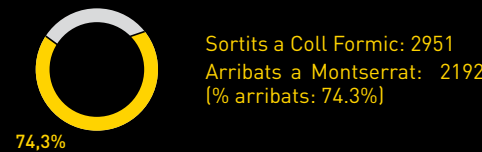


- Aigua
- Assistència sanitària
- Abituallament
- Control
- Emissora de ràdio
- Accessible en cotxe
- Transport públic (proper)

DADES DE LA Mm'09

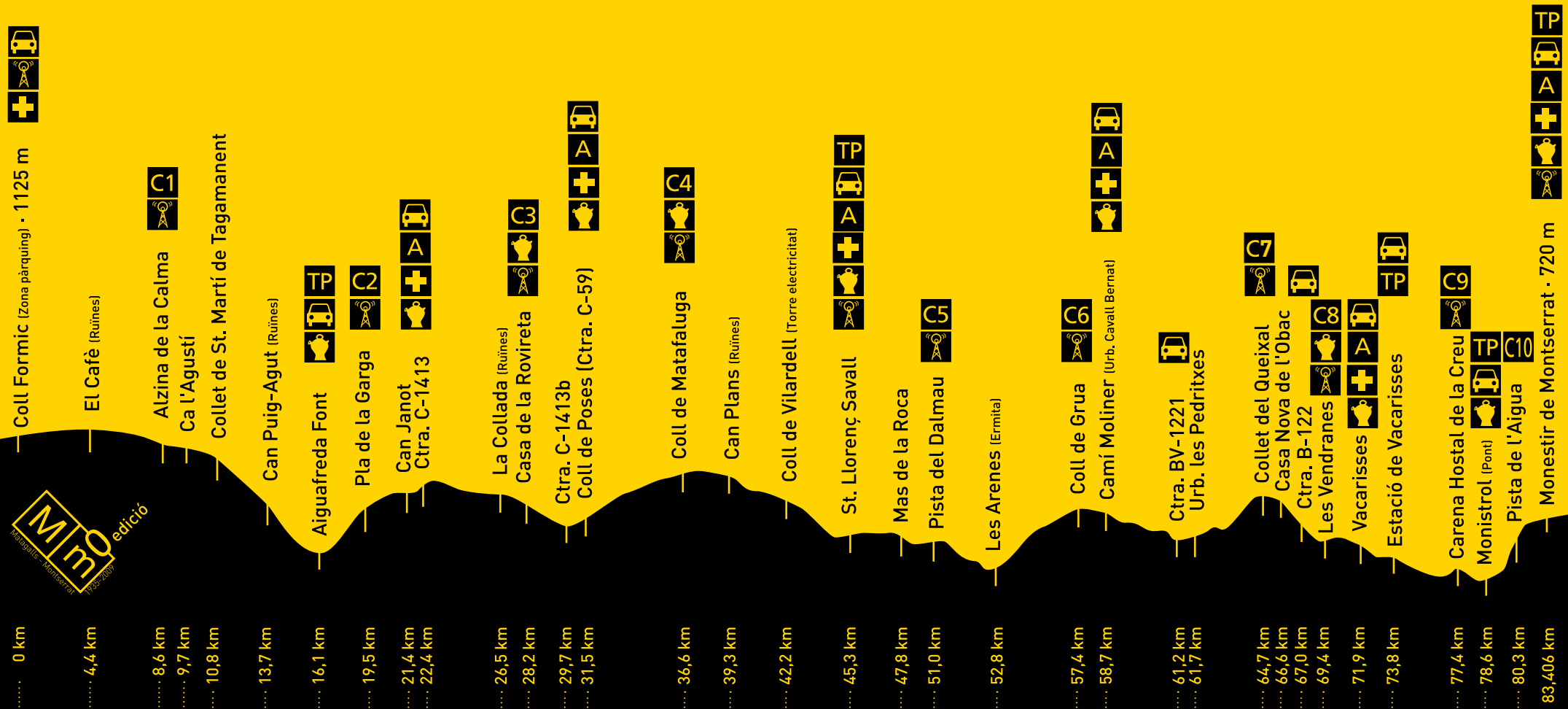
Distància: 83.406 Km
Desnivell acumulat: 5980 m
Temps màxim: 24 hores

Resultats de la Mm'08:



Més estadístiques a <http://mm.cegracia.cat>

tre mte ma



PAS PER NUCLIS URBANS I PER CARRETERES (segons la direcció de la marxa)

Km 16,1- AIGUAFREDA - C. de l'Avencó, parc (font), Carretera antiga, Pont de l'Abella, C. de l'Estació, pas sota la via del FFCC, C. del Nord i C. Garga. Total: 900m.

