

A.D. Grupo Montaña Pegaso

**PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I
L'OBAC Y CINGLES DE BERTI**



**PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y
CINGLES DE BERTI**

12 de octubre al 14 de octubre de 2012

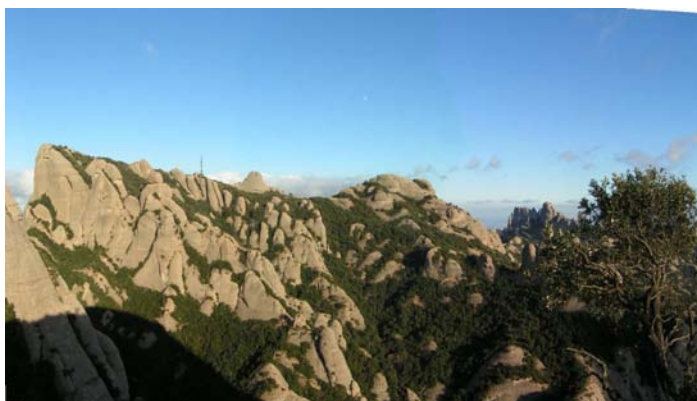
SIERRA DEL MONTSERRAT (Viernes 12 Octubre)

El Parque Natural de la Sierra de Montserrat es el más emblemático de Cataluña. El santuario de la Moreneta, por un lado, y su peculiar forma, con una sorprendente combinación de agujas altivas y profundos riscos, por otro, lo convierten en un lugar de culto y admiración constante. Es famoso en España y fuera de ella por su cantidad (más de 3500), la calidad (hasta 8c+), variedad y rasgos morfológicos especiales de sus vías de escalada.

El recorrido propuesto es el más espectacular. Una ruta circular que recorre todo el parque natural de Montserrat de Este a Oeste, empezando en el Refugio/Monasterio de Santa Cecilia, en su ladera más húmeda y espesa de vegetación, que permite admirar mejor los paredones de la cara Norte primero, ir ganando altura progresivamente para llegar por fin a la parte alta de Sierra desde donde admirar el Santuario de la Moreneta y el espectacular despliegue de agujas de toda la sierra. El recorrido desde aquí, continua en un sube y baja, donde también habrá que tirar de manos de vez en cuando, muchos cruces de caminos donde habrá que tener cuidado de no perderse, y espesos robledales y encinares. Atravesaremos el PN y disfrutaremos de las vistas desde alguno de sus muchos miradores privilegiados. Será un recorrido largo y exigente para nuestras piernas, pero que nuestros ojos y memoria agradecerán sin lugar a dudas.

Como alternativa a la ruta senderista existe en el mismo PN la vía ferrata de La Teresina.

Emblemática vía ferrata por ser la primera, tener un trazado exigente físicamente, vertical, largo y espectacular.





PN SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC (Sábado 13 Octubre)

El Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac se encuentra en la Cordillera prelitoral catalana, entre las comarcas del Bages y del Vallès Occidental, entre el río Llobregat, al Oeste, y el río Ripoll, al Este. Está formado por los dos macizos que le dan nombre: el de Sant Llorenç del Munt, que culmina en las cimas de la Mola y el Montcau, con más de mil metros cada una, y la sierra del Obac, no tan elevada, cuyos montes más altos son el Castellsapera (939,3 m), el cerro del Castellar (931 m) y la colina de Tres Creus (929,7 m). Ambos conjuntos montañosos están separados en el sur por la riera de las Arenas y al norte por el torrente de Estenalles, uniéndose a través del collado de Estenalles (870,4 m), donde hay un centro de información.

La red hidrográfica se compone de dos grandes ejes: la mencionada riera de las Arenas, que solamente lleva agua con ocasión de lluvias torrenciales y es afluente de la riera de Rubí, y el río Ripoll, de caudal permanente y tributario del Besós.

Su paisaje, de apariencia árida, de altos riscos y con una vegetación formada básicamente por encinares y pinares, extendida entre rellanos de la montaña o encajada entre cañadas y canales, ofrece, también, un rico patrimonio cultural como testigo del establecimiento humano a lo largo de los siglos.



