



PARC NATURAL DE LA MUNTANYA DE MONTSERRAT **2n TRAM: MONESTIR-SANT JERONI**

1

INTRODUCCIÓ

El proper divendres **28 de febrer**, l'alumnat de 4t d'ESO farà una sortida al [Parc Natural de la Muntanya de Montserrat](#). Aquesta sortida està organitzada des del departament d'Educació Física i es treballarà l'Activitat física en el medi natural, concretament el [senderisme](#) (caminar per camins o senders senyalitzats gaudint de paratges innoblidables i vistes esplèndides).

Montserrat és la muntanya màgica de Catalunya, la muntanya misteriosa, especial, única... i arribar al seu punt més alt és per si mateix una experiència molt gratificant!

Per fer-ho des del Monestir, ho farem per la ruta més directa, però també la més dura, degut al desnivell inicial.

És una excursió clàssica, de les que no s'obliden mai, perquè ens permetrà gaudir d'unes panoràmiques espectaculars!

2

OBJECTIUS

Els objectius que es plantegen en aquesta sortida són diversos:

1. Conèixer i experimentar el senderisme com **activitat física en el medi natural**.
2. Aconseguir una actitud personal de **respecte amb l'entorn**.
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.

3

DESCRIPCIÓ I ITINERARI DE LA SORTIDA

L'**itinerari** ens portarà des del **Monestir** (720 m) fins al cim més alt de la serralada, **Sant Jeroni** (1.236 m) des d'on es podrà contemplar, si la climatologia ho permet, una vista panoràmica espectacular de l'orografia del nostre país.

El **Camí Vell de Sant Jeroni** és l'antic camí històric que permetia endinsar-se en el cor de la muntanya montserratina des del monestir. Aquest camí ressegueix el **torrent de Santa Maria** o **Vall Mala**, que una tempesta, la primavera del 2000, va esventrar-ne el sender i va malmetre'n alguns trams importants fins a fer-lo intransitable. Actualment ha estat arranjat, cosa que permet que ens enfilem fins al sostre de la muntanya, la miranda de Sant Jeroni, per camins tècnicament fàcils.

La **durada** de l'itinerari és aproximadament de 3 hores 30' (anada i tornada).



1. INICI: Plaça de l'Abat Oliba

Des de la Plaça de l'Abat Oliba es pren el camí de les **escales dels Pobres**.



Abans i després de sortir caldrà fer **estiraments**.

Al final del document hi ha una proposta d'estiraments que us pot servir d'orientació.



Les **Escales dels Pobres**: Constància i paciència... 1.030 esglaons per gaudir del paisatge i de l'entorn.



Passarem pel **Pas dels francesos**, esvoranc espectacular entre dues roques, que se supera mitjançant una cinquantena d'esglaons.



2. 1a ATURADA: Plaça Sta. Anna.

En 25' arribarem a la **Plaça de Sta. Anna** (replà rocallós, a redós d'una roca que forma dues petites balmes, on coincideixen diversos camins) on ens aturarem per reagrupar-nos i per ESMORZAR.



Des de la Plaça de Sta. Anna podrem identificar diversos monòlits rocósos.

3. 2a ATURADA: Pla dels Ocells

El camí s'enfila suaument fins passar al peu de la **Panxa del Bisbe**. Arribarem al **Pla dels Ocells** (petita i boscosa esplanada situada en el mateix torrent). Aturada i reagrupament.





Imponent perfil de la **panxa del Bisbe**, des de'l camí que ens porta des de la Plaça de Sta. Anna al Pla dels Ocells.



Indicador del **Pla dels Ocells**. Queda a l'esquerra del camí, al mig del llit del Torrent de Sta. Maria.

4. Torrent de Santa Maria.

Camí bastant pla, esquitxat de tant en tant per alguns trams d'escalas i petits desnivells). Mentre passem pel llit sec del torrent podrem observar a la vora del camí, la terra escarbada i remoguda (acció provocada pels porcs senglars quan busquen aliments).



