

# “A cent cap als 100”



## Parc Natural de Sant Llorenç del Munt

### Introducció:

El massís de St. Llorenç de Munt i la serra de l'Obac configuren un parc natural amb una extensió de prop de 10.000 ha, situat al nord de la ciutat de Terrassa. Forma part de la Serralada Prelitoral i fa de divisòria natural entre les comarques del Vallès Occidental i el Bages.

La seva altitud màxima és el cim de la Mola, on es troba el monestir de Sant Llorenç del Munt, que li dona nom. En destaca sobretot el relleu, amb profusió de balmes, coves i monòlits, fruit de l'erosió provocada per l'aigua i altres agents sobre el conglomerat i que tant ens recorda a la veïna serra de Montserrat

### Característiques de l'itinerari:

Dificultat: Quasi tot el recorregut transcorre per còmodes pistes forestals, encara que hi ha algun tram on el terra es una mica irregular o bé hi ha pedra solta, per tant cal tenir cura amb el tipus de calçat i seguir les nostres recomanacions.

Es tracta d'un recorregut d'anada i tornada pel mateix camí i que es pot escurçar tant com sigui necessari (ja sigui per a tot el grup o part)

Desnivells : +165m (pujada) -165 (baixada).

Distància: 8 km (anar i tornar)

### Hora i punt de trobada INICI:

A les 8:15 h sortida amb autocar des de el pavelló municipal de Sant Salvador

A les 9:30 h al bar del Casal de la Gent Gran de Matadepera.

Esmorzarem al bar del Casal (no es poden portar la beguda de casa)

### Temporalització:

A la temporalització s'hi han inclòs les parades per fer explicacions i petits descansos, el temps s'ha comptat amb marges prou amplis. Per tant, és orientativa i pot tenir petites variacions en funció del ritme del grup i a l'itinerari que els guies decideixin en funció al grup.

08:15 trobada al pavelló municipal de Sant Salvador

09:30 trobada al bar del Casal i esmorzar

10:10 Trasllat al Coll d'Estenalles

10:30 Iniciem la passejada

12:10 Pla de les Pinasses. Descans i recorregut pel pla.

12:30 Reprenem la passejada

14:00 Final de la passejada

14:30 Dinar al Casal de la GG (igual que al matí)

15:30 Comiat de Matadepera

17:00 Arribada a Sant Salvador

## Recomanacions:

**Alimentació:** cal aconsellar als participants que mengin alguna cosa a casa (que no hi vinguin havent pres només el cafè) Han de portar aliments per a dos àpats lleugers: esmorzar i dinar.

**Equipament:** calçat apropiat (com a mínim bambes de sola gruixuda), gorra, motxilla petita, cantimplora o ampolla d'aigua mínim ½ litre, bastó d'excursionista. Si el temps és insegur: protecció per a la pluja (capellina, paraigües).

**Recordatoris:** Esmorzem i dinem de pic-nic, al bar del Casal de la Gent Gran de Matadepera, no es pot portar beguda de casa pels àpats.

Igualment cal dur una motxilla, amb aigua, protecció per la pluja-fred i ganyips.

## Plànol:

