

FITXA TÈCNICA

EXCURSIÓ A LA ROCA DE SANT SALVADOR MONTSERRAT

DIUMENGE 18 DE DESEMBRE DE 2022



- DIFICULTAT: MITJANA
- ┌ DESNIVELL ACUMULAT: 650 m
- └ DISTÀNCIA TOTAL: 5 km
- ⌚ TEMPS TOTAL EFECTIU (sense parades): 4 h
- 📍 ITINERARI: Monestir de Montserrat (700 m) – Escales dels Pobres – Plaça de Santa Anna (895 m) – Miranda dels Ermitans – Camí dels Totxos – Ermites de la Santa Creu i de Sant Dimes (910 m) – Grimpada per carena – Pla i ermita de la Trinitat (950 m) – Canal i coll de la Mòmia – Coll del Fesolet (1.090 m) – Ascensió a la Roca de Sant Salvador (1.156 m) – Ermita de Sant Salvador – Refugi de Sant Benet (987 m) – Plaça de Santa Anna – Escales dels Pobres – Monestir de Montserrat (700 m).
- € COST: 10 €

INTRODUCCIÓ

Montserrat és l'escola d'excursionisme i d'escalada més important del nostre país. Sempre que hi anem, té alguna sorpresa a punt. En aquesta ocasió, també. El nostre itinerari té diverses sorpreses amagades que només són accessibles per canals i camins d'una fonda essència montserratina. La ruta explora la regió de la Tebaida, situada sobre el monestir. El primer tram és comú tant d'anada com de tornada, però aviat deixa de banda els camins que són més coneguts per tothom i emprèn un recorregut sorprenent que visita racons aliens a les multituds. Senders i corriols, flanqueigs i grimpades de roca, canals equipades amb cordes i arrels, fins assolir el cim més alt de la regió de la Tebaida: la Roca de Sant Salvador.

Aquesta ruta té molts atractius, començant pel camí gairebé desconegut dels Totxos, amb flanqueigs de roca per sobre l'Elefantet, o l'indret remot on s'encaixona l'ermita de Sant Dimes, la grimpada fins al pla de la Trinitat, la canal de la Mòmia (equipada amb cordes), el collet del Fesolet, el flanqueig boscós per sota la roca de Sant Salvador o la grimpada fins al seu cim. A la baixada, ens sorprendrà la visita a la cova-ermita de Sant Salvador, el descens entre la Xirimoia i la Trumfa i el refugi situat a l'ermita de Sant Benet, on dinarem. De ben segur, un tomb per Montserrat essencial i d'un caràcter profundament montserratí.

AUTORITZACIÓ DEL PARE/MARE/TUTOR

_____, amb DNI _____, pare/mare/tutor de _____, autoritzo el meu fill / la meva filla a participar en l'activitat "Excursió a la Roca de Sant Salvador (Montserrat)", que es fa el diumenge 18 de desembre de 2022, i n'assumeixo el risc que se'n pugui derivar.

Signatura:

HORARIS APROXIMATS

08.00 h Sortida de Vilanova	14.00 h Refugi de Sant Benet. Dinar
09.00 h Àrea de Servei El Bruc. Esmorzar	15.00 h Sortida del refugi de Sant Benet
09.40 h Sortida de l'Àrea de Servei	15.30 h Monestir
10.00 h Monestir. Inici de l'excursió	16.00 h Sortida cap a Vilanova
11.15 h Pla de la Trinitat	17.15 h Vilanova
13.00 h Roca de Sant Salvador	