Km. 22,4- CTRA. C-1413b de Sant Feliu de Codines a Centelles (entre el km. 11 i 12). Es creua.

Km. 29,7- CTRA. C-1413b de Sant Feliu de Codines a Centelles (entre el km. 3 i 4). Es travessa pel Pont de les Ferreries (rètol "A Barcelona") i se segueix fins agafar un camí a la dreta. Total: 200m.

Km 31,5- CTRA. C-59 de Sant Feliu de Codines a Castellterçol (entre el km 26 i 27) a l'entrada de la Urbanització Pinars del Badó (Abituallament). Se segueix, a la dreta, per un vial paral·lel a la carretera fins que la barrera de separació permet creuar-la. Total: 300m.

Km 45,3- SANT LLORENÇ SAVALL - Ctra. BP-1241 als afores de la població (Abituallament), Av. de Catalunya, pont sobre el riu Ripoll, escales, Ctra. B-124 que se segueix a l'esquerra fins a la casa nº 11, on s'agafa un camí a la dreta. Total: 750m.

Km 58,7- URBANITZACIÓ CAVALL BERNAT - Antic camí Moliner (Abituallament), C. Belles Roques, Font del Saüc, Cavall Bernat, Ferreries, Rossinyols i Rocafort fins al gual de la Riera de les Arenes on s'agafa un camí a la dreta. Total: 2400m.

Km 61,7- CTRA. BV-1221 de Terrassa a Navarcles pel Coll d'Estenalles (entre el km.6 i 7). Se segueix a la dreta fins que s'agafa un camí a l'esquerra. Total: 225m.

Km 67,0- URBANITZACIÓ LES PEDRITXES - C. Turó de la Carlina i Alba de la Barata fins a agafar un camí a la dreta (cadena). Total: 700m.

Km. 66,9- CTRA. B-122 de Terrassa a Rellinars (entre el km. 10 i 11). Se segueix a la dreta fins que s'agafa un camí a l'esquerra. Total: 325m

Km. 71,9- VACARISSES - Ctra. BV-1211 als afores de la població, que se segueix a la dreta fins agafar un camí a l'esquerra. Total: 150m.

Km. 78,6- MONISTROL DE MONTSERRAT - C. de l'Estació, C. Pujada de l'Estació (font), pont sobre el riu Llobregat, pas subterrani de la ctra. C-55, C. del Pont, Pça. Bo-bo (font), C. Sant Pere, Pça. Font Gran (font), rampa amb baranes a l'esquerra, a l'inici del C. de les Escoles, Ctra. de Montserrat que se segueix a l'esquerra uns 150m fins agafar un camí a la dreta. Total: 1300m.

	Horari d'obertura	Horari de tancament	Temps mitjà des del control anterior (*)	Temps mitjà acumulat total (*)
Sortida	17h 30min	19h 15min
C1	18h 00min	22h 00min	1h 22min	1h 22min
C2	19h 00min	00h 30min	2h 06min	3h 28min
C3	19h 45min	03h 00min	1h 56min	5h 24min
C4	20h 45min	05h 00min	1h 57min	7h 21min
C5	22h 00min	09h 00min	3h 23min	10h 44min
C6	23h 00min	11h 15min	1h 28min	12h 12min
C7	23h 45min	13h 15min	1h 40min	13h 52min
C8	00h 15min	14h 15min	0h 55min	14h 47min
C9	01h 00min	16h 30min	1h 47min	16h 34min
C10	01h 30min	18h 00min	0h 43min	17h 18min
Arribada	02h 00min	19h 15min	1h 04min	18h 22min

(*) dades dels classificats al 2008, incloses les parades

ASSISTÈNCIA MÈDICA POSTERIOR PELS NO FEDERATS

En cas d'accident, cal comunicar-ho abans del 28 de setembre al telèfon 902 136 524.

En aquest mateix telèfon es facilita la informació sobre els centres sanitaris concertats per l'assegurança. Alguns d'aquests centres mèdics són els següents:

GRANOLLERS FREMAP
Av. Sant Esteve, 35.
Tel.: 93 870 92 65

BARCELONA FREMAP
C. dels Madrazo, 8-10.
Tel.: 93 416 91 00

SABADELL FREMAP
Pça. Taulí, 4.
Tel.: 93 723 95 44

Matagalls Montserrat Marxa Neta



REGLAMENT

Les presents Normes de Participació són el conjunt de pautes a les que obligatòriament tot aquell participant de la Matagalls-Montserrat ha d'atènr-se. **El sol fet de formalitzar la inscripció implica la seva acceptació.** Les presents normes es dicten en virtut de la potestat que atorga el Reglament de la Copa Catalana de Caminades de Resistència de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, aprovat en data 23 de febrer del 2005, al no ser-li aplicable el Decret 56/2003, de 4 de febrer, pel qual es regulen les activitats físicoesportives al medi natural.