A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



CINGLES DE BERTÍ (Domingo 14 Octubre)

Los Cingles de Bertí son un conjunto de riscos y relieves orientados de Este a Oeste que forman parte de la Cordillera Prelitoral Catalana. Al levante se divisa las cimas del Parque Natural de Montseny. Al poniente reconoceremos las formas del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Reciben el nombre de la parroquia de Sant Pere de Bertí ubicada en la parte central de su recorrido.

Recorreremos en toda su longitud este balcón excepcional, coronaremos su cota más alta el Puig Ciró (858m), continuaremos por los cingles de San Quirze para descubrir al final de la ruta en el extremo occidental el histórico paraje de Sant Miquel del Fai, antiguo enclave de monjes y eremitas medievales escondido entre las cascadas y los saltos de agua en la confluencia de los torrentes de Rossinyol y Tenes.

Como alternativa ferratera muy interesante para esta jornada, hay que destacar la proximidad de la ferrata de Baumes Corcades.



www.montanapegaso.com

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



PROGRAMA

Viernes 12 de octubre (MONTSERRAT)

Ruta circular: Monasterio de Santa Cecilia (677m) – Pla de la Trinitat (1000m) – Pla dels Ocell– Cami Sant Jeroni – Les Pinasses (1139m) – Coll del Montgros (1115m) – Coll de Les Comes (1100m) – Coll del Miracle (979m) – Pas del Princep (971m) – Refugi Vincent Barbé (890m) – Morro de Gos (900m) – Monasterio de Santa Cecilia.

Desnivel: 1.500 / -1500 m

Longitud: 24 km

Duración: 8 horas

Track: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=938719>

Desplaz. en coche: Talamanca a Refugio de Santa Cecilia Montserrat: 33 km // 35min (BV-1221)

MIDE: 3-3-3-5

Parciales (Ver mapa)	Tiempo	Distancia	Desnivel
De Monasterio de Santa Cecilia a Pla de la Trinitat	1 h 45min	5 km	+300m
De Pla de la Trinitat (Tebaida) a Pla dels Ocell	30 min	1,5 km	+100/-100m
De Pla dels Ocell a Les Pinasses (+ Mirador de Sant Jeroni)	1h 15 min	2,5 km	+300m
De Les Pinasses a Coll del Montgros	1 h	4km	+300/-300m
De Coll del Montgros a Pas del Princep	1h	4km	+250/-300m
De Pas del Princep a Refugi Vincent Barbé	30 min	1 km	+100/-200m
De Refugi Vincent Barbé a Collet de Gutrió	20 min	1,5 km	-200m
De Collet de Gutrió a Morro de Gos	30 min	1,5 km	+100m
De Morro de Gos a Monasterio de Santa Cecilia	1h 10 min	3 km	-300m

La ruta comienza desde el mismo refugio de Santa Cecilia. Desde allí nos dirigiremos por el GR-172 (Marcas roja y blanca) al mirador de los Ermitaños que divisaremos a vista de pájaro el Monasterio de Montserrat. Desde aquí podríamos bajar al mismo Monasterio, pero hay un camino de ½ h de bajada y otros ¾ h de subida que alargarían más de la cuenta la ruta. Al final de la ruta, si quedan fuerzas y ganas, con coche si se prefiere incluso, nos podremos acercar, aunque ya no habrá luz.



Desde el mirador nos dirigiremos al Pla del Ocell y de aquí buscaremos coger el Cami de Sant Jeroni. Por este camino y antes de llegar al mirador de San Jeroni, en un cruce donde se ven las antenas del mirador del Moro, lo abandonaremos. Sino se pierde tiempo, antes se puede ir al mirador de Sant Jeroni para luego volver a este cruce. Seguiremos entonces el camino marcado con colores azul y amarillo, hacia el camino de los franceses (dirección El Bruc Collbató).

Desde este punto empezaremos el recorrido más espectacular de la ruta. Ya no encontraremos más postes que nos sirvan de referencias.