MATERIAL

- Casc: qui no en tingui, en portarem de la Talaia.
- Motxilla per portar el material (d'uns 30/35 litres aproximadament)
- Funda impermeable de motxilla per si plou
- 1a capa: samarreta sintètica
- 2a capa: folre polar
- 3a capa: anorac impermeable o paravent
- Pantalons
- Botes de canya mitja/alta (que el turmell quedi protegit) **MOLT IMPORTANT! NO sabatilles de runner!!**
- Mitjons de muntanya
- Ulleres de sol de plàstic (nivell de protecció 3/4)
- Gorro
- Crema solar
- Manta tèrmica (convé dur-la sempre, a totes les excursions)
- Brúixola de base transparent
- Frontal i piles de recanvi
- Xiulet (convé dur-ne sempre un, per avisar si calgués)
- Farmaciola bàsica (suggeriment: tisores i pinces, esparadrap ample, tiretes/Compeed, gases estèrils, benes, desinfectant iodat, medicaments d'ús personal de cadascú.
- Menjar: cal portar l'**esmorzar** (esmorzarem a l'Àrea de Servei El Bruc) i el **dinar** (dinarem al refugi de Sant Benet). També podeu portar, **si voleu, alguna cosa per picar** durant el camí. Si us cal, tant a l'Àrea de Servei El Bruc com al refugi de Sant Benet es poden comprar begudes.
- Cantimplora amb aigua (**porteu-ne com a mínim 1 litre**). Penseu que és un pes que anirà minvant a mesura que aneu bevent.

COM ARRIBEM AL PUNT D'INICI (Monestir de Montserrat)

Sortim de la plaça de l'Estació de Vilanova i prenem la C-15 fins a l'alçada d'Igualada. Al km 44 de la C-15 prenem a mà dreta la N-II (direcció Barcelona) que ens condueix a l'autovia A2. Parem a esmorzar passat el túnel del Bruc, en una àrea de servei situada al km 566,5, i després reprenem el viatge. De seguida deixem l'A2 a la sortida 570, passem per sobre de l'autovia i sortim a una carretereta que prenem a mà esquerra. Deixem tot seguit l'hotel Bruc a la nostra esquerra i ens desviem a la dreta per la carretera BP-1101 que ens durà fins al coll de Can Maçana. Travessat el coll, trenquem a mà dreta fins al monestir de Montserrat.

RECORREGUT

0.00 h Monestir de Montserrat. Situats a la plaça de l'Abat Oliba (710 m), al costat mateix d'una font que té moltes aixetes, pugem unes escales i a mà dreta travessem el torrent de Santa Maria per un pont. Anem avançant i guanyant metres per un bosc d'alzines, pel camí de les Escales dels Pobres, amb trams esglaonats i amb algunes baranes metàl·liques.

0.18 h Pas dels Francesos. És un trauc a la roca amb esglaons i una barana metàl·lica que ajuda a enfilars'hi.

0.25 h Plaça de Santa Anna (895 m). Hi ha un trencall de camins senyalitzat. Anem a mà dreta, cap a l'E, en direcció a Santa Cecília (GR 4 i GR 172).

0.30 h Miranda dels Ermitans (900 m). És uns metres a la dreta del camí, envoltat d'una barana. Hi ha una visió directa sobre el monestir i una panoràmica àmplia cap a Sant Llorenç del Munt i la plana del Vallès. A l'esquena, cap al SW, hi ha les agulles de la Regió de Tebes, amb les Gorres i les



Magdalenes. A l'esquerra, al N, treuen el cap la Prenyada i la Mòmia. Continuem pel camí que dúiem uns quants metres més.

0.33 h Camí dels Totxos (910 m). Aquest sender neix en un trencall senyalitzat amb un pal de fusta, a la dreta. Aquí deixem el GR i prenem aquest senderó, que va passant per dins del bosc i arran de diverses parets abalmades on hi ha alguna via d'escalada. Al cap de poca estona, el panorama s'obre i caminem per un pas un xic aeri, però planer i sense cap dificultat, que flanqueja un pendent de roca. Hi ha uns pals de ferro d'una antiga barana. A la dreta, per sota nostre, veiem el cap de l'Elefantet i passem un collet. Hi ha un gran panorama fins al Montseny. Veiem el campanar del monestir sota nostre. Estem ben bé per damunt de l'església.

