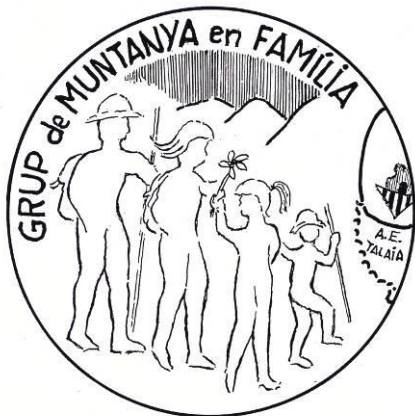




SORTIDA DEL GRUP DE JOVES

EXCURSIÓ COMBINADA

BTT (10 km d'anada i 10 de tornada)

i ASCENSIÓ al PUIG DE L'ÀLIGA (465 m)

Dia: DIUMENGE 6 D'ABRIL DE 2014

Desplaçament: AMB BICICLETES

Lloc de sortida: PÀRQUING HOSPITAL SANT ANTONI ABAT

*(el pàrquing que hi ha **per sobre** la Ronda Ibèrica)*

Coordinadors de la sortida: Joan Ortín i Anna-Llibertat (tel. 687023371 / 686571880)



El **Puig de l'Àliga** és una muntanya de 465 metres que es troba entre els municipis d'Olèrdola, a l'Alt Penedès, i de Canyelles, al Garraf. Al cim podem trobar-hi un vèrtex geodèsic.

Horaris previstos diumenge ¹ :

8.00 h - Sortida amb bicicletes des del pàrquing de l'Hospital de Sant Antoni Abat ².

9.30 h - Arribada a Canyelles, a Can Escofet (hi deixarem les bicicletes; és una casa particular) i esmorzar a la mateixa casa.

10.15 h - Ascensió al pic de l'Àliga (465 m).

11.15 h - Hora prevista d'arribada al cim, foto de grup i descens.

12.15 h - Tornem a agafar bicicletes i iniciem el retorn cap a Vilanova.

13.30 h - Arribada al pàrquing de l'Hospital de Sant Antoni Abat.

¹ Els horaris poden variar en funció del ritme de pedaleig.

² Es tracta del pàrquing que hi ha per sobre la Ronda Ibèrica.

Material necessari (què cal portar):

Atenció! Donades les característiques de la sortida, cal que hi poseu molta atenció!

- Bicicleta de muntanya (BTT)
- Casc de bicicleta
- Inflador
- Càmera de recanvi
- Motxilla (on cal portar un paravent, l'esmorzar, crema solar si fa un dia de sol, cantimplora)
- Bidó d'aigua (en cas de no portar la cantimplora)
- Calçat tipus trekking per ascendir després al puig de l'Àliga
- Pantalons mallot tipus ciclista (opcional). Cas de no tenir-ne, uns pantalons de xandall curt.
- Esmorzar i menjar per picar. Barretes energètiques (opcional).

Descripció del recorregut:

El punt de trobada és al pàrquing de l'Hospital de Sant Antoni Abat, el que hi ha per sobre de la Ronda Ibèrica, just al costat del punt de sortida, a l'inici del torrent de la Pastera. Iniciem precisament l'ascens per la pista estreta que remunta el torrent de la Pastera. Després d'un quilòmetre i mig, deixem a mà dreta el camí Ral i seguim en direcció nord fins arribar a la pujada d'en Perris. Just després d'1 km i 700 m de la cruïlla del camí Ral, passem pel pont sota la C-32 i seguim ascendint uns 2 km més fins al mas de l'Artís.

Després del reagrupament i d'un petit i breu avituallament, continuem el nostre camí fins arribar a l'inici de la urbanització de les Palmeres (uns 2 km més, en aquesta ocasió més suaus que els darrers trams realitzats). Travessarem les Palmeres en un constant puja i baixa fins arribar a la masia de Cal Simó (uns 2 km més) i des d'allí recorrerem els 700 m que ens separen de ca l'Escofet. En total, un recorregut de 10 km que realitzarem en 1 hora i mitja com a màxim.

Després d'un bon esmorzar, deixarem les bicicletes ben guardades i prepararem l'ascens al puig de l'Àliga, amb un desnivell de 280 m a través d'un sender que surt directe fins al cim, just al cap de 800 m de la casa on haurem esmorzat. El corriol és estret i puja ràpidament fins a la pista. La ressegurem uns 400 m fins arribar a la talaia i a la creu del puig de l'Àliga.

Després de menjar alguna coseta i fer-nos la foto de grup tradicional, desfarem el camí pel corriol, arribarem a ca l'Escofet i reprendrem el camí de tornada amb bicicleta recorrent el mateix itinerari del camí de l'anada. En aquesta ocasió, més fàcil ja que hi trobarem molta més baixada.

Dificultats que hi poden haver i altres qüestions a tenir en compte:

Aquesta sortida va destinada als membres del Grup de Muntanya en Família amb fills a partir de 10 anys. És totalment desaconsellat que hi participin nens o nenes més petits d'aquesta edat.

Es demana un mínim de forma física, ja que a l'anada, especialment, hi ha alguna pujada que requereix una pedalada ferma (sempre hi haurà l'opció de fer-les a peu si escau!).

