



Sortida de tutoria de 3r d'ESO. Parc Natural de la Muntanya de Montserrat

*De Monistrol de Montserrat al Monestir de Montserrat per la
drecera dels Tres Quarts (4,5 km)*

Data: Divendres 26 de novembre 2018.

Hora: Des de les 8h a les 14.30h.

Contingut de la sortida:

1. El Senderisme

2. Els Escolanets de Montserrat

DADES TÈCNIQUES

- La Drecera de Tres Quarts té un recorregut d'uns 3,7 km i un desnivell de 570m.
- Temps: 1h 35min aprox.
- Dificultat: mitjana.
- Es tracta d'un camí tradicional d'accés a Montserrat des de Monistrol. El camí travessa 4 torrenteres: la Font del Boix, el torrent de la Maçanera, més endavant el del Soldat, i per últim, el torrent de l'Erola.
- Forma part d'un tram del **GR-96** i, per tant, apareix senyalitzat amb marques blanques i vermelles. També ens acompanyaran les marques verdes i vermelles de la part final de la **Travessa Matagalls-Montserrat**





1. EI SENDERISME és una molt bona manera de fer exercici físic en contacte amb la natura. Ens transmet els valors del respecte, de l'esforç, del sacrifici i de la convivència. Ens permet estrènyer vincles socials, conèixer el territori que ens envolta i compartir reptes comuns, sense oblidar-nos de la protecció i de la defensa del medi natural. La natura és un patrimoni que cal cuidar, respectar i no malmetre perquè les futures generacions en puguin gaudir.



INTRODUCCIÓ

Pujar a Montserrat es pot fer per múltiples camins. Nosaltres hem escollit: **la drecera dels Tres Quarts de Monistrol a Montserrat**.

Camí força tradicional d'accés a Montserrat des de Monistrol. Forma part d'un tram del GR 96 i també coincideix parcialment amb un tram del GR 5. Supera un desnivell de més de 525 metres fins al monestir. No és l'única pujada ni la més curta ni la més suau, però sí la més coneguda de totes les opcions d'ascens a Montserrat, de poc recorregut però de molt desnivell. El camí és força dret i exigent a estones, amb petites grimpades i amb una mitjana de pendent de pujada propera al 20%.

DES DE MONISTROL A MONTSERRAT: DETALLS DE L'EXCURSIÓ

L'autocar ens deixa a Monistrol de Montserrat a l'aparcament, a mà esquerra direcció Manresa. Un cop deixem l'autocar, gaudirem d'un passeig pel mig del preciós poble.

Monistrol de Montserrat és una vila plena d'història de la comarca del Bages. Està situat a l'extrem sud de la comarca, al límit amb el Baix Llobregat, l'Anoia i el Vallès Occidental. El Riu Llobregat travessa el municipi i el divideix en 2.



Tot seguit expliquem detalladament el recorregut:

DRECERA DELS TRES QUARTS (GR 96)

0' **Aparcament de cotxes, 138 m.** C-55 a mà esquerra en Direcció Manresa, tot just després del pont gòtic.

2' Caminarem per la C-55, direcció Barcelona, fins agafar a mà dreta, **el carrer del Pont**, arribarem a una placeta.

5' **Plaça del Bo-bo.** Sortim de la placeta, de front per sota les voltes, pel carrer de Sant Joan. Al final del carrer tombem a la dreta i per unes escales o una rampa, arribem a un altre carrer immediat.

7' Carrer de **Sant Pere.** El seguim a l'esquerra (SW) i sortim a una plaça.

8' **Plaça de la Font Gran.** Travessem la plaça de biaix i pugem pel carrer de la Font fins a la carretera de Montserrat.