0.45 h Passem per dos flanqueigs de roca més, menys aeris i exposats que el primer, amb antigues baranes. El sender avança per un bosc atapeït on de vegades cal acotar el cap per no tocar les branques. De tant en tant, travessem trams de roca i el panorama s'obre completament. Veiem dues ermites: una a un nivell més baix i una altra encastada en una esclatxa de roca: l'ermita de la Santa Creu i la de Sant Dimes. Després d'una balconada planera de roca, travessem un torrentet i arribem a un portell de roca, on la capella de Sant Dimes queda perfectament emmarcada. Baixem uns metres per una canaleta.



1.00 h La Santa Creu (910 m). És una creu metàl·lica que queda uns metres per sota nostre, a la dreta, en una esplanada. Si anéssim recte, trobaríem un trencall: a mà dreta, aniríem a l'ermita de la Santa Creu; a mà esquerra, ens acostaríem a un passadís aeri que va fins a Sant Dimes, i també hi trobaríem una escala que baixa per una canal fins al monestir, però tots tres accessos estan tancats amb portes metàl·liques i no hi permeten passar. Nosaltres deixem el sender que seguïem i ens enfilem pel pendent de roca que ens queda a l'esquerra. Grimpem seguint rastres de corriol, sempre guanyant alçada.

1.05 h Assolim una carena (935 m). Hi ha grans vistes cap a Sant Llorenç del Munt i el Montseny. Continuem pujant. Compte amb alguna canal que cau pel vessant nord. Avancem pel carener, que és ample i franc, assolint els diversos desnivells. A mesura que guanyem alçada, també guanyem perspectiva cap a les muntanyes del Pirineu. El Llobregat corre pel fons de la vall. Al davant veiem un grup d'agulles: la Mòmia, la Quarta de la Trinitat, la Porra, la Nineta...

1.15 h Pla de la Trinitat (945 m). Hi retrobem el GR que hem deixat fa una estona i que se'n va cap a Can Maçana. El travessem i anem tot recte per un terraplè, seguint el PR C-19, en direcció a un edifici enrunat. Pugem unes escales antigues i passem a tocar dels murs de l'antiga casa de l'ermità. El sender passa arran de diversos antics recintes, tots en runes.

1.20 h Ermita de la Trinitat (970 m). És a la nostra dreta, menuda, situada sota una paret de roca. Al costat hi ha vies d'escalada. Continuem pel sender, que entra al bosc. Entre els arbres, veiem l'embaum de la Mòmia i la Momieta. El sender travessa un torrent fent un ample revolt a l'esquerra.

1.25 h Canal pedregosa. Passat el revolt a l'esquerra, deixem el sender PR i ens enfilem a mà dreta per un pedregam, per dins del bosc. Hi ha senyals de pintura blava. Guanyem metres i aviat trobem una corda que ens ajudarà a progressar per la canal. Després cal ajudar-se de les branques i les arrels, i aviat som al peu mateix de la Momieta.

1.35 h Collet de la Momieta (1.016 m). Hi ha una balconada que permet baixar al peu mateix de l'agulla i circular per unes balmes rogenques. També podem pujar fins a una cota (1.020 m) des d'on tenim grans vistes aèries sobre algunes agulles del nord: el Pebrot, la Carota, el Sereno, la Nineta i la Quarta de la Trinitat, i del sud-oest: la Prenyada, altaiva; la canal que circula entre la Xirimoia i la Trumfa, per on baixarem més tard i, al fons, la Gorra Frígia, les Magdalenes i la Gorra Marinera. Continuem pel corriol, arran de roca, i acabem de fer la part més alta de la canal, per dins del bosc.



1.45 h Collet de la Mòmia (1.065 m). És un espai més obert, de roca, a peu mateix de l'agulla, on conflueixen algunes canals. Continuem cap a ponent, pel pendent de roca, seguint els senyals blaus.

