



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

### **INTRODUCCIÓ**

El proper divendres **10 de novembre** l'alumnat de 4t d'ESO farà una sortida acadèmica de tutoria al [Parc Natural de la Muntanya de Montserrat](#) per tal de realitzar una activitat física en el medi natural, que és coneix com a [senderisme](#) (caminar per camins o senders senyalitzats). **La sortida té caràcter OBLIGATORI. Caldrà realitzar un DOSSIER interdisciplinar per parelles que comptarà com a nota pel 1r trimestre a l'àrea d'E.F.**

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!

### **OBJECTIUS**

1. Conèixer i experimentar diverses **activitats físiques en el medi natural**.
2. Aconseguir una actitud personal de **respecte en la relació 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.

### **DESCRIPCIÓ 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 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 rocalls, a redós d'una roca que forma dues petites balmes, on coincideixen diversos camins) on ens aturarem per reagrupar-nos i ESMORZAREM.

#### **3. 2a ATURADA: Pla dels Ocells**

El camí s'enfila suaument fins passar al peu de la **Panxa del Bisbe** (imponent agulla monsterratina solcada per nombroses vies d'escalada). Arribarem al **Pla dels Ocells** (petita i boscosa esplanada situada en el mateix torrent). Aturada i reagrupament.



#### **4. Torrent de Santa Maria.**

Camí bastant pla, esquitxat de tant en tant per alguns trams d'escales i petits desnivells). Mentre passem pel llit sec del torrent podem 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), i que l'agafarem de pujada. Aturada i reagrupament.

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

Agafarem el camí de pujada, i 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, 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 de les panoràmiques que ens ofereix l'atalaia natural més l'alta del Parc Natural de la Muntanya de Montserrat.

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

### **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) de color GROC.**

### **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 i mentre pugem. Aquesta informació us ajudarà a realitzar el DOSSIER i a no patir incidències mentre camineu pel PARC NATURAL.

### -Material:

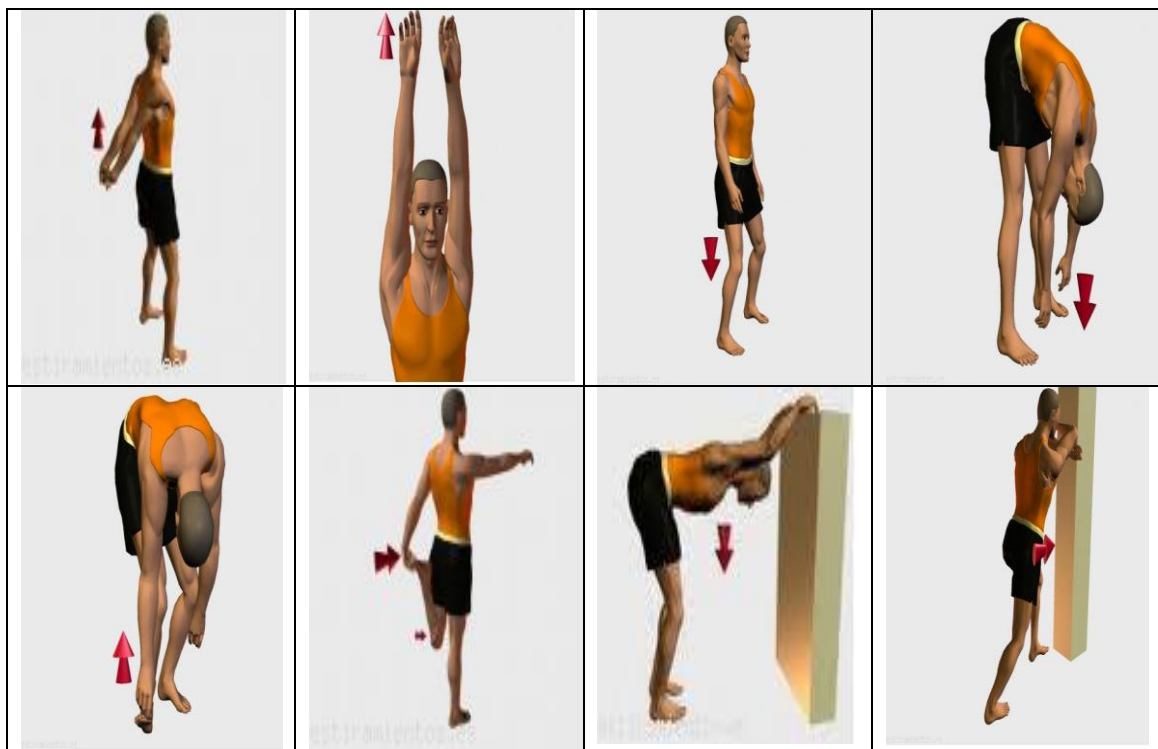
- Càmera de fotos o mòbil.
- Llibreta i bolígrafs.

### -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 pertinències.
- 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 (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.



## PARAULES CLAU PER CERCAR INFORMACIÓ A INTERNET:

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