

#### Material necessari i/o recomanat:

Esmorzar i dinar.  
Roba d'abric i impermeable, barret o gorra i guants.  
De 0,75 cl. a 1 litre de líquid per persona.  
Botes de trekking lleugeres o sabatilles esportives.

#### Recomanacions

Es recomana tenir l'assegurança de la FEEC.  
L'organització no es fa càrrec dels èpats.

#### Normativa

Les sortides són obertes a tothom.  
Precurarem respectar els horaris establerts a la guia de sortida.  
El mal temps, en principi, no serà obstacle per fer la sortida.  
Els menors hauràn d'anar acompanyats.  
L'organització es reserva el dret de canviar algun aspecte de l'activitat sempre que sigui imprescindible, donat-lo a conèixer tant aviat com sigui possible.  
L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.  
L'organització no admet participar a les sortides amb animals de companyia.  
Es recomana no avançar el membre de l'organització que va al capdavant del grup.  
Respectem el medi ambient, evitem llençar la brossa a la muntanya.  
L'organització es reserva el dret de modificar qualsevol de les anteriors normatives.

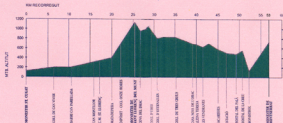
#### Telefons d'interès

CEISQV 637 502 272  
Bombers 085



# SEGUIM LES PASSES DEL

# CAMI DELS TRES MONESTIRS



Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya  
Direcció General de Recors



Ajuntament de Sant Quirze del Vallès  
Regidoria d'Esports



10<sup>è</sup>  
ANIVERSARI  
1998 - 2008

www.ceisqv.net

2009

**Descripció :**

Com a cloenda de la celebració del 10 aniversari del CLUB EXCURSIONISTA SANT QUIRZE DEL VALLES realitzarem un recorregut que uneix tres monestirs molt destacats de la nostre geografia i que una part del camí passa per el nostre municipi, es a dir el camí dels monjos catalogat per la FEEC com a Sender de petit recorregut PR-31, travessant la Serra de Galliners. L'activitat es dividirà en tres etapes que son:  
 1ª Etapa Sant Cugat- Matadepera, 2ª Etapa de Matadepera a La casa de L'Obac, i 3ª Etapa de la Casa de L'Obac a Montserrat. Total 54,800 Km.

**ETAPA 1a. 05 de abril de 2009**

Lloc de sortida: a les 08:00 h matí del Polisportiu de Sant Quirze

Lloc de pas	Horari
Sortida de Sant Cugat	09:00
Coll de Can Camps	10,00
Can Viver	11,00 Esmorzar
Can Parellada	12,00
La Gripià	13,30
Matadepera	15,00 Dinar

Distància total: 17,900 Km

Grau de dificultat: 5 hores de camí i 420 mts. de desnivell.

Hora prevista arribada Sant Quirze: 18:00

**ETAPA 2a. 10 de maig de 2009**

Lloc de sortida: a les 08:00 h matí del Polisportiu de Sant Quirze

Lloc de pas	Horari
Sortida de Matadepera	09:00
Camí dels Monjos	10,30 Esmorzar
Monestir de Sant Llorenç del Munt	12,00
Cova del Drac	13,00
La Mata	15,00 Dinar
Casa nova de L'Obac	18,00

Distància total: 19,700 Km

Grau de dificultat: 8 hores de camí i 735 mts. de desnivell.

Hora prevista arribada Sant Quirze: 19:00

**ETAPA 3a. 14 de juny de 2009**

Lloc de sortida: a les 08:00 h matí del Polisportiu de Sant Quirze

Lloc de pas	Horari
Casa nova de L'obac	09:00
Vacarisses	10,00
Estacio Renfe de Vacarisses	11,00 Esmorzar
Monistrol	12,30
Monestir de Montserrat	14,30
	15,00 Dinar

Distància total: 17,200 Km

Grau de dificultat: 6 hores de camí i 570 mts. de desnivell

Hora prevista arribada Sant Quirze: 18:00

# CERTIFICAT DE PARTICIPACIÓ

## “SEGUIM LES PASSES DEL CAMI DELS TRES MONESTIRS”

Club Excursionista Sant Quirze del Vallès



MONESTIR DE SANT CUGAT

Segell



MONESTIR DE SANT LLORENÇ

Segell



MONESTIR DE MONTSERRAT

Segell