1.55 h Coll del Fesolet (1.093 m). A mà dreta del corriol hi ha una esclletxa entre una agulla secundària i el Fesolet. Si ens hi acostem, veurem, com si fos una finestra, una visió espectacular de la cara nord de la muntanya, amb el Cavall Bernat al mig. Baixem per una dreta canal pel vessant de

ponent. Cal anar amb compte i anar-se agafant a les arrels i a les branques de sòlids boixos, però no és difícil. Al peu de la canal, iniciem un flanqueig pel peu d'una paret de roca, arran de la vegetació, que ens protegeix. Cal anar seguint el traç del sender. Finalment se separa de la paret i baixa a trobar un altre camí.

2.15 h Camí de la Serra de les Lluernes (1.035 m). El prenem a mà esquerra. Anem guanyant alçada i aviat arribem a un collet molt marcat on apareix davant nostre la Prenyada, amb tota la seva panxa.

2.25 h Sender a mà esquerra (1.075 m). Hi ha una fita de pedres. El senderó comença a guanyar alçada pels esglaons de roca que ens encaren amb Sant Salvador. Un parell de canals ens situen ben bé sota el cim, on caldrà superar una esclletxa.

2.45 h Cim de la Roca de Sant Salvador (1.156 m), cota màxima de tota la Regió de Tebaida. La vista és molt aèria sobre les agulles circumdants i hi ha una panoràmica esplèndida sobre una bona part de la muntanya. A primer pla, el cim de l'Elefant, gairebé enganxat a Sant Salvador. Poc més enllà, a llevant, la Mòmia. Cap al nord, veiem les agulles dels Flautats i la Cadireta del Diable que hi destaca, penjada al buit. Cap a ponent, se'ns mostra el vessant nord amb el Cavall Bernat i Sant Jeroni. Deixem el cim i desfem el camí fins al minut 2.40 h.

3.00 h Recuperem el camí de la Serra de les Lluernes (1.075 m) i el prenem a mà esquerra. Anem perdent alçada i passem pel coll de Sant Salvador. El camí continua baixant, amb tendència a desplaçar-se cap a l'esquerra i a planejar.

3.15 h Ermita de Sant Salvador (1.060 m), construïda dins de la roca, en una raconada de l'Elefant. Té una paret de pedra amb unes finestres i una porta de fusta. A prop hi ha un dipòsit d'aigua. L'interior és molt auster, amb una taula i una cadira, replans fets a la roca i una rústica llar de foc. Anem uns metres enrere, planejant, i continuem avall, pel sender, que perd alçada fent ziga-zagues pel bosc. Passem a tocar de la Xirimoia i, més avall, de la Trumfa.

3.30 h PR C-19 (975 m). Sortim al sender PR que hem deixat fa estona, venint de la Trinitat, i el seguim a mà dreta. Passem per un portal d'obra i sortim del bosc.

3.35 h Ermita de Sant Benet (970 m). Està situada en un replà, sota les agulles de Sant Benet i del Guarda. A l'exterior hi ha una taula de pícnic. A l'interior hi ha un refugi auster, amb algunes taules i bancs de fusta per poder-hi menjar. S'hi pot dormir i s'hi poden comprar begudes.

