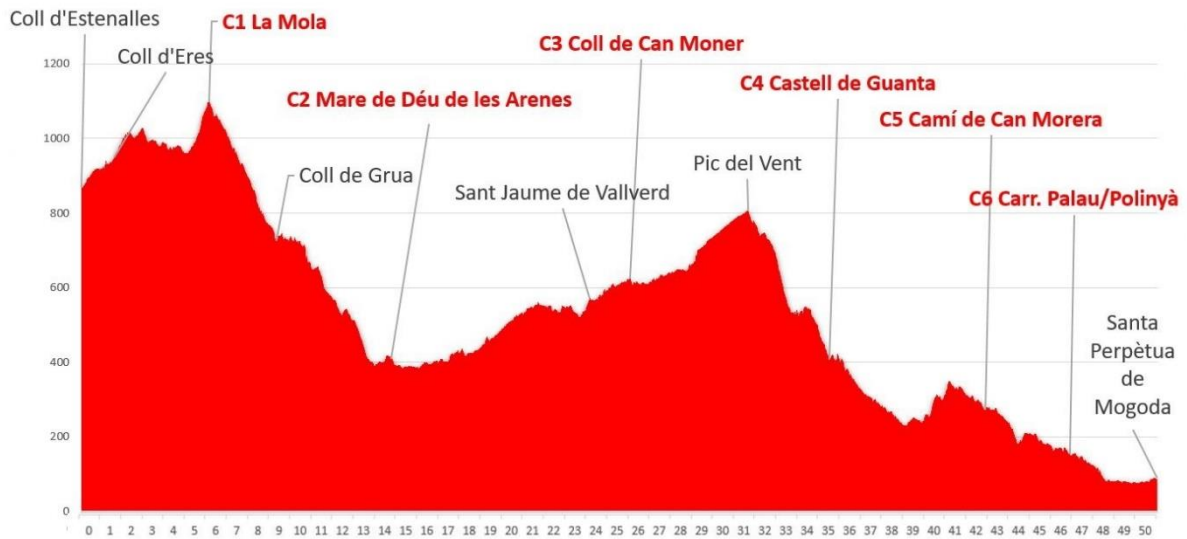
Coll d'Estenalles - la Mola - Ermita de la Mare de Déu de les Arenes - camí de la font del plàtan –ermita sant Jaume de Vallverd – coll de can Monner–tres pins–pic del vent - castell de Guanta- Sentmenat-can morera - Pavelló de Santa Perpètua.

## **TRACK**

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/mola-santa-2021-35414435>

## **PERFIL ALTIMETRIA**

# VI La Mola - Santa



## FITXA TÈCNICA

Distància: 50.12

Desnivell positiu: 1180 m.

Desnivell negatiu: 1964m.

Temps màxim: 14 hores

## CONTROL I AVITUALLAMENTS

Controls	Lloc	Avituallaments	totals	Parcial	obert - tancat
Sortida	COLL DE LES ESTENALLES	Sortida	KM. 0	0	7:30 - 8:40
C - 1	LA MOLA	Control de pas i barretes	KM. 5.8	5,8	8:00 - 10:10
C - 2	ERMITA MARE DE DÉU DE LES ARENES	Entrepà i begudes	KM.13.2	7,4	8:40 - 12:40
C -3	COLL DE CAN MONNER	Fruita, llaminadures i begudes	KM. 21.7	8.5	9:40 - 14:30
C-4	CASTELL DE GUANTA	Begudes, galletas saladas, xocolata	KM. 30,9	9.2	11:00 - 17:00
C-5	CAMI DE CAN MORERA	Fruits secs, mini entrepans i begudes	KM.39,3	8,4	12:00 - 19:10
C-6	CARRETERA DE PALAU	Aigua, fruita	KM. 45	5.7	12:45 - 20:40

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 setembre fins el 3 de octubre de 2021.** a partir d'un formulari de Google. Per accedir-hi, cal que aneu a:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScS-4POZbJ7cOoNMcpD-JzevG07Bzjy56RzOYUpeRpFHsatdA/viewform>

que trobareu indicat al nostre bloc <http://femcesp.blogspot.com>. Per formalitzar-la cal fer un ingrés al CCC del CESP 2100-0153-10-0101014353 o IBAN ES59 2100 0153 1001 0101 4353 (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( carrer Enric Granados,16 Santa Perpetua de Mogoda) .En el cas que quedin places vacants en els autocars farem inscripcions presencials els dia 7 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'aquest dia serà de **35 euros**, preu únic

Els preus per inscripció són:

### **Fins el dia 3 d' octubre**

- Preu socis cesp i/o cei Federats: **23 €**
- Preu socis cesp i/o cei No Federats: **28 €** inclou assegurança
- Preu no socis federats FEEC: **28 €**
- Preu no socis No Federats: **33€** 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 300 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**

- La Mola- Santa, es una caminada a peu, excursionista, no competitiva, que forma part del circuit català de caminades de resistència
- Puntuaran pel **Circuit Català de Caminades de Resistència 2021** els participants posseïdors de la llicència federativa de l'any en curs de la FEEC, amb modalitat i cobertura correctes.
- Per participar a la Caminada és obligatori proveir-se i portar obligatòriament el material de seguretat que exigeix el Reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència 2021:
  - Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim
  - Motxilla o equivalent.
  - Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim 1 litre.
  - Frontal amb recanvi de bateries.
  - Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova,
- 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 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.
- Podran participar totes aquelles persones que ho desitgin, sen l'edat mínima per poder participar-hi de 16 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 recaurà 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 bon ús, 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.
- Els participants hauran de complir les normes de circulació viària en els trams de nucli urbà i carretera, els trams de recorregut i encreuaments de carreteres que presentin perill estaran degudament senyalitzats
- 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
- Per respecte al medi, l'organització no facilitarà gots en els avituallaments Cal dur got per els avituallaments
- Pel fet d'inscriure's a la caminada el participant declara estar assabentat i acceptar la normativa interna de la prova, les exigències d'aquesta per afrontar-la i el protocol covid 19
- La marxa complirà amb totes les mesures preventives contra el contagi per la COVID-19
- El personal d'organització haurà estat prèviament informat de les mesures preventives
- Les persones diagnosticades o malaltes per COVID19, que no hagin superat la malaltia o sense alta mèdica no podran participar a la marxa sigui quina sigui la seva funció. Tampoc podran assistir-hi aquelles persones que sense estar malaltes o diagnosticades hagin tingut contacte amb algun malalt i no hagin passat la quarantena.
- Abans de la sortida cal entregar, omplert, el full autorresponsable
- Qualsevol altra mesura que l'organització consideri adient i/o que la FEEC o el Departament de Sanitat obliguin a aplicar en el moment del dia de la prova.
- La inscripció a la caminada comporta l'acceptació d'aquest reglament.
- En cas d'accident o indisposició greu, truqueu al telèfon que l'organització fa constar a la targeta de control de pas

## 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.
- L'incompliment d'aquestes normes de civisme i comportament, anteriors, serà motiu de desqualificació.

## 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