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI

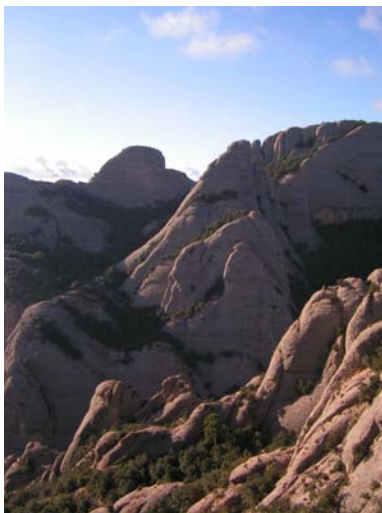


Desde este cruce, después de andar unos 15min, nos encontraremos con otro cruce de camino. Evitaremos el camino que nos llevará de bajada a El Bruc. Seguiremos las marcas amarillas y blancas del camino de los franceses.

A partir de aquí subiremos y bajaremos muchos pequeños collados, por en medio de una vegetación tupida. Alcanzaremos

collados como el de Montgrós pasando por algunos pasos que de lejos parecerán imposibles.

Merece la pena hacer un alto en el alto del Montgrós y disfrutar de las vistas que nos brinda este nido de águila. De allí, sin desviarnos por otros caminos secundarios, y siguiendo las marcas amarillas y blancas, continuaremos camino hacia el Coll de Les Comes, después el Coll del Miracle (979m), el Coll de Porc (974m) el Pas del Princep (971m) hasta llegar al refugio de Vincenç Barbé. Aunque bien indicado tendremos cuidado de no perdernos de la ruta.



Desde aquí descenderemos para coger otra vez el GR-172 en el Mollet del Guirlo que nos llevará sin problemas por un camino muy tendido hasta el monasterio de Santa Cecilia.

Este mismo camino recoge multitud de atajos a la ruta completa por algunos de sus canales (Canal del Miracle, desde el Coll del Porc hasta el Morro del Gos). Cuidado ya que estos canales ofrecen pendientes muy pronunciadas y a menudo resbaladizas.

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



Sábado 13 octubre: (Sant Llorenç Saball – La Mola – La Mura -Sant Feliu de Codines)

Ruta circular: Sant Llorenç Savall (500m) – Montcau (1056m) – Sant Llorenç del Munt (La Mola 1107m) – Morral del Drac– Urb. Les Marines – Sant Llorenç Savall

Desnivel: +800 / -800 m

Longitud: 20 km

Duración: 8 horas

Desplazamiento en Coche: Talamanca a Sant Llorenç Savall: 17 km // 25 min (B-124 y BV-1221)

MIDE: 3-3-3-5

Parciales (Ver mapa)	Tiempo	Distancia	Desnivel
De Sant Llorenç Savall a Montcau	3h	7km	606m
De Montcau a La Mola	2h	4 km	-200m/100m
De La Mola a Sant Llorenç Savall	3h	8,5 km	-700m/100m

Esta etapa ofrecerá la oportunidad de vivir algunos de los paisajes más emblemáticos de toda la cordillera Litoral catalana, unas montañas de la periferia mediterránea que en los vértices de La Mola y El Montcau localiza dos de sus enclaves más inolvidables. El recorrido parte de la localidad de Sant Llorenç Savall por un fácil trazado, hasta más allá de La Creu del Racó, buscando entroncar con la antigua zona de huertas que se extiende sobre el valle de Horta.

Remontando este valle propicio y llano, apuntaremos ahora hacia los contrafuertes de la sierra de Sant Llorenç del Munt. La antigua masía reformada a principios del siglo XX como masía residencial modernista, El Marquet de les Roques, surgirá al fondo del valle de Horta como hito inconfundible.



A partir de este punto el camino se transforma en senda de montaña, aborda sucesivos tramos de subida drástica y se introduce en un sector de bosque muy denso que culmina en el collado de Llor (778 m).

De camino al Montcau, si vamos con tiempo y ganas nos permitirá visitar las cuevas de Simanya, un paraje rupestre excepcional. De allí ascenderemos a la cima del Montcau (1056m), primera cima de la jornada desde donde veremos unas vistas excepcionales de la Sierra del Obac. Nos encontramos en pleno corazón del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



Del Montcau nos dirigiremos a la Mola por un trayecto muy bien indicado y disfrutaremos de los balcones naturales que asoman por el camino y por fin alcanzaremos la cima de la Mola con Sant Llorenç del Munt plantado en su cima.