El Comitè Català de Marxes ha homologat les presents normes.

La travessa Matagalls Montserrat (Mm) és una caminada de resistència individual i no competitiva per muntanya que té per objectiu efectuar aquest recorregut en menys de 24 hores. L'organitza el Club Excursionista de Gràcia (C.E.G.), sense afany de lucre i mitjançant un inestimable capital humà voluntari i altruista de l'entitat. La travessa és organitzada en memòria del gran excursionista que fou Mn. Jaume Oliveras, el qual la realitzà per primera vegada el 4 d'agost de 1904.

CLASSIFICACIÓ:

Tots els participants que no inverteixin més de **24 hores** a efectuar la travessa i **no hagin estat desqualificats**, tindran la consideració de "classificats" i se'ls adjudicarà un premi creat especialment per aquesta caminada. No s'establirà cap classificació ordinal basada en el temps esmerçat.

Els posseïdors de la llicència anual de la FECC que es classifiquin puntuaran a la **12a Copa Catalana de Caminades de Resistència amb 15 punts.**

DESQUALIFICACIONS:

Serà motiu de desqualificació:

- No atendre les normes contingudes al present opuscle.
- No atendre les directrius que l'organització pugui donar en el transcurs de la caminada.
- No passar per tots els controls en els horaris establerts (i que s'indiquen en aquest reglament) i no sege-llar-hi o mostrar el full de ruta.
- No fer la totalitat del recorregut a peu o pel camí senyalitzat.
- Invertir més de 24 h en realitzar la prova.
- No comunicar al control més proper qualsevol accident que hagi observat.
- Deixar qualsevol tipus de brossa al llarg de l'itinerari o malmetre de qualsevol manera l'entorn natural i humà.
- Mostrar un comportament agressiu o insultant amb qualsevol membre de l'organització o voluntari.
- Contravenir les normes generals de convivència, de companyonia esportiva i de respecte a l'entorn natural i humà.

QUALSEVOL PARTICIPANT QUE INCORRI EN ALGUNA D'AQUESTES FALTES PODRÀ SER DESQUALIFICAT PEL MEMBRE DE L'ORGANITZACIÓ QUE HO CONSIDERI OPORTÚ.

SEGURETAT:

- Donades les característiques de la caminada, amb un extens itinerari i un alt nombre de participants, l'organització disposarà únicament de diferents punts d'**assistència mèdica bàsica per a petites cures** repartits pel recorregut (vegeu-ne les ubicacions i horaris a la <http://mm.cegracia.cat>). Tanmateix, s'haurà coordinat amb els serveis públics i privats escaients (ambulàncies, Protecció Civil, Bombers-GRAE) per tal de poder assistir i evacuar a tots aquells participants que per **motius mèdics greus i extrems** ho precisin. Si us trobeu o presencieu una situació de prou gravetat que requereixi assistència o evacuació del servei d'emergència i rescat, **truqueu al 112 per donar avis i a l'organització de la Mm** per informar-los de l'incident.
- En conseqüència, els participants no seran evacuats de cap punt de l'itinerari a excepció del supòsit ara esmentat, havent de cercar ells mateixos mitjans de transport.
- **La comunicació per ràdio a la totalitat del recorregut** està garantida pels serveis de Protecció Civil.
- Segons disposa l'Article 123 del vigent Reglament General de Circulació, **és obligat que els participants portin elements lluminosos o reflectants** homologats quan caminin, de **nit o en condicions de baixa visibilitat, per carreteres** obertes a la circulació.
- Els drets d'inscripció inclouen la cobertura d'una **assegurança d'accidents concertada** per l'organització.
- Els participants poden consultar les prestacions i condicions de la mateixa adreçant-se a l'entitat organitzadora.
- Els participants que disposin de la llicència federativa queden coberts única i exclusivament per la pòlissa federativa que hagin subscrit.
- **L'equip escombra** sortirà el dissabte 19 de setembre a les 19h30 de Coll Formic i serà l'encarregat oficial de tancar els controls de pas. Qualsevol participant que sigui avançat per l'equip escombra es considerarà desqualificat en considerar-se que no pot complir els horaris màxims de pas pels controls.