5. 3a ATURADA: Camí Nou de Sant Joan a Sant Jeroni.

Després d'uns 30' de camí, arribarem a una cruïlla on trobarem el Camí Nou (pavimentat). Aturada i reagrupament.

ATENCIÓ!! A la TORNADA hem de parar molta atenció en aquest punt: En arribar a aquest senyal hem de trencar cap a l'esquerra, per agafar el camí que hem fet de pujada.



6. 4a ATURADA: l'Ermita de Sant Jeroni.

Agafarem el camí de pujada. Després d'uns 20' més arribarem a una zona més oberta, on hi ha alzines; després, enfilant-nos per unes escales molt amples de fusta, arribarem a l'Ermita. Aturada i reagrupament.



7. Les darreres escales

Agafarem el camí de l'esquerra, deixant l'Ermita a mà dreta per enfilar-nos en 10' més al gran mirador natural que és Sant Jeroni...
HO HEM ACONSEGUIT!!



8. HEM FET EL CIM!!

La **miranda de Sant Jeroni** s'eleva a 1.236 m. La millor recompensa es gaudir les panoràmiques que ens ofereix l'atalaia natural més l'alta del Parc Natural de la Muntanya de Montserrat.

La tornada al Monestir es farà pel mateix camí que l'anada.



Caldrà seguir les fites (marques de pintura) de color GROC.



4

HORARI SORTIDA

- 07.45h** : CONVOCATÒRIA. Trobada i control d'assistència per grups a la porta de l'Institut.
- 08.00h** : SORTIDA. Preguem molta puntualitat.
- 09.00h** : Arribada al Monestir.
- 09.30h** : Sortida cap a Sant Jeroni des de la plaça de l'Abat Oliba (720 m).
 - Aturada a la **Plaça de Sta. Anna** per reagrupar-nos i ESMORZAR.
 - Aturada al **Pla dels Ocells** per reagrupar-nos.
 - Aturada al **Camí Nou de Sant Joan a Sant Jeroni** per reagrupar-nos.
 - Aturada a l'**Ermita de Sant Jeroni** per reagrupar-nos, agafar forces, i fer l'atac final al cim.
- 11.30h** : Arribada al cim (1.236 m) VISTA PANORÀMICA ESPECTACULAR.
- 13.00h** : Tornada al Monestir.
- 13.30h** : Sortida cap a Sant Joan Despí
- 14.30h** : ARRIBADA prevista a Sant Joan Despí



5 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**.
- NO SORTIU DELS CAMINS SENYALITZATS, així n'evitareu l'erosió. No us endinseu per camins que no conegueu.
- És prohibit d'encendre foc.
- És prohibit molestar els animals i recollir cap mena de planta o roca.
- No llenceu brossa.

6 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. La idea és "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...

7 QUÈ ENS CAL RECORDAR?

- Explicacions del professorat:

- Caldrà restar en **silenci i escoltar** atentament quan se us doni la informació en els reagrupaments i mentre pugem. Aquesta informació us ajudarà a realitzar el DOSSIER i a no patir incidències durant la sortida.

-Material:

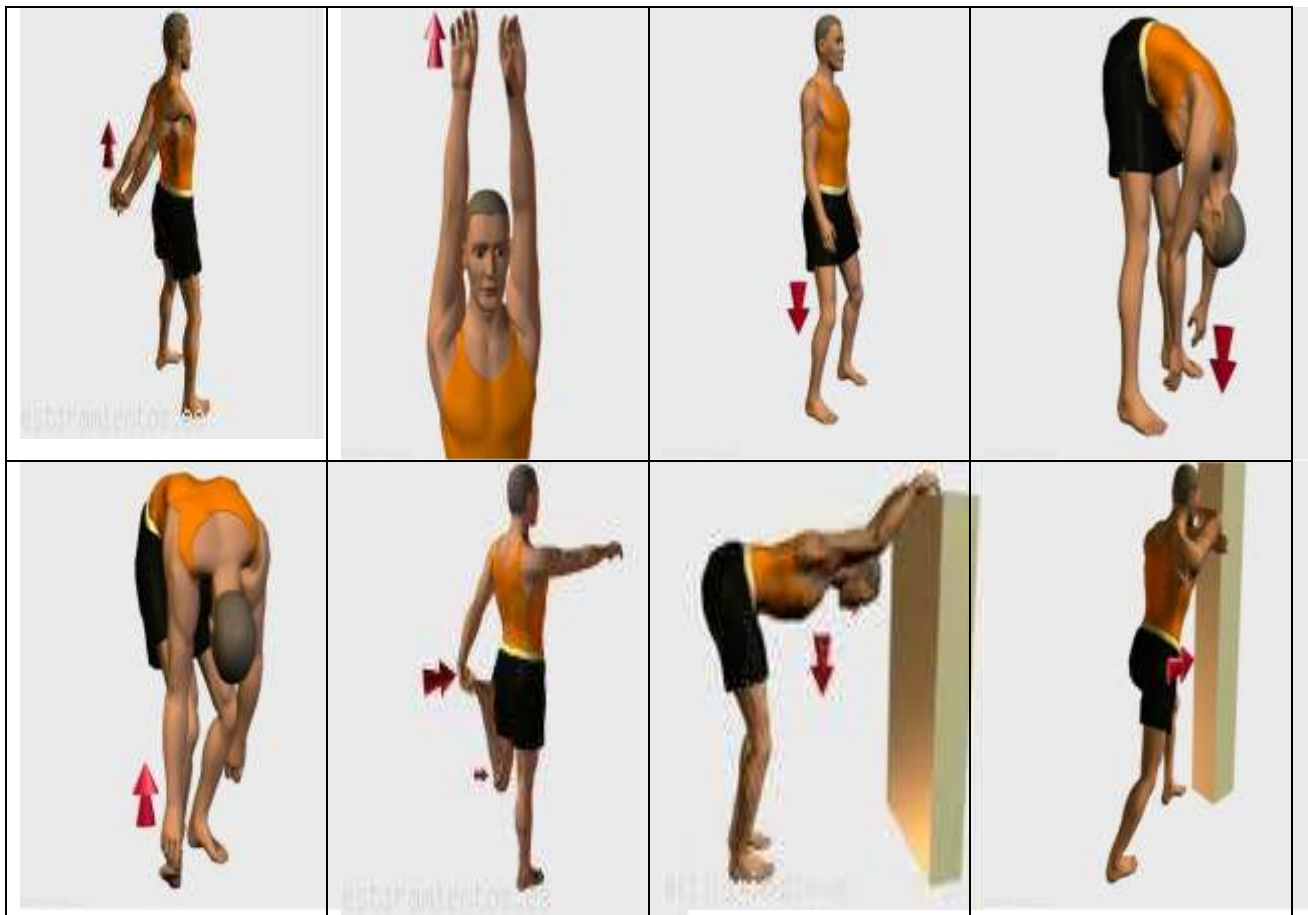
- Mòbil o Càmera de fotos.
- Llibreta i bolígrafs.

-Altres:

- DURANT L'EXCURSIÓ PEL PARC NATURAL NO UTILITZEU CAP TIPUS D'APARELL REPRODUCTOR DE MÚSICA. Cal tenir operatius els CINC SENTITS.
- Protecció solar (mínim factor de protecció 20) i protector per als llavis.
- Protecció per al cap: mocadors, gorres...
- Caldrà portar una motxilla petita per tenir-hi totes les pertinences.

8 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' 30'') i executar-los sense rebots.
- Cal estirar les cadenes musculars (anteriors i posteriors) 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.



9 PARAULES CLAU per cercar informació a internet

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

DESITJEM QUE GAUDIU D'AQUESTA EXCURSIÓ!!