

ORGANITZEN:

Jove Agrupació Dionysos

Diablers de la Granada

Penya Barcelonista de la Granada

Coral la Ginesta

Club de futbol La Granada

Amics del Tren de l'Alt Penedès

Fem Camí



AJUNTAMENT DE LA GRANADA



NOTA: l'organització no es fa càrrec de qualsevol lesió que es pugui patir durant la caminada, només és responsable de portar-vos pel bon camí. La participació és voluntària.

LA GRANADA- MONTSERRAT CAMINADA 2011

19 DE NOVEMBRE 2011



Inscripcions: del 24 d'octubre al 2 de novembre, per als residents a la Granada i del 3 al 11 de novembre per a tothom.

Al Servei Jove, a l'Ajuntament o a través de la web: www.lagranada.com

PLACES LIMITADES!

Preu inscripció 12€ (residents a la Granada), 15€ (per a no residents). Inclou diversos avituallaments amb refrescos, fruita, fruits secs, beguda calenta, dinar (carn a la brasa, beguda i fruita) i la tornada a la Granada amb autocar des del Monestir de Montserrat.

El dissabte dia 19 de novembre, caminada a peu des de La Granada a Montserrat.

La distància a recórrer es d'uns 40 quilometres aproximadament i està prevista una durada de 12 hores (parades incloses) a un ritme d'uns +/- 4 km/h. Durant el recorregut hi haurà 3 parades ja preestablertes per reposar i recuperar forces (vegeu el quadre adjunt). Cal portar l' ESMORZAR i una CANTIMPLORA amb aigua.

L'hora de sortida és a les 6 del matí des de la Plaça de l'Església de la Granada i es preveu arribar a Montserrat sobre les 6 de la tarda. La tornada es farà en autocar des del Monestir de Montserrat.

ORIENTACIONS DE L'INSTITUT D'ESTUDIS DE MEDICINA DE MUNTANYA DR. AUGUST CASTELLÓ (IEMM)

1.- Es necessari un grau adequat d'ENTRENAMENT PREVI a fi i efecte d'evitar la fatiga intensa i els dolors articulars, es tracta de gaudir la caminada no de patir-la.

2.- Durant la caminada pot haver-hi canvis climàtics: Calor, Fred, Pluja, Vent ... Cal portar vestimenta adequada (barret, impermeable, folre polar, etc.) i emprar calçat ADEQUAT i PROVAT.

3.- Cal protegir el peus per evitar el frec i la formació de butllofes, nafres, etc. (vaselina). Si voleu porteu mitjons de recanvi però SOBRETOT LES UNGLES TALLADES CORRECTAMENT.

4.- A l'igual que una bona alimentació, és molt important una bona HIDRATACIÓ. A causa de l'exercici el nostre organisme requereix molta més aigua que en condicions normals; cal beure'n petites quantitats freqüentment. Com a referència, es pot dir que s'hauria de beure en quantitat suficient per a no tenir set.

5.- No s'ha de carregar en excés la motxilla. Es a dir, el pes total de la motxilla (incloent-hi els entrepans, l'aigua, l'impermeable, etc.) no hauria de superar el 10 % del nostre pes corporal.

La GRANADA - MONTSERRAT

PARCIAL DESCANS ACUMULAT HORA



LA GRANADA

6:00

SANTA FE DEL PENEDES	0:18		0:18	6:18
MAS ESCARDÓ	0:24		0:42	6:42
CORRAL D'EN MESTRES	0:14		0:56	6:56
CA L'AVI	0:20		1:16	7:16
LES PARELLADES	0:21		1:37	7:37



CAN ROSELL de la SERRA

0:22 0:25 2:24 8:24

CAN CARDUS	0:41		3:05	9:05
LA FORTESA	0:33		3:38	9:38
LA CASABLANCA	0:37		4:15	10:15
CAN BOU - Urbanització	0:22		4:37	10:37
MASIA CAN BOU	0:09		4:46	10:46
CAN VALENCIÀ	0:20		5:06	11:06
PIERA - Pas a Nivell	0:30		5:36	11:36



ELS HOSTALETS DE PIEROLA

0:30 0:20 6:26 12:26

PIEROLA - MATAMATXOS	0:55		7:21	13:21
NACIONAL II - Túnel	1:08		8:29	14:29



COLLBATÓ - Poble

0:20 1:00 9:49 15:49

TACA BLANCA	0:40		10:29	16:29
ERMITA de SANT MIQUEL	1:18		11:47	17:47
MONESTIR DE MONTSERRAT	0:13		12:00	18:00

Mitja (sobre temps total) 3,333 km/h