REGLAMENT

DISPOSICIONS FINALS:

- Els **menors d'edat necessiten autorització** escrita del pare o tutor per participar a la Mm.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada, si bé l'organització podrà suspendre-la o modificar-ne el recorregut abans de sortir cap participant.
- Qualsevol supòsit no previst en aquestes normes serà resolt per l'organització i el Comitè Català de Marxes, conjuntament.
- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.
- La inscripció a la Matagalls-Montserrat implica automàticament l'acceptació per part del participant de les normes recollides en el present reglament.

RECOMANACIONS MÈDIQUES:

La travessa Mm és una caminada de molt llarga distància per camins de muntanya i amb important desnivell acumulat total, fet que obliga a ser recomanada únicament a aquelles persones que, tot i estar habituades a l'esport de manera molt important, n'hagin dut a terme una preparació prèvia escaient. En conseqüència, **pel sol fet d'inscriure's, els participants declaren trobar-se en perfecte estat de salut i no tenir impediment físic ni psíquic que pugui obstruir o dificultar la travessa**, excloent a l'organització de qualsevol responsabilitat enfront de problemes derivats del seu estat de salut. L'organització podrà vetar la sortida a qualsevol participant que, atenent a indicis fonamentats, presumptament denoti l'incompliment de les condicions físiques i psíquiques anteriorment exposades. La travessa Mm transcorre per camins de muntanya, de nit i de dia, de manera que **és imprescindible que el participant porti una motxilla amb el mínim equip necessari per evitar possibles danys personals** (frontal amb piles de recanvi, roba suficient per afrontar el fred, la calor i la pluja, una quantitat mínima de menjar i beguda, ...).

INSCRIPCIONS:

Només per internet: Inscripció i pagament (si es vol, també d'autocar) i obtenció de l'horari de sortida, tot en una sola operació. **LES INSCRIPCIONS A LA Mm09 S'OBREN EL DIA 1 DE JULIOL.** Les inscripcions es tancaran en arribar a 3000 inscrits.

No s'admetrà cap baixa ni canvi de titularitat de les inscripcions.

Entra a <http://mm.cegracia.cat>

Tria si et vols inscriure individualment o en grup (màxim, 30 persones per grup)

En cas que sigui inscripció individual:

- 1.- Introdueix les teves dades al formulari.
- 2.- Un cop validades, tria el teu horari de sortida d'entre els disponibles. Atenció! Fins que no hages pagat no tindràs assignat l'horari de sortida; el fet d'omplir el formulari no implica la reserva de l'horari de sortida.
- 3.- Automàticament, entres en un sistema de pagament segur per internet. Amb una tarja de dèbit o crèdit pots pagar l'import corresponent (sense comissions), que es calcula automàticament amb les dades que has introduït.
- 4.- Un cop s'ha validat el pagament, "Accepta" la darrera finestra del pagament del web de La Caixa i tornaràs al formulari de la Mm. La darrera finestra és el teu justificant de pagament. Imprimeix-lo.
- 5.- Amb aquest justificant, el teu DNI i la tarja de federat/da (en cas que ho siguis), ja pots anar a recollir la teva documentació i samarreta als llocs que s'indiquen més avall. Aquest justificant també serveix com a bitllet d'autocar en cas que l'hagis comprat.

En cas que sigui inscripció de grup: Tots els components del grup tindran assignada la mateixa hora-minut de sortida!

- 1.- Trieu el vostre horari de sortida d'entre els disponibles. Atenció! Fins que no hagueu pagat no tindreu assignat l'horari de sortida del grup; el fet d'omplir el formulari no implica la reserva de l'horari de sortida.
- 2.- Introdueix les dades de cadascun dels components del grup al formulari.
- 3.- Automàticament, entreu en un sistema de pagament segur per internet i feu un únic pagament per tot el grup, amb una tarja de dèbit o crèdit (sense comissions). L'import de pagament del grup es calcula automàticament amb les dades que heu introduït.
- 4.- Un cop s'ha validat el pagament, "Accepta" la darrera finestra del pagament del web de La Caixa (no tanquis aquesta finestra!!) i tornaràs al formulari de la Mm. Les darreres finestres són els vostres justificants de pagament. N'apareix un per cada component del grup: cal imprimir-los tots.
- 5.- Amb aquest justificant individual, el DNI i la tarja de federat/da (en cas que ho siguis), ja podeu anar a recollir, individualment o en grup, la vostra documentació i samarreta, als llocs que s'indiquen més avall. Aquest justificant també serveix com a bitllet d'autocar en cas que l'hagis comprat.