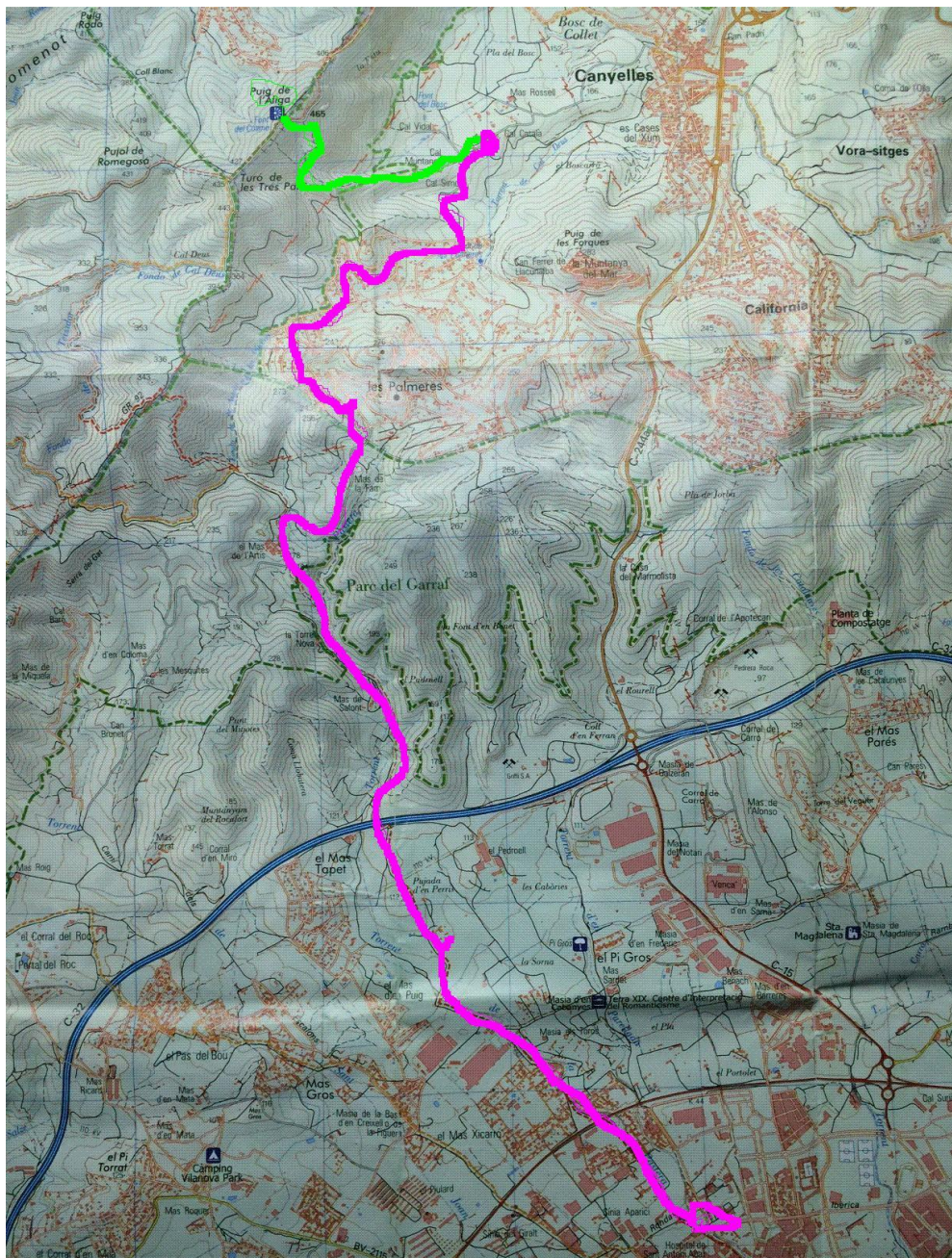
Al ser una sortida que combina bicicleta amb caminada, pot succeir que algun membre del grup es cansi en el trajecte d'anada amb la bicicleta. És per això que caldrà respectar el ritme mitjà del grup i tenir en compte la diversitat de ritmes. En funció del nombre d'inscrits, podrem realitzar dos o tres grups de pedaleig.

Caldrà seguir en tot moment les indicacions del cap de grup en cas que es faci més d'un grup si som colla. Caldrà tenir especial cura a les baixades de no avançar el cap de grup. És imprescindible que la bicicleta estigui en bon estat i estigui revisada per a l'ocasió (cal tenir especial compte amb els frens i la lubricació de la cadena).

Cal tenir present que després de l'esmorzar ens caldrà fer l'ascens directe al puig de l'Àliga. Hi ha un desnivell important però és assequible. Les cames acumulen cansament i, per tant, caldrà guardar forces per a la tornada.

Hi haurà un cotxe de suport per atendre possibles contratemps. El cotxe no farà de cotxe escombra, sinó que anirà retrobant el grup de ciclistes en punts determinats del recorregut.

MAPA:



NOTES:

Aquesta activitat de muntanya està organitzada pel Grup de Muntanya en Família (GMeF) de l'Agrupació Excursionista Talaia i s'adreça als membres de l'entitat adscrits al GMeF.

D'acord amb allò que marca la legislació per a les activitats esportives¹, **tots els participants a les activitats del GMeF hauran de disposar de la llicència federativa de l'any en curs. Cal tenir en compte que la Llicència 2014 SUB 14 i SUB 17 cobreix la sortida amb la bicicleta de muntanya. En els adults a partir de la modalitat C.**

Els joves que participen en aquesta activitat de muntanya hauran d'anar acompanyats dels seus pares o altres familiars que se'n faran responsables.

¹ Decret 58/2010, de 4 de maig, de les entitats esportives de Catalunya, i Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, pel qual s'aprova el Text únic de la Llei de l'esport.