

## Aspectes importants

La "Caminada de Resistència Mollet Montserrat" és de llarga distància. Aquesta activitat esportiva de 53 km es recomana únicament a aquelles persones que tinguin una preparació física prèvia adient.

### El camí estarà marcat amb senyals:

De Mollet a l'Estació de Tren de Vacarisses: cintes de colors groc i negre.



De l'Estació de Tren de Vacarisses a Montserrat: marques verdes i vermelles (Marxa Matagalls-Montserrat)



### Abandonaments:

Els únics punts d'abandonament a càrrec de l'organització seran als controls de:

#### Casa Nova de l'Obac Monistrol de Montserrat

Des d'aquests dos punts i, en el moment que sigui possible, es facilitarà l'accés al transport de tornada. L'abandonament a qualsevol altre punt serà a càrrec del participant. Per assegurar un bon funcionament dels serveis de suport cal que, en cas d'abandonament, ho comuniquem en el control immediat més proper.

## Adreces i telèfons

### Contactar amb l'organització:

*Durant la caminada Tel: 640 13 13 14*

*E-mail:.....cmm.molletmontserrat@gmail.com*

*Més inf.:.....www.cmmollet.cat/molletmontserrat*

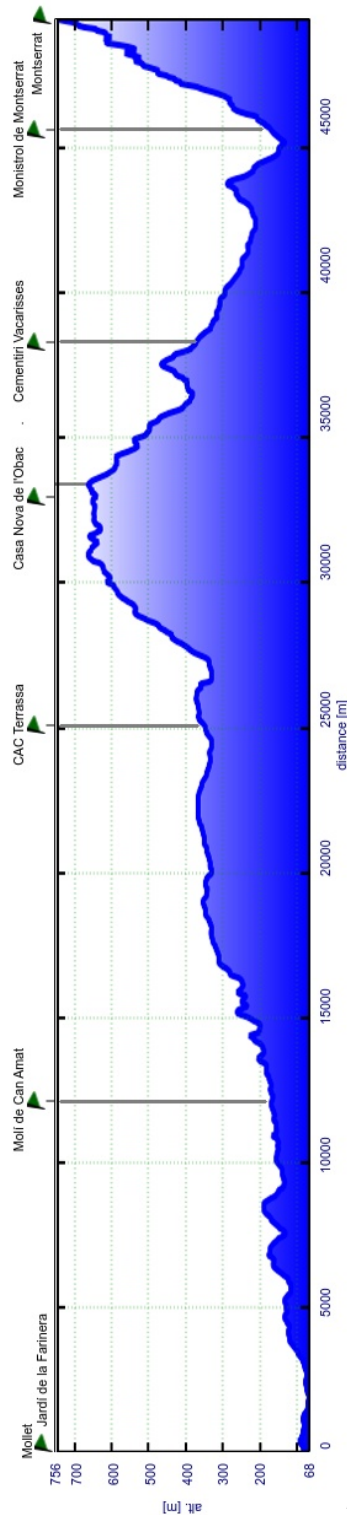
### Oficines del club:

*C/ Pineda Fosca, 6 (Casal La República)*

*08100 Mollet del Vallès*

*(Barcelona)*

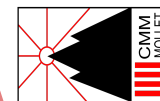
*Tel: 935791285*



## Horaris d'obertura i tancament dels punts de control i avituallament

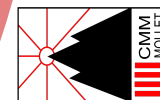
- De 4.15 h a 4.50 h  
Control sortida  
Pavelló Municipal d'Esports de la Riera Seca (Mollet del Vallès)
- De 6.30 h a 8.30 h  
Molí de Can Amat (Sabadell)  
Avituallament esmorzar  
Km 13,728
- De 8.30 h a 11.30 h  
Plaça d'Antoni Escudè (Terrassa)  
Km 26,820
- De 10.00 h a 14.00 h  
Casa Nova de l'Obac  
Km 36,810
- D'11.00 h a 15.30 h  
Cementiri de Vacarisses  
Avituallament dinar  
Km 41,980
- De 12.00 a 17.00 h  
Plaça de Carles Amat (Monistrol de Montserrat)  
Km 48,710
- De 13.00 a 19.00 h  
Monestir de Montserrat  
Control d'arribada  
Km 52,880

NOTA: els km poden variar segons el GPS.

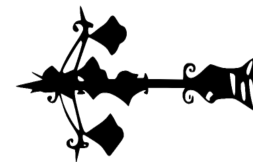


# Club Muntanyenc Mollet

[www.cmmollet.cat](http://www.cmmollet.cat)



# 5a Caminada de Resistència



# Mollet - Montserrat

# 6 d'abril 2019

## Introducció

El Club Muntanyenc Mollet organitza la 5a Caminada de Resistència Mollet-Montserrat, prova no competitiva, que ens farà gaudir de la natura fent esport juntament amb altres persones. Es tracta d'un recorregut que ens permetrà conèixer millor el nostre entorn natural. Respecteu-lo en tot moment i eviteu la seva degradació.

## Inscripcions

**Per Internet** - Del 7 de febrer al 2 d'abril.

<http://www.cmmollet.cat/molletmontserrat>

**Presencial - Oficines del club** - Els dies 28, 29 de març i 4 d'abril, de 20.00 a 22.00 h.

C/ Pineda Fosca, 6 (Casal La República)  
08100 Mollet del Vallès  
(Barcelona)  
Tel. 93 579 12 85

El nombre màxim de participants serà de 150.

## Preus

FEDERATS FEEC *	NO FEDERATS **	RETORN AUTOCAR
18 €	22 €	9 €

\* Cal presentar el carnet de la FEEC.

\*\*Inscripció per Internet NO FEDERATS, sobrecost d'1,5€ per gestions FEEC.

## Entrega i recollida documentació

El mateix dia de la caminada fins 15 minuts abans de la sortida, els participants han d'aportar i/o recollir la documentació necessària:

- Targeta de control de pas i avituallaments.
- Llicència Federativa (FEEC)

## Material que cal dur

### Obligatori

Roba i calçat adequats.  
Llum frontal, lot o similar.  
½ litre d'aigua o beguda.  
Telèfon mòbil carregat i encès.

### Aconsellable

Barretes energètiques o similars.  
Roba d'abrigar (en funció de les condicions meteorològiques l'organització pot determinar que sigui obligatori).

## Transport

El retorn a Mollet en autocar serà exclusiu pels participants que ho demanin en fer la inscripció. Els participants hauran d'estar atents i concertar amb la taula de control situada en el lloc d'arribada a Montserrat, l'horari i condicions en què s'efectuarà el viatge.

## Altres informacions

A la pàgina Web del Club trobareu les informacions actualitzades del reglament, del recorregut GPS, i de la descripció de l'itinerari.

<http://www.cmmollet.cat/molletmontserrat>



## Hora i lloc d'inici

6 d'abril 2019  
5.00 del matí

Pavelló Municipal d'Esports  
Riera Seca  
Ronda de Can Fàbregues, 1  
08100 Mollet del Vallès



Atenció !! Canvi del punt de sortida

*N41.5375766 E2.2172556*

*N41° 32.255 E002° 13.035*



## Arribada

El control d'arribada de la Caminada estarà situat a Montserrat.

Hi haurà un grup de l'organització que tancarà la ruta i els controls de pas.

Recordem que hi haurà un horari d'obertura i tancament per a cadascun dels punts de control de pas i avituallament.

Els caminants que arribin fora de l'horari no podran ser atesos per l'organització.