



42a Montserrat a Peu

1-4 de maig de 2019

Horari de la Ruta i àpats

Dia	RUTA	Matí	Migdia	Vespre
1 de maig, dimecres	MANLLEU L'ESTANY 30 KM	-Sortida a les 8 del matí, pati del centenari. -Cal dur esmorzar	-Dinem a Santa Eulàlia de Riuprimer, a la 13h. cal dur el dinar. -Cal dur barretes, sucs, fruita, galetes, menjar energètic).	-Sopem a L'Estany (Restaurant el Grau).. Dormim a l'hotel d'entitats -22h. dormim
2 de maig, dijous	L'ESTANY NAVARCLES 30 KM	-Aixecar-se a les 6. -Esmorzem a l'ESTANY: ens el porten. Hora: 6.30 -Sortida a les 7. -10.00: desdejuní: cal que dueu: barretes, sucs, fruita, galetes, menjar energètic). Deixem motxilla gran.	-Dinem a les 13.30. El comprem a Artés. Entrepans -17.00h. Berenar: cal que dueu: barretes, sucs, fruita, galetes, menjar energètic).	-Sopem a Navarcles, a les 21.00 (parròquia). Ens porten el sopar. -22.30h. dormim
3 de maig, Divendres	NAVARCLES CASTELLGALÍ 30 KM	-Aixecar-se a les 6. -Esmorzem a NAVARCLES: ens el porten. Hora: 6.30 -Sortida a les 7. -10.00: desdejuní: cal que dueu: barretes, sucs, fruita, galetes, menjar energètic). Deixem motxilla gran.	-Dinem a les 13.30. El comprem a MIG CAMÍ. Entrepans. -17.00h. Berenar: cal que dueu: barretes, sucs, fruita, galetes, menjar energètic).	-Sopem a CASTELLGALÍ, a les 21.00 (REFUGI). Ens porten el sopar. -23.00h. dormim
4 de maig, dissabte	CASTELLGALÍ MONTSERRAT 10 KM	-Aixecar-se a les 7.00 -Esmorzem a Montpalau: ens el porten. Hora: 7.30 -Sortida a les 8.00. -10.00: desdejuní: cal que dueu: barretes, sucs, fruita, galetes, menjar energètic). Deixem motxilla gran. -dutxes a l'alberg de Montserrat (al costat de l'acollida de Montserrat, a la basílica)	CAL COMPRAR-SE EL DINAR A MONTSERRAT A les 14h ens trobarem per dinar. El lloc de trobada serà l'estàtua de Sant Joan Baptista de la Salle que és l'última que hi ha a la plaça a mà dreta (tocant al Monestir). Veureu que és una imatge que portarà el mocador de la PAPAM. Un cop reunits anirem a buscar una ombra per dinar junts.	Tarda A les 15:30 h, animació abans d'entrar a la pregària per a preparar els cants i fotografia de grup. A les 16.00 h, pregària de Santa Maria a la Basílica. A les 16.30 h, berenar i hora dels adéus a la plaça del Monestir. A les 17.00 h, comiat i sortida d'autocars.

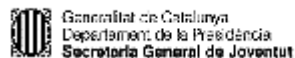
La inscripció s'ha de fer abans del 24 d'abril a Recepció.

La quota d'inscripció a la PAPAM és de 65 euros per participant.

Inclou els àpats, transports, llocs de dormida, costos organitzatius, el berenar, una aportació al Santuari i una donació a La Salle Solidària per projectes de la Fundació PROIDE i de la Fundació Comtal.

