



---

CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT

---

**VALORACIÓ DEL RECORREGUT** en la data de realitzar revisió de l'anàlisi:

Valoració de l'índex d'esforç del participant per realitzar la Caminada:

**PEL MÈTODE ÍNDEX IBP 5 - DIFÍCIL.** ( Difícil a partir de 100. Resultat d'aquest track 160)

**PEL MÈTODE MIDE** (del 1 al 5):

**Severitat Medi natural:** **4**

**Orientació Itinerari:** **2**

**Dificultat desplaçament:** **4** (en especial l'últim tram)

**Quantitat d'esforç:** **4** (el IBP dona 5).

Hi ha un altre mètode també aplicat en l'anàlisi.



---

CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT

---

## SEGURETAT EN EL RECORREGUT

Mesures preventives contemplades en l'anàlisi de seguretat per gestionar i reduir riscos.

Informació bàsica en el reglament:

- Recomanacions de dur calçat i equip adient a muntanya per aquesta Caminada. Portar menjar i aigua pel recorregut. Considerant el menjar als controls.
- **Obligatori portar mòbil i bateria suficient per a tota la Caminada.**
- Possibilitat de modificació del recorregut i suspensió en el cas que les condicions atmosfèriques i del terreny incrementin el risc en el recorregut.
- Recomanem **NO anar-hi tot sol** si és possible, si no en grupets. O, no perdre de vista el grupet anterior, tot resseguint les senyals.
- Veure "notes de guia" del recorregut per evitar desorientar-se. Publicades en informació en Web Trac del recorregut. <https://santcugatmontserrat.cat/reglament/>
- Informar-se del quilometratge i gràfic de desnivell en la web d'inscripcions e itinerari <https://santcugatmontserrat.cat/la-caminada/>
- A cada control, verificar i conèixer distàncies i desnivells entre següents controls i tipus d'avituellament.
- Telèfon de la Ruta nº **682 621 055**, contacte directe al coordinador de la caminada.
- Si s'arriba després del horari de tancament del control s'haurà d'abandonar la Caminada.
- Pel que ho necessiti es preveu poder "finalitzar" la Caminada en el control del Aeri de Montserrat per a totes aquelles persones que estan prou cansades com per poder iniciar el fort desnivell fins al Monestir.
- **Verificar horari:** Tot participant que arribi més tard de les 16:45 hores (75 min abans del tancament de l'arribada) tindrà dues opcions:
  - Deixar la Caminada i agafar el tren de tornada
  - Agafar el Aeri (el trajecte pel seu compte), i passar pel control d'arribada on serà controlat i considerat com acabat. Disposant de plaça de autocar, si l'havia reservat.