REGLAMENT

PUNTS DE RECOLLIDA DE DOCUMENTACIÓ I SAMARRETA:

- al Club Excursionista de Gràcia (Ptge. Mulet, 4, 08006 Barcelona), del 7 al 14 de setembre, de dilluns a divendres no festius, de 20h00 a 21h30,
- A Coll Formic, el dissabte 19 de setembre a partir de les 12h.

PREUS DE LA Mm'09:

Preu de la inscripció: 27 euros.

Descompte de 3 euros pels titulars de la llicència anual de la FECC, FCOC i federacions adherides a la UIAA, contra exhibició de llicència federativa i DNI.

Els drets d'inscripció inclouen: avituallament en 6 punts de l'itinerari, assegurança d'accidents segons la pòlissa subscrita per l'organització, assistència mèdica bàsica per a petites cures a 6 punts de l'itinerari, samarreta de la Mm 2009 i premi a tots el classificats.

Els drets d'inscripció NO inclouen l'evacuació del participant des de qualsevol punt de l'itinerari, a menys que obeeixi a situacions mèdiques greus i extrems.

TRANSPORT ORGANITZAT:

Per tal de facilitar l'accés al punt de sortida, l'organització concerta algunes empreses transportistes per a que realitzin en autocar el trasllat des de Barcelona- Pça. Joanic, RENFE Sant Celoni i RENFE Seva-Tona-Balenya a Coll Formic.

Sortida de Barcelona, Plaça Joanic xamfrà amb C. Escorial (L4 del metro, Estació de Joanic), de les 14h a les 15h del dissabte 19 de setembre.

Pels altres dos transports, consulteu el web <http://mm.cegracia.cat>

Pagament conjunt amb la inscripció, o per separat, al mateix web (sempre que encara hi hagi places disponibles). El bitllet de transport és el justificant de pagament que apareix al final del procés de pagament (darrera/es finestra/es del formulari de la Mm, NO del servidor de pagament de La Caixa).

PREUS:

Autocar Joanic a Coll Formic: 9,5€

Autocar St. Celoni a Coll Formic: 7€

Autocar Seva-Tona-Balenya a Coll Formic: 5€

L'organització no té cap obligació de traslladar els participants a llocs amb transport públic. No obstant, en els controls es facilitarà als participants la informació sobre la situació i horaris del transport públic més proper, en cas que existeixi.

HORARI DE SORTIDA:

La sortida, a Coll Formic (al peu del Matagalls, massís del Montseny), es farà per grups d'entre 25 i 30 persones per minut, entre les 17h30 i les 19h15.

Cada participant haurà d'escollir la seva l'hora i minut de sortida, d'entre les disponibles, al moment de fer la inscripció i pagament, i únicament per internet.

Horaris especials: els nascuts l'any 1949 o anteriors tenen dret a l'assignació d'hora de sortida immediatament anterior a les 17h30. Per obtenir aquest horari, caldrà que s'inscriuiguin normalment, (triant un horari de sortida disponible per internet) i posteriorment demanin canvi d'horari de sortida a Coll Formic, acreditant el seu any de naixement amb el DNI.

Aquells participants que pensin fer un temps sensiblement inferior a la mitjana, és convenient que surtin a darrera hora per assegurar-se la presència dels controls.

Es prega als participants que es presentin a Coll Formic amb prou temps, preveient embussos en les carreteres d'accés a Coll Formic.

MARCATGE DE L'ITINERARI:

L'itinerari està totalment senyalitzat amb marques de pintura verda i vermella (amb un cercle blanc sobreposat en alguns indrets). Als trams que transcorren dins dels parcs naturals, aquest mateix marcatge es troba en pals situats pel servei de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona. Una aspa amb aquests colors indica direcció equivocada.

Si en qualsevol moment perdeu les marques, torneu enrere fins a trobar la darrera, i des d'aquell punt, busqueu la següent. Si no esteu acostumats a aquest tipus de marxes, procureu no caminar sols, especialment de nit.

MÉS INFORMACIÓ

A <http://mm.cegracia.cat>,

o escrivint a cegracia@cegracia.cat,

o trucant al Club Excursionista de Gràcia, 93 237 86 59, de dilluns a dijous, de 19h a 21h



Club Excursionista de Gràcia

XXX TRAVESSA MATAGALLS MONTSERRAT

19 | 20 de setembre de 2009

12a Copa Catalana de Caminades de Resistència

Col·laboren



Capio Hospital
General de Catalunya



Patrocinen