Organitzen:

En conveni amb



La Salle La Catalunya

Salle Solidària

www.lasalle.cat/joves



#papam2019

Trobareu més informació a: www.lasallemanlleu.cat

Consultar també en cas de pluja o altres imprevistos

Inscripció

+ de 300 PASSES MANLLEU A MONTSERRAT

EN/NA

(**PER ORDRE:** Nom i cognoms. *Si us plau en MAJÚSCULES*)

Adreça: _____

Població: _____ Codi Postal: _____

Telèfon de casa: _____ Mòbil del participant: _____

Correu electrònic _____

Data naix.: ___/___/_____ DNI: _____

Professor/a Alumne/a La Salle _____ Curs: _____ Etapa: _____

Pare/Mare Agrupament Arrels Exalumnes i Simpatitzants

Observacions mèdiques: _____

(al·lèrgies, medicació...)

En cas d'urgència, avisar a: (nom) _____ Mòbil: _____

Aniré amb l'autocar: a l'anada a la tornada anada i tornada no

Autorització (SI ES TRACTA D'UN/A MENOR D'EDAT)

En/Na _____ amb DNI _____

com a pare/mare/tutor de _____

Autoritzo el meu fill/a a participar de la **42a Pujada a Peu a Montserrat** que organitza La Salle i Joves La Salle Catalunya i que es durà a terme de l'1 al 4 de maig de 2019.

La signatura d'aquesta butlleta comporta l'acceptació, per part del participant (i, si és el cas, dels pares), des les normes i indicacions organitzatives que s'assenyalen en la present inscripció i les que determini l'Organització.

scriu

Autorització dels Pares. Signatura

Per formalitzar la inscripció cal portar aquesta butlleta amb tots els camps plens a la Recepció de l'escola i fer-hi el pagament abans del dia 24 d'abril.

Què cal fer, portar i saber?

Montserrat a Peu no és cap prova esportiva però sí requereix una certa condició física per a la seguretat del participant i també per a tot el grup.

Els dies 1 al 4 de maig celebrarem una nova edició del tradicional pelegrinatge a **Montserrat a peu**, una proposta que enguany arriba a la seva 42a edició.

Com ja sabeu aquesta és una mobilització molt gran de persones i us demanem que intentem respectar les següents indicacions que tot seguit es detallen:

- Viu la Pujada amb respecte i germanor vers els altres participants, l'organització i els veïns de les poblacions per on transcorre la marxa.
- Sigues harmoniós en el parlar i actuar. Fes cas de les indicacions de les persones que estan en l'organització ja siguin de la teva escola o no.
- No es permet l'ús d'aparells sorollosos, música alta, xiulets o botzines. Millor parlar, cantar amb els companys de ruta, escoltar el silenci o els ocells. Si algú vol escoltar música amb auriculars
- A les 14h ens trobarem per dinar. El lloc de trobada serà l'estàtua de Sant Joan Baptista de la Salle que és l'última que hi ha a la plaça a mà dreta (tocant al Monestir). Veureu que és una imatge que portarà el mocador de la PAPAM. Un cop reunits anirem a buscar una ombra per dinar junts.
- Acabant de dinar, anirem al lloc d'animació i entrarem junts a la basílica per la celebració i el cant del Virolai. Després de l'hora dels adéus i menjar-nos la coca, ens tornarem a les escales del claustre gòtic.

Material per caminar	Material pel lloc de dormida
Motxilla petita	Motxilla gran
Gorra o barret	Màfega i Sac de dormir
Mitjons de fil o cotó, mai de fibra	Lot (piles de recanvi)
Calçat esportiu o botes que no siguin noves per estrenar.	Carmanyola, got i coberts
Capelina	Necesser
Mitjons de recanvi	Mudes de recanvi (roba interior, mitjons, ...)
Aigua	Roba d'abric pel vespre.
Crema solar	Calçat còmode per canviar-se un cop s'arribi al lloc de dormir
Barretes energètiques pels quatre dies, llaminadures.	Tovallola gran
Lot (per si es fa fosc). Piles de recanvi.	Mini farmaciola: tiretes, compeed, fil i agulla

És obligatori portar l'original de la targeta sanitària personal del SERVEI CATALÀ DE LA SALUT o la Targeta de la Seguretat Social. Portada a la cartera o a la motxilla petita.