

# REGLAMENT

## PUNTS DE RECOLLIDA DE DOCUMENTACIÓ I SAMARRETA:

- Al Club Excursionista de Gràcia (Ptge. Mulet, 4, 08006 Barcelona), del 6 al 13 de setembre, de dilluns a divendres no festius, de 19h00 a 21h30
- A coll Formic, el dissabte 18 de setembre a partir de les 12h.

## PREUS DE LA Mm'10:

**Preu de la inscripció: 28 euros.**

**Descompte** de 3 euros pels titulars de la llicència anual de la FEEC, 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 2010 i premi a tots els 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 extremes.

## 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 i RENFE Sant Celoni a coll Formic.**

Sortida de Barcelona, Plaça Joanic xamfrà amb C. Escorial (L4 del metro, Estació de Joanic), de les 13h a les 14h del dissabte 18 de setembre.

Sortida d'estació RENFE Sant Celoni a les 14h30' del dissabte 18 de setembre.

Pagament conjunt amb la inscripció, o per separat, al mateix web (sempre que encara hi hagi places disponibles). El bitllet de transport és el justificat 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 especials del Cremallera de Montserrat per als participants i acompanyants, consulteu al web <http://www.matagallsmontserrat.cat/Mm>

## PREUS DEL TRANSPORT:

Autocar Joanic a coll Formic: 9,5 €

Autocar St. Celoni a coll Formic: 8 €

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 de 25 persones per minut, entre les 16h i les 18h.

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 1950 o anteriors tenen dret a l'assignació d'hora de sortida immediatament anterior a les 16h. Per obtenir aquest horari, caldrà que s'inscriguin 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 participant 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. 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://www.matagallsmontserrat.cat/Mm>

o escrivint a [cegracia@cegracia.cat](mailto:cegracia@cegracia.cat),

o trucant al Club Excursionista de Gràcia, 93 237 86 59, de dilluns a dijous, de 19h a 21'30h



Club Excursionista  
de Gràcia

# 31a edició Matagalls Montserrat 2010

18 i 19 de setembre 2010

13a Copa Catalana de Resistència



## Patrocinen



Capio Hospital  
General de Catalunya

Ferrer&Ojeda  
Consultores en Seguros Asociados



Diputació  
Barcelona  
Àrea d'Esports



polmarc

## Col·laboren

L'esport  
mou Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de l'Esport i Recreació  
Secretaria General de l'Esport



Diputació  
Barcelona  
Àrea d'Espais Naturals  
Xarxa de Parcs Naturals



Ajuntament de Gràcia  
Districte de Gràcia



EL BRULL



Ajuntament de  
Monistrol de Montserrat



Abadia de Montserrat



Generalitat de Catalunya  
Patronat de Muntanya  
de Montserrat



REMER



FEEC  
Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya  
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)



COPC  
Copa Catalana de  
Caminades de Resistència



FEDME  
FEDERACIÓ ESPANOLA  
DE ESPORTS DE MUNTANYA I ESCALADA



Caritas



MUNDO  
DEPORTIVO



Cremallera  
i fàbriques  
de Montserrat



coll Formic (Zona pàrking) - 1125 m

El Cafè (Ruïnes)

Alzina de l'Estany  
L'Agustí (Mas)

collet de St. Martí de Tagamanent

Puig-agut (Ruïnes)

Aiguafreda Font  
St. Martí de Centelles (Parc de la Font)

Pla de la Garga

Can Janot  
Ctra. C-1413

La Collada (Ruïnes)  
Casa de la Rovireta

Ctra. C-1413b  
coll de Poses (Ctra. C-59)

coll de Matafaluga

Can Plans (Ruïnes)

coll del Vinardell

St. Llorenç Savall

La Roca (Mas)

Pista del Dalmau

Les Arenes (Ermита)

coll de Grua  
camí Moliner (Urb. Cavall Bernat)

Ctra. BV-1221  
Urb. les Pedritxes

collet del Queixal  
Casanova de l'Obac

Ctra. B-122  
Les Vendranes

Vacarisses  
Estació de Vacarisses

Carena Hostal de la Creu  
Monistrol (Pont)

Pista de l'Aigua

Monestir de Montserrat - 720 m

0 km  
 ..... 4,4 km  
 ..... 8,6 km  
 ..... 9,7 km  
 ..... 10,8 km  
 ..... 13,7 km  
 ..... 16,1 km  
 ..... 16,6 km  
 ..... 19,5 km  
 ..... 21,4 km  
 ..... 22,4 km  
 ..... 26,5 km  
 ..... 28,2 km  
 ..... 29,7 km  
 ..... 31,5 km  
 ..... 36,6 km  
 ..... 39,3 km  
 ..... 42,2 km  
 ..... 45,3 km  
 ..... 47,8 km  
 ..... 51,0 km  
 ..... 52,8 km  
 ..... 57,4 km  
 ..... 58,7 km  
 ..... 61,2 km  
 ..... 61,7 km  
 ..... 64,7 km  
 ..... 66,6 km  
 ..... 67,0 km  
 ..... 69,4 km  
 ..... 71,9 km  
 ..... 73,8 km  
 ..... 77,4 km  
 ..... 78,6 km  
 ..... 80,3 km  
 ..... 83,406 km



Aigua



Assistència sanitària



Avituallament



Control



Emissora de ràdio



Torre electricitat



Accessible en cotxe



Transport públic (proper)

### DADES DE LA Mm'10

Distància: 83.406 Km

Desnivell acumulat: 5980 m

Temps màxim: 24 hores

### Resultats de la Mm'09 :



75,5%

Sortits a coll Formic: 2883  
 Arribats a Montserrat: 2178  
 (% arribats: 75,5%)

Més estadístiques a:  
[www.matagallsmontserrat.cat/Mm](http://www.matagallsmontserrat.cat/Mm)

# REGLAMENT

- 1.- Les presents Normes de Participació obliguen a tots els participants de la Matagalls-Montserrat 2010.
- 2.- El fet de formalitzar la inscripció significa que aquestes normes es coneixen i s'accepten.
- 3.- 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.
- 4.- Les presents normes han estat homologades per la FEEC.
- 5.- 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 mitjançant l' 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.