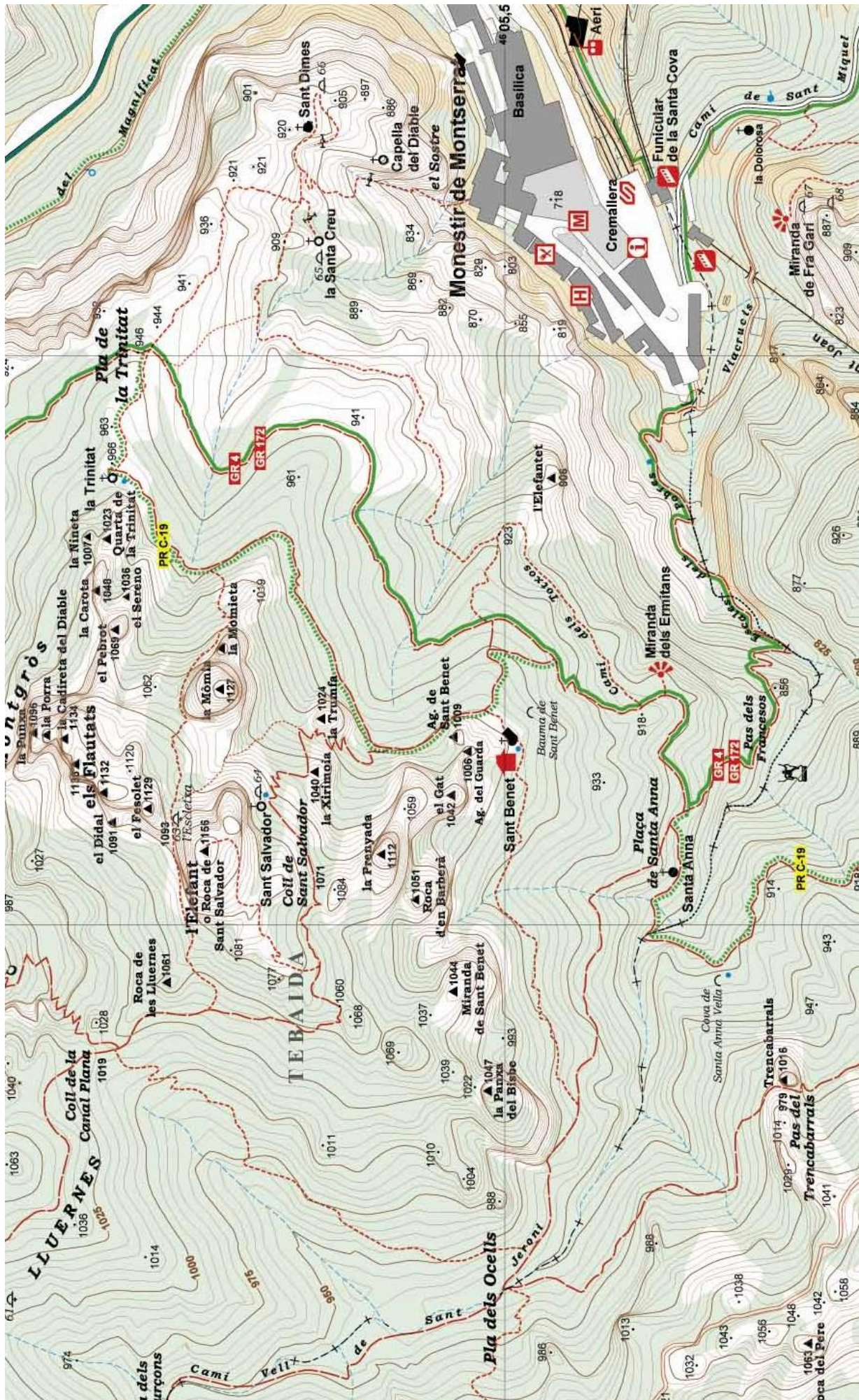
Sortim del refugi per unes escales, de cara avall, i de seguida entrem al bosc. El sender té trams esglaonats.

3.40 h Saltem al GR que hem pres aquest matí. El prenem a mà dreta. Aviat deixem a la nostra esquerra el camí dels Totxos.

3.45 h Plaça de Santa Anna. Deixem el GR i girem a mà esquerra, avall, per les escales que ja coneixem.

4.00 h Monestir de Montserrat. Arribem a la plaça de l'Abat Oliba, on donem per acabada l'excursió.





Excursió a la Roca de Sant Salvador (1.156 m) - Montserrat - 18 de desembre de 2022 - Grup de Joves de l'AE Talaia