De regreso por el mismo camino por donde vinimos, cogeremos el desvío indicado con un poste hacia Els Obit cerca del Les Pinasses (1029m). A partir de aquí hay muchos cruces de caminos y senderos con diferentes marcas. Es conveniente ir agrupados para no perdernos, aunque casi todos los caminos, acaban llevando por un camino más largo o más corto, a la carretera que nos llevará de vuelta a Sant Llorenç Savall. Debemos llegar desde Els Obit, por un camino indicado con pintura verde y que bordea la cara Sur de la Roca Mur. Desde La Roca Mur si miramos a la Mola, divisaremos en línea recta La Morella. De Roca Mur buscaremos el puig Gavatx, donde encontraremos el GR 173.1 que seguiremos un kilómetro aproximadamente, cresteando, para abandonarlo y dirigirnos hacia la urbanización de Les Marines. De allí descenderemos por una pista hasta el valle de Horta otra vez donde encontraremos una pista de cemento. Siguiendo hacia la derecha la pista encontraremos la carretera hacia Sant Llorenç Savall.



A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



Domingo 14 octubre: (Figaró–Cingles de Bertí–Sant Miquel del Fai–Sant Feliu de Codines)

Ruta lineal: Figaró (400m) – Agulla del Salt – Coll de Pedradreta (655m) – Grau de la Trona – Puigfred (934m) – Mirador de la taula de Pedra – Sant Pere de Bertí – Grau de Montmany – Puig Ciró (858m) – Grau Mercader – Grau del Traver – Turó de les Onzes Hores – L'Ullar – Cingles de San Quirze – Sant Miquel del Fai – Sant Feliu de Codines (312m)

Desnivel: 860 / -1200 m

Longitud: 19 km // Duración: **6 horas**

Track: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=779341>

Desplaz. en coche: Talamanca a Sant Feliu de Codines: 48km // 54min (BV-1221 y C-59).
Sant Feliu de Codines a Figaró: 21 km // 31 min (C-17 y BP-1432)

MIDE: 3-3-3-4

Parciales (Ver mapa)	Tiempo	Distancia	Desnivel
De Figaró a Coll de Pedradreta		3 km	+300m
Del Coll de Pedradreta a La Trona (+ Puigfred)		1 km	+350m
De la Trona a Mirador de la taula de Pedra (+ Bertí)		3 km	-200m
Del Mirador de la taula de Pedra al Puig Ciró		1 km	+50 /-100m
Del Puig Ciró al Turó de les Onzes Hores		2,5 km	-300m
De Turó de les Onzes Hores a Sant Miquel del Fai		4 km	-350m
De Sant Miquel del Fai a Sant Feliu de Codines		4,5 km	+150/-200m



Comienzo de la ruta

Es una jornada dura y habrá que madrugar. Al Oeste del río Congost y de la vía de ferrocarril empieza la ruta siguiendo el PR C-33 subiendo por el paraje conocido como Sot del Bac.

Cogiendo altura alcanzaremos el coll de Pedradreta desde donde atacaremos al balcón de los Cinglés de Bertí por su inconfundible arista de la Trona.

De la Trona existe la posibilidad de desviarse para hacer la cima del Puigfred (934m), punto más alto de la sierra, donde comienza los espectaculares Cingles de Bertí.



La Trona

Dirigiéndonos ahora en dirección sur, siempre siguiendo el balcón que nos ofrece la sierra buscaremos el mirador de la tabla de piedra, desde donde podemos desviarnos nuevamente si queremos visitar la iglesia parroquial románica de Sant Pere de Bertí.



Mirador de la mesa de Piedra

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



Cingles de Berti

Después de esta alto en el camino alcanzaremos el punto mas alto de Cingles de Berti en el Puig Ciró (858m) desde se podrá divisar el santuario de Puiggraciós. El camino gira hacia el Oeste hacia el Turó de les Onze Hores. A lo largo de este tramo se encuentran varias grutas (Grau Mercader y **Grau** del Mercader).



Cingles de San Quirze desde Turó de les Onze Hores



Turó de Les Onze Hores o Castell d'en Bes

Sin abandonar el privilegiado mirador de estos riscos continuaremos camino cruzando el torrente de can Saloma, dirigiéndonos a los Cingles de Sant Quirze y de allí a Sant Miquel del Fai donde, si hemos tenido suerte con las lluvias esos días, disfrutaremos de bonitos saltos de agua.



