17a CAMINADA
L´HOSPITALET-MONTSERRAT
(52.1 km i 2250 m desnivell)

La caminada L'Hospitalet-Montserrat es una travessa a peu no competitiva, no una cursa de muntanya, i es oberta a tothom, que te com objectiu arribar al Monestir de Montserrat.

L'organització facilitarà la tornada amb autocar per a tothom que arribi a Montserrat.

1.- SORTIDA

Dia: dissabte 9 de juny de 2018
Hora: de 18:30h
Lloc: des de la seu del Club Muntanyenc l'Hospitalet (Carrer Reforma, 5)

2.- ITINERARI

Sortida del Club Muntanyenc L'Hospitalet (carrer Reforma 5) – Av. Carrilet – Passeig dels Ferrocarrils Catalans (Cornellà) – marge esquerra del riu Llobregat – Castellbisbal – Ullastrell – Olesa de Montserrat – Collbató – Coves del Salnitre – Monestir de Montserrat.

En formalitzar la inscripció es lliurarà als participants informació detallada sobre la situació i horaris dels controls i els avituallaments.

L'itinerari estarà degudament senyalitzat i hi hauran avituallaments líquids cada 5 km i sòlids cada 10 km

Distància: 52,1Km
Desnivell positiu: +1.500m
Desnivell negatiu: -750m

3.- ARRIBADA

El control d'arribada de la caminada estarà situat al Monestir de Montserrat. Estarà obert de les 3:30 h. del diumenge fins les 12:00h aproximadament.

Tots els que hi participin i arribin a Montserrat, podran descarregar-se un diploma de participació.

4.- LA TORNADA

La tornada es realitzarà amb autocar en diferents horaris.

Sortides des del Monestir de Montserrat:

5:00h, 7:00h, 9:00h, i 12:00h.

Els autocars sortiran sempre puntuals (excepte en cas d'alguna incidència), i l'hora que es marca es la de sortida, per tant. Els participants hauran de ser-hi abans per sortir puntualment.

Hi haurà un autocar escombra a partir del control 5 (km26) Avituallament sopar. Aquest autocar no torna directament a L'Hospitalet, sinó que abans passarà pel Control de Sta. Maria de Villalba, Crontrol d'Olesa de Montserrat i Monestir de Montserrat, per desprès tornar a L'Hospitalet.

5.- INSCRIPCIONS

Les inscripcions es podran formalitzar del 10 de maig al 7 de juny a:

- **Club Muntanyenc L'Hospitalet**, carrer Reforma 5. Tel. 933386125 el dimarts i dijous de 19 a 21h
- **ESPORTS AS**, carrer Església 25. L'Hospitalet. (Centre)
- **ESPORTS GM**, carrer Miquel Romeu 51. L'Hospitalet.(Sant Josep)
- **TECNOFIS**, carrer Blas Fernandez. Lirola, 27. L'Hospitalet. (Santa Eulalia)
- **ESPORTIU CLUB 24**, c.Rosalia de Castro, 86. L'Hospitalet (Torrassa)
- **CARNISSERIA F.GARCIA**, carrer Maladeta, 8. Esplugues de Llobregat.(Can Vidalet)
- **Transferència bancària** al número de compte:
  ES61 2100 3248 4222 0006 6524
  i enviar comprovant i full inscripció al correu cmhospit@cmhospitalet.org del Club Muntanyenc Hospitalet.
- **Amb targeta de crèdit** a la web de **RUNEDIA** https://runedia.mundodeportivo.com/ca/cursa/caminada-lhospitalet-montserrat-2018/20180240/

6.- PREUS

• Socis CMH federats: **20€**
• Socis CMH no federats: **25€**
• No socis federats: **25 €**
• Resta de participants: **30 €** (inclou assegurança temporal)
• A partir del 8 de juny: **35 €**

Tots aquells participants federats han de lliurar al control de sortida la llicencia federativa en vigor.

Inclou:

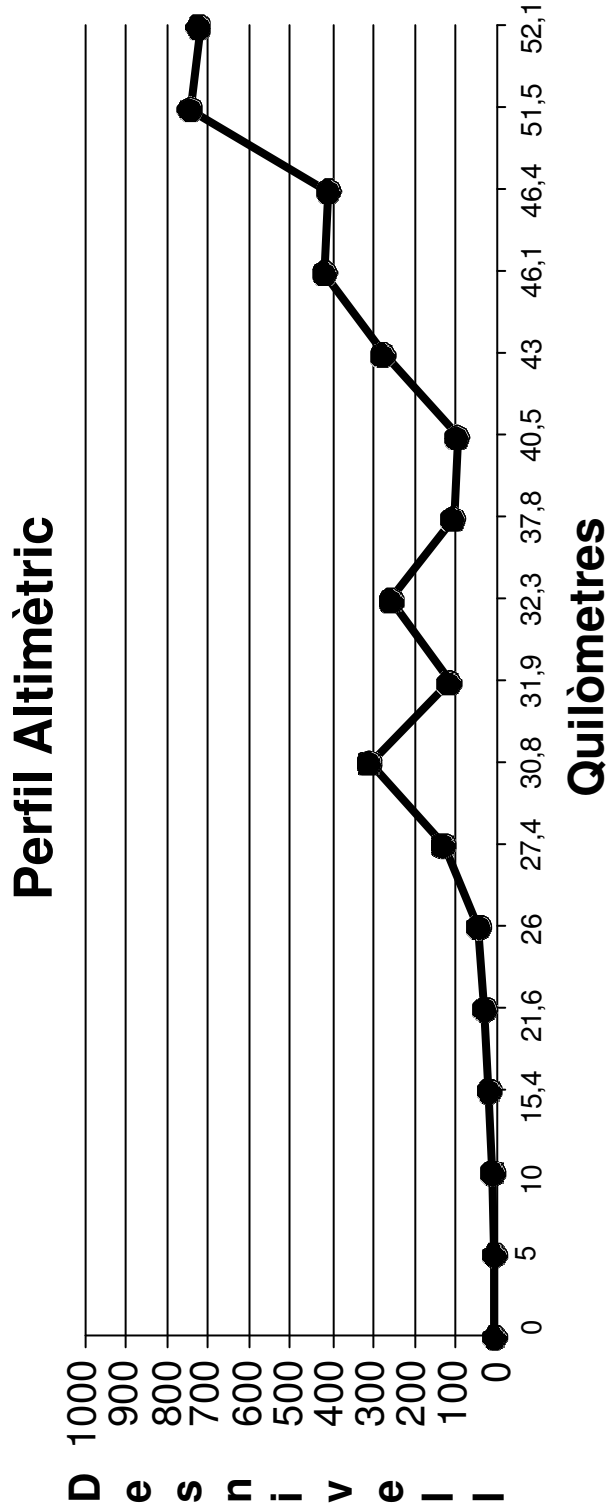
- Avituallaments líquids.
- Avituallaments sòlids.
- Samarreta tècnica.
- Transport de tornada.

7.- CONSELLS i RECOMANACIONS

– Es recomana portar calçat adequat, **usat i molt còmode**, mitjons de recanvi i una peça d'abric lleugera.
– Es recomana dur beure i menjar entre els avituallaments.
– És molt important dur **el mínim pes possible**.
– Recordeu que es tracta d'una caminada popular, no d'una cursa. Per tant, els temps d'obertura dels controls estan calculats a pas de caminant, no de corredor.
– Al ser un recorregut en itinerari obert, el participant ha d'extremar les precaucions en creuaments de carreteres i en trams urbans.

8.- REGLAMENT DE LA CAMINADA

– Els menors d'edat han d'anar acompanyats per una persona adulta i hauran de presentar una autorització del pare, la mare o el seu tutor legal.
– Cada participant haurà de portar llum i motxilla.
– Els participants hauran de fer la caminada segons les seves possibilitats i han de valorar la llargària (52 km aproximadament).
– **Durant la nit és obligatori fer ús d'elements de senyalització lluminosos o reflectants**, sobre tot en trams urbans i carreteres, segons l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació. **L'organització facilitarà elements reflectants.**
– Per assegurar un bon funcionament dels serveis de suport cal que, **en cas d'abandonament, ho comuniqueu fent arribar el full de ruta a un dels controls més propers.**
– **Es prega que no abandoneu entre control i control, i en cas necessari, per motius de seguretat, cal comunicar-ho a l'organització.**
– En cas d'accident cal comunicar-ho a l'organització, i sempre que es pugui, es procurarà arribar al control més proper.
– Serà motiu de desqualificació:
  • No fer la totalitat del recorregut a peu.
  • Embrutar o degradar l'itinerari i la muntanya en general.
– El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada.
– Els responsables dels controls tenen la potestat per retirar el participant que creguin que no està en condicions per continuar la caminada.
– L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants.
– L'organització es reserva el dret de modificar tot allò que cregui convenient per al millor funcionament de la caminada.
– El fet d'inscriure-s'hi significa l'acceptació d'aquest reglament.



En conveni:

Ajuntament de L'Hospitalet

Col·laboren:

FEEC
Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada
Divisió Territorial Barcelonès

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Xarxa de Parcs Naturals
Diputació de Barcelona

Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família

Patrocinadors:

Escola de Quiromassatge i Teràpies Manuals. (Reflexologia, drenatge limfàtic i quiropràxia).

TECNOFIS
SUPORT INFORMÀTIC

Venta i reparació d'ordinadors i material d'oficina, consumibles, instal·lació de xarxes.
©/Blas Fernández Lirola, 27
St. Eulàlia, L'Hospitalet
Tel: **934215037**, tecnofis@tecnofis.com

17a CAMINADA
L'HOSPITALET - MONTSERRAT

52,1 km-2250 m

9 DE JUNY DE 2018

club muntanyenc l'hospitalet