10' **Carretera BP-1121 (carretera de Monistrol a Montserrat), 175 m.** La travessem de biaix i prenem un camí ample, que puja a l'E. Indicador: GR 5/96, Monestir de Montserrat. Seguim les marques del GR 5. El camí puja entre marges de pedres grosses. Més endavant, planeja i surt a una careneta. Resseguim una tanca de pedra i filat que tenim a la dreta. Deixem una casa a l'esquerra i pugem seguint el camí que s'enfila al SW, en successius esglaons, fent llaçades, fins a arribar al peu d'un petit cingle, que resseguim per la base fins que girem a l'esquerra per superar el cinglet, i pugem per un curt tram en cornisa fins a una pista.

26' **Camí de les Canals, 260 m.** Seguim la pista a l'esquerra (E), que puja molt suaument. Voregem la clotada del torrent de la Valentina i pugem una mica fins a una careneta.

30' **Drecera dels Tres Quarts, 270 m.** **PRIMERA ATURADA TÈCNICA. REAGRUPAMENT, ESMORZAR i FITXA DE TREBALL (BLOC B pregunta 1).** Indicador: Camí dels Tres Quarts, Monestir. Deixem la pista i prenem un camí pedregós a la dreta (SW). Senyals blanc i vermell del GR 96. El camí puja vorejant un vessant. Aviat voregem per l'esquerra una careneta planera, amb un pi solitari mig cremat al cim. Continuem pujant en direcció S, superant petits esglaons rocosos, sempre de flanc. Sortim a la llera d'un torrent pedregós. El corriol puja vorejant la llera del torrent. Poc més amunt travessem el torrent.

45' **Torrent de la Font del Boix, 400 m.** Travessem la llera plena de blocs de roca, fem una llaçada llarga i, més amunt, unes llaçades curtes per superar una careneta. Continuem per camí planer fins a un nou torrent.

54' **Torrent de la Maçanera, 460 m.** Travessem aquest torrent per sobre unes roques polides (atenció! poden estar molles o glaçades). El camí puja a l'ESE i passa per sobre unes lloses de roca fins a una careneta.

57' **Careneta, 470 m.** Seguim endavant, travessem un torrentet secundari i continuem. Després pugem fins a un torrent.



62' **Torrent del Soldat, 485 m.** El travessem i continuem pujant fort, travessem una petita tartera i superem alguns graons rocosos (atenci6! que poden ser relliscosos) fins a un petit replà.

64' Petit replà en una careneta, 500 m. Continuem pel camí i aviat arribem a un torrent.

69' **Torrent de l'Erola, 510 m.** Travessem la clotada i més enllà, travessem una conducci6 d'aigües residuals i sortim a un replà molt obert, travessem una conducci6 d'aigua i ens unim a un camí.

73' **Unió de camins, 530 m.** **SEGONA ATURADA TÈCNICA. REAGRUPAMENT, i FITXA DE TREBALL (BLOC B pregunta 5)** Ens unim al camí de Monistrol a Montserrat pel camí de les Canals (GR 5). Continuem a la dreta (NW). El camí va seguint pel costat la conducci6 d'aigua potable de Montserrat. Uns metres més amunt, trobem una nova conducci6 de més diàmetre, la de les aigües residuals, paral·lela a l'altra i al camí. Aviat superem una nova canal pel camí, força pedregós, amb graons d'obra bastant malmesos, que fa unes llaçades. Un bon tros amunt, tornem a trobar la conducci6 d'aigües residuals, que seguim durant una estona. Arribem al cim de la canal i continuem cap a l'W, i després baixem fins a una pista, que seguim, a l'esquerra, i aviat arribem al camí de la Santa Cova en un revolt tancat.

90' **Camí de la Santa Cova, 630 m.** Indicador: Monestir de Montserrat GR 5/96 (dreta, W), Santa Cova (esquerra, SW).

Seguim el camí cimentat i amb graons molt amples, cap a la dreta, que puja fortament. Un tros amunt, passa paral·lela a la via del cremallera, que tenim a la dreta. Passem pel davant de l'estaci6 superior de l'aeri, a l'esquerra i, per unes escales, accedim a la plaça.