Sant Miquel del Fai

www.montanapegaso.com





Aprovechando un antiguo sendero que remonta parcialmente el curso de los torrentes de Rossinyol y Tenes, nuestro itinerario proseguirá a continuación hacia el núcleo urbano de Sant Feliu de Codines, ganando altura hacia el paraje de Anzina de la Creu (629m) coincidiendo con el trazado del GR-5. Pasaremos junto al centro de adiestramiento y conservación de aves rapaces del Cim d'Aligues.

ALTERNATIVAS FERRATERAS

Viernes 12 de octubre. La Teresina, PN DE MONTSERRAT

Aproximación	Recorrido	Regreso	Longitud	Desnivel	Orientación	Dificultad	Vértigo	Material
35'	2 h. 30'	1 h. 10'	1000 m.	350 m.	N-O	4/5+	4/5	2/5
Desplomado	Puentes	Tirolina	Cuerda	Construida	Iniciación	Niños	Pago	Época
0	0	0	Opc. (50 m.)	1.993	No	No	No	

<http://www.deandar.com/ferratas/via-ferrata-teresina>

Sábado 13 / Domingo 14 octubre. Baumes Corcades. CENTELLES

Aproximación	Recorrido	Regreso	Longitud	Desnivel	Orientación	Dificultad	Vértigo	Material
10'	2 h. 25'	45'	2500 m.	330 m.	E - S - O	4/5	3/5	4/5
Desplomado	Puentes	Tirolina	Cuerda	Construida	Iniciación	Niños	Pago	Época
5	1	0	No	2.003	Si	No	No	

<http://www.deandar.com/ferratas/via-ferrata-baumes-corcades>

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



MAPAS

- ELS 3 MONTS. Editorial Alpina 1:25000 // Cingles de Berti. Editorial Alpina 1:25000
- MONTSERRAT. Editorial Alpina 1:25000
- SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC. Editorial Alpina 1:25000

MATERIAL

Ropa ligera de otoño (*), botas (**), chubasquero y protección solar, sombrero y gafas de sol. Los recorridos pasan por algunas cuevas donde se hace necesario un frontal quien quiera visitarlas.

No hay fuentes en el camino. Hay que procurarse el agua en el origen de la excursión.

Para vías Ferratas (Interesados): Arnés / Disipadores / Casco / Una cinta exprés o cabo de anclaje / guantes / calzado cómodo. Conveniente en la Teresina llevar por si acaso cuerda (70/80 m) y cesta/ocho o similar. Ver reseñas de las ferratas para más información.

(*) Aunque se esperen temperaturas altas, es conveniente llevar ropa de manga larga. Hay mucha maleza por el camino.

(**) Los caminos son de cantos rodados muy traicioneros donde se resbala muy fácilmente. Es conveniente llevar calzado de caña alta.

ALOJAMIENTO

Albergue de Talamanca (63 plazas).

Tlf: 93 430 16 06 / 619 11 25 02 // Laura Llopart // reserves5@peretarres.org // www.peretarres.org/llartalamanca

El albergue dispone de 5 amplias habitaciones con literas, no incluyendo sábanas ni fundas de almohada. Las duchas son compartidas. Hay agua caliente y mantas disponibles. Es necesario llevar saco sábana y toallas. El refugio no dispone de venta de bebidas ni comida (picnic). El pueblo de Talamanca no tiene ni bares, ni restaurantes ni tiendas donde comprar comida. Si se desea puede adquirirse picnic o servicio de comida en el albergue avisando con mucha antelación.



www.montanapegaso.com

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI



TRANSPORTE

En vehículo particular. El coordinador de la salida recogerá información sobre disponibilidad de vehículos y facilitará dicha información a los inscritos que quieran compartir los vehículos para que ellos mismos se pongan en contacto.

PRECIO

Federados Licencia A o superior: 70,5 €. **No Federados: 78€.** El precio incluye las pern noctas del J-V-S, desayunos del V-S-D y cenas del V-S. La cena del jueves día 11 en el albergue es opcional. Para los que quieran cenar allí ese día, habría libertad de hacerlo a la hora que sea y consistiría en una cena fría. Si se desea, deberá avisarse al coordinador con 10 días de antelación y serán 4,90€ adicionales.

Incluye 2,5 € de gastos de gestión y 2,50 € de seguro por día de actividad en el caso de los “no federados”.