## 6. CLASSIFICACIÓ:

Tots els participants que inverteixin menys 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 **13a Copa Catalana de Caminades de Resistència amb 15 punts**.

## 7. DESQUALIFICACIONS:

Serà motiu de desqualificació:

- 7.1.- No atendre les normes contingudes al present reglament.
- 7.2.- No atendre les directrius que l'organització pugui donar en el transcurs de la caminada.
- 7.3.- No passar per tots els controls en els horaris establerts (i que s'indiquen en aquest reglament) i no segellar-hi o mostrar el full de ruta.
- 7.4.- No fer la totalitat del recorregut a peu pel camí senyalitzat.
- 7.5.- Invertir més de 24 h en realitzar la prova.
- 7.6.- No comunicar al control més proper qualsevol accident que hagi observat.
- 7.7.- Deixar qualsevol tipus de bossa al llarg de l'itinerari o malmetre de qualsevol manera l'entorn natural i humà.
- 7.8.- Mostrar un comportament agressiu o insultant amb qualsevol membre de l'organització.
- 7.9.- Contravenir les normes generals de convivència, de companyonia esportiva i de respecte a l'entorn natural i humà.
- 7.10.- La manca d'equipament de seguretat adient per a la realització de la travessa o per la circulació per vies obertes al tràfic de vehicles. **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.
- 7.11.- Els participants amb un **dorsal** aliè seran desqualificats des de la sortida o des del moment que **inicïn** la participació i no gaudiran de cap dret. En cas d'haver de rebre assistència o patir algun accident, hauran d'assumir les despeses de totes les atencions que rebin i quedaran fora de la cobertura de l'assegurança. En aquest cas, els inscrits que els han cedit la inscripció i el dorsal seran responsables i respondran directa i personalment.
- 7.12.- **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 de diferents punts **d'assistència mèdica bàsica per a petites cures** repartits pel recorregut, en els **controls d'avitallament** (vegeu-ne les ubicacions i horaris a <http://www.matagallsmontserrat.cat/Mm>). 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 participants no federats queden coberts per una **assegurança d'accidents concertada** per l'organització i 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 seva pòlissa federativa.
- **L'equip escombra** sortirà el dissabte 18 de setembre a les 18h 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

## ALTRES DISPOSICIONS:

- Per participar cal tenir 14 anys complerts.
- Els **menors d'edat necessiten autorització** escrita dels pares o tutors.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la travessa, 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.

## 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 dificultar la travessa**, excoent a l'organització de qualsevol responsabilitat enfront de problemes derivats del seu estat de salut.
- L'organització podrà impedir 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 S'OBREN EL DIA 1 DE JULIOL**, i es tancaran en arribar a 3000 inscrits.

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

**El dorsal i la inscripció son personals i intransferibles.**

Entra a <http://www.matagallsmontserrat.cat/Mm>

Tria si et vols inscriure individualment o en grup (màxim, 25 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 hagi 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 (no tanquis aquesta finestra!!)** 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'hagi 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'hagi comprat.

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

**Km 15,9- AIGUAFREDA** - C. de l'Avencó, parc (font), Carretera antiga, Pont de l'Abella, **SANT MARTI DE CENTELLES** C. de l'Estació, pas sota la via del FFCC, C. del Nord, Parc de la Font (**Avituallament**) 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 Castelltretorçol (entre el km 26 i 27) a l'entrada de la Urbanització Pinars del Badó (Avituallament). 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 (Avituallament), 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 (Avituallament), 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 61,2 - 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 61,7- 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. 67,0 - 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 (*)
<b>Sortida</b>	16h 00min	18h 00min	....	....
<b>C1</b>	16h 30min	19h 45min	1h 18min	1h 18min
<b>C2</b>	17h 30min	23h 00min	2h 11min	3h 29min
<b>C3</b>	18h 15min	01h 15min	1h 41min	5h 10min
<b>C4</b>	19h 00min	03h 45min	1h 52min	7h 02min
<b>C5</b>	20h 30min	07h 30min	3h 16min	10h 18min
<b>C6</b>	21h 15min	09h 45min	1h 24min	11h 42min
<b>C7</b>	22h 00min	12h 00min	1h 36min	13h 18min
<b>C8</b>	22h 30min	13h 15min	0h 52min	14h 10min
<b>C9</b>	23h 30min	15h 30min	1h 43min	15h 53min
<b>C10</b>	23h 45min	16h 30min	0h 41min	16h 34min
<b>Arribada</b>	00h 15min	18h 00min	1h 01min	17h 35min
	(*) dades dels classificats al 2009, incloses les parades MODA: temps fet per més classificats (13%)=entre 18h30 i 19h30			

### ASSISTÈNCIA MÈDICA POSTERIOR PER ALS NO FEDERATS

Companyia Reale · pòlissa número: 1021000002083

En cas de fer ús de l'assegurança, el telèfon 902 365 240 us facilitarà la informació en el termini màxim de 6 dies.

Matagalls Montserrat   
Marxa Neta  