94' **Estaci6 superior de l'Aeri, 703 m.** **TERCERA ATURADA TÈCNICA. REAGRUPAMENT, i FITXA DE TREBALL (BLOC B pregunta 6)**

98' **Santuari de Montserrat, 705 m.** Punt d'entrada al recinte del santuari, amb l'oficina d'informaci6, l'estaci6 del cremallera, botigues, cafeteria i autoservei. Continuem endavant i per unes escales a la dreta, arribem a les places de davant del santuari de la Mare de Déu de Montserrat.

2. L'ESCOLANIA DE MONTSERRAT.

Sabeu què és una Escolania?

És una agrupaci6 musical que està lligada única i exclusivament a una entitat religiosa, sigui catedral, església o Abadia. El seu repertori acostuma ser el 90% religi6s.

L'Escolania de Montserrat és una de les més antigues d'Europa i de renom mundial. Fins i tot a vegades fan gires mundials i graven discos. Principalment música religiosa però si fan concerts arreu del món el repertori musical és molt més variat.



OBJECTIUS DE LA SORTIDA

1. Conèixer i experimentar activitat física en el medi natural.
2. Aconseguir una actitud personal de respecte en la relació amb el medi ambient.
3. Formar-se hàbits de pràctica permanent relacionats amb la salut i la higiene.
4. Valorar els aspectes que fomenten el respecte i la cooperació entre els companys i companyes.

QUÈ ENS CAL SABER? CAMINANT PER UN PARC NATURAL...

- Cal recordar que caminarem per un **PARC NATURAL**, que és un espai protegit.
- **NO ÉS CAP CURSA**, cal caminar gaudint del paisatge i dosificant l'esforç.
- Per **seguretat** cal caminar en grups de 3 persones com a mínim.
- Cal no sortir dels camins, així n'evitareu l'erosió. No us endinseu per camins que no conegueu.
- És prohibit d'encendre foc i llençar brossa.
- És prohibit molestar els animals i recollir cap mena de planta o roca.
- **NO PORTAR APARELLS ELECTRÒNICS REPRODUCTORS DE MÚSICA.**
- **Caldrà seguir les fites (marques de pintura) del GR (blanques i vermelles) i les de la Travessa Matagalls-Montserrat (verdes i vermelles).**

QUÈ ENS CAL PORTAR?

-Equipació:

- **Roba còmoda:** Xandall, roba de trèquing, samarretes TÈCNIQUES o de cotó, mitjons de cotó... Millor portar roba que es pugui treure fàcilment per adaptar-nos a la temperatura ambient. Cal "crear" capes de roba que ens permetin caminar sense passar fred o calor.
- **Calçat:** Sabatilles d'esport amb sola "gravada" i BEN LLIGADES, penseu que anirem per pistes de muntanya i els peus han d'anar ben subjectes
- Recomanable portar mitjons i samarreta de recanvi.

-Alimentació:

- Cal sortir esmorzats/ades de casa: Làctics (llet, iogurts...) Hidrats de carboni (cereals, muesli, entrepà, galetes...) Fruita (pomes, plàtans, taronges...). Si no mengeu MAI res abans de venir a l'escola (Que com ja sabeu no és el millor per a la vostra salut), aquest dia feu una excepció; penseu que us caldrà "combustible" per fer l'excursió.
- Cal portar l'esmorzar i aigua (mínim 1 litre).
- **És recomanable portar aliments energètics com ara fruits secs, galetes...**

QUÈ ENS CAL RECORDAR?

- Explicacions del professorat:

- Caldrà restar en **silenci i escoltar** atentament quan se us doni la informació en els reagrupaments. Aquesta informació us ajudarà a realitzar la **fitxa de treball** i a no patir incidències mentre camineu pel PARC NATURAL.