INSCRIPCIONES

El participante en la actividad declara estar con capacidad física-deportiva adecuada para la realización de la misma

- En la página web www.montanapegaso.com
Se recibirá un correo electrónico de confirmación.
- Para consultas:
 - Tel.: 686 889 793 (Alberto Martín, a partir de las 20h)
 - Email amarhol@gmail.com.

Hasta que no se ingrese el importe íntegro de 70,5€ (federados) / 78€ (no federados) en el Nº de cuenta 2054 1202 24 9158585367 no se considerará confirmada la plaza. Como “concepto” de la transferencia hay que indicar “Nombre - MONTSERRAT” (Ej: “Angel Fernández – MONTSERRAT”).
Enviar luego un correo con el justificante de pago a: amarhol@gmail.com.

EL PLAZO MÁXIMO PARA HACER LA TRANSFERENCIA ES EL 01 DE OCTUBRE, EN CASO CONTRARIO SE PONDRÁ LA PLAZA A DISPOSICIÓN DEL RESTO DE PARTICIPANTES.

ANULACIONES

Las bajas que se produzcan posteriores a la fecha del cierre de la lista de inscripción (08 de octubre) conllevarán la no devolución de la cuota de inscripción si ello supone una penalización económica sobre la reserva de plazas efectuada por el Grupo de Montaña Pegaso.

Apartado 7 del “PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES”:
(http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf).

www.montanapegaso.com

A.D. Grupo Montaña Pegaso

PN MONTSERRAT, SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC Y CINGLES DE BERTI

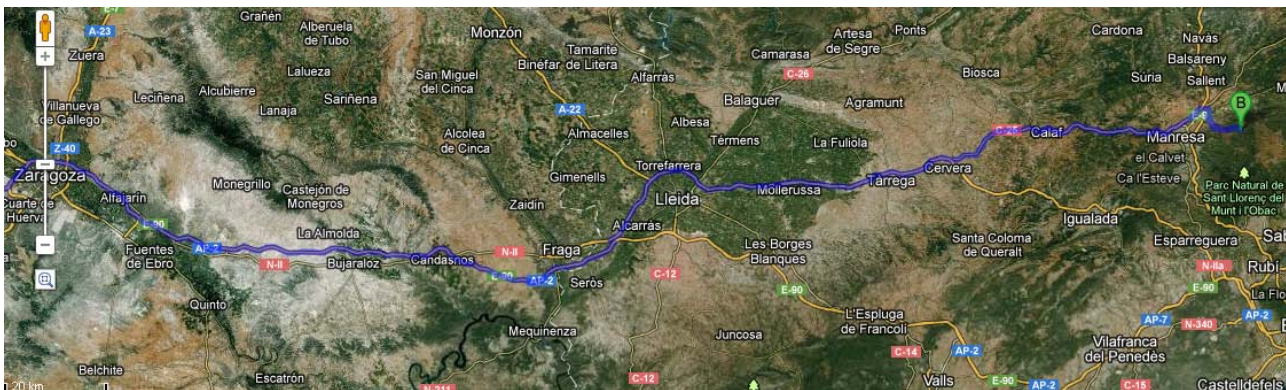


CÓMO LLEGAR

Desde Pz Castilla (Madrid) a Albergue de Talamanca: 6h ½. (600 km)

Desde Madrid se ha de tomar la A-2 hasta Zaragoza y de ahí la AP-2 dirección Barcelona. Abandonaremos la AP-2 en Fraga por su salida 5 (Autovia del Nord-Est) para continuar por la A2. (Peaje 10.95€):

Abandonaremos la A2 por su salida 518 para coger la C-25 hacia Manresa/Girona. Pasado Manresa, abandonaremos la C-25 para coger la BV-4511 primero, luego BV-451 hacia Navarclés. Atravesaremos de extremo a extremo el centro urbano de Navarclés y seguiremos por la BV-1221 que nos llevará en 15 min por una carretera de montaña directamente al pueblo de Talamanca. El albergue se encuentra en la plaza del ayuntamiento.



MÁS INFORMACIÓN

A través del correo electrónico para cualquier modificación o aviso. Cualquier información de última hora se publicará en la página web del Club y se enviará por correo electrónico a los inscritos.