-Material:

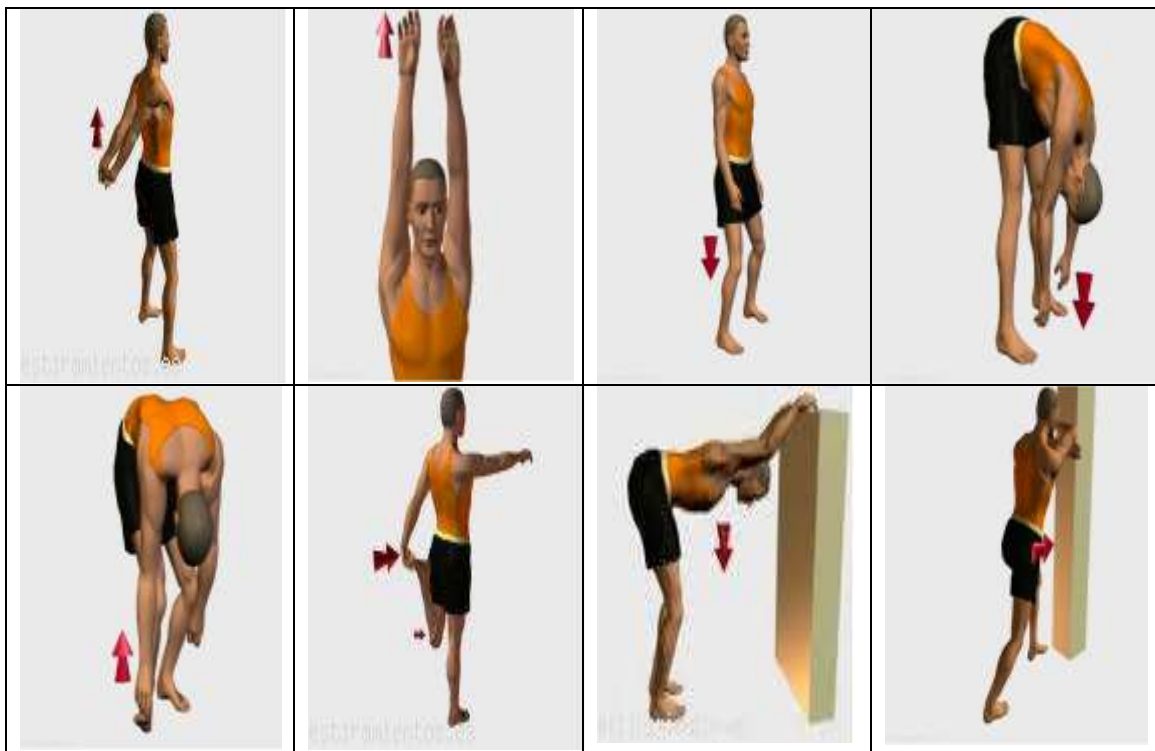
- Càmera de fotos o mòbil.
- Llibreta i bolígrafs.

-Altres:

- DURANT L'EXCURSIÓ PEL PARC NATURAL NO UTILITZEU CAP TIPUS D'APARELL REPRODUCTOR DE MÚSICA. Cal tenir operatius els CINC SENTITS.
- Crema de protecció solar (mínim factor de protecció 15) i protector per als llavis.
- Protecció per al cap: mocadors, gorres...
- Caldrà portar una motxilla petita per tenir-hi totes les pertinences.
- L'alumnat que tingui facilitat a marejar-se a l'autocar que ho comuniqui al professorat.

ESTIRAMENTS (CAL FER-LOS ABANS I DESPRÉS DE L'ACTIVITAT)

- Us recordem que els estiraments són fonamentals tant per a preparar-nos com per finalitzar l'exercici físic. Ens ajuden a evitar lesions.
- Cal mantenir la tensió continuada (entre 20 i 30 segons) i executar-los sense rebots.
- Cal estirar les cadenes musculars (anterior i posterior) i establir un ordre (de baix a dalt o de dalt a baix) per no oblidar-se'n cap. Recordeu que quan caminem utilitzem TOT el nostre cos.
- Ací us deixo uns estiraments a tall d'exemple.



PARAULES CLAU PER CERCAR INFORMACIÓ A INTERNET:

Patronat de la Muntanya de Montserrat; Parc Natural de la Muntanya de Montserrat; Muntanya de Montserrat; Ajuntament de Monistrol de Montserrat; Senderisme.