

MARXA NÒRDICA a MONTSERRAT

Atreueix-te a descobrir la muntanya màgica de Catalunya!

Quan: Ds 24 i dg 25 de Maig de 2025 - places limitades -

Què farem?

Una cap de setmana (2 dies i 1 nit) a Montserrat, la muntanya màgica de Catalunya, per a recórrer caminant amb marxa nòrdica algunes de les seves zones més interessants i boniques, també visitarem el Monestir de Montserrat que celebra el seu mil·lenari i tindrem l'opció d'endinsar-nos en la seva història.

Dia 1: Dissabte 24 de maig

7:00h.	Sortida des de Girona amb cotxes particulars compartits (opcional)
8:30h.	Trobada a l'aparcament de Can Maçana
8:45h.	Inici ruta zona agulles i roca foradada. Distància: 9,5km, desnivell +580m., 3h. caminant, 4h. totals, dificultat mitjana
13:00h.	Dinar de pícnic
14:00h.	Cotxe i Cremallera
16:30h.	Arribada a l'abadia de Montserrat (allotjament i descans)
17:00-20:30h.	Visita al Monestir, Mare de déu de Montserrat, museu i videomapatge
20:45h.	Sopar

Dia 2: Diumenge 25 de maig

7:30h.	Esmorzar
8:30h.	Inici ruta zona a Sant Jeroni (1.236m) i tornada per ermites amb . Distància: 10,5km, desnivell +580m., 4h. caminant, 5,5h. totals, dificultat mitjana
14:00h.	Tornada al Monestir (fi rutes)
14:30h.	Dinar a restaurant
17:00h.	Cremallera de baixada a l'aparcament
17:30h.	Cotxe de tornada (particulars i/o compartits)

Grup: 15 places (el grup mínim necessari per a realitzar-se l'activitat és de 6 persones, en cas de no arribar al mínim, es tornarà el 100% de l'import)

Preu total: 202 €/persona (en habitació doble; 20€ extra per habitació individual)

Preu total reserva anticipada : 182 €/persona (-10 % descompte)

Reserva anticipada 10% de descompte: confirma la teva reserva 1 mes abans de la data de sortida i gaudeix d'un 10% de descompte! Una reserva es considera confirmada amb l'abonament de la paga i senyal corresponent.

Pagament: 50% al moment de la reserva i 50% el 14 de maig.

Què inclou el preu	Què no inclou el preu
- Guiatge de les excursions (guia titulat en marxa nòrdica) - Planificació, preparació, seguiment de condicions meteorològiques i revisió del terreny - Gestió inscripció i assessorament abans de la ruta - L'allotjament en habitació doble a les cel·les Abat Marcet de l'abadia de Montserrat en mitja pensió (dormir, sopar i esmorzar) + taxa turística - El dinar al restaurant Mirador dels Apòstols del diumenge 25. - Entrada a visitar la mare de Déu de Montserrat, la basílica i el videomapping - L'aparcament de Can Maçana - El bitllet d'anada i tornada del cremallera de Montserrat	- El desplaçament fins al punt de trobada - El pícnic pel dinar del dissabte 24 - Els consums extres en els àpats - Despeses ocasionades per abandonament de la ruta i/o canvis per motius de seguretat - Qualsevol cosa no especificada anteriorment

Material individual imprescindible: És imprescindible portar BASTONS de marxa nòrdica (es poden llogar sota reserva) i roba de travessa/muntanya per realitzar la ruta: jaqueta paravent, roba d'abric/polar, roba transpirable i còmoda, pantalons curts/llargs, mitjons d'esport o muntanya, calçat de trail/trekking, guants, braga, gorro/gorra, ulleres de sol i crema de protecció solar i protecció pels llavis. Roba de recanvi per a canviar-se a l'allotjament, per dormir i per l'endemà.

Alimentació: Cal portar l'aigua i el menjar que cadascú consideri oportú pel primer dia dinar (entrepà, carmanyola, fruita, fruits secs, xocolata, barretes energètiques...) i pel segon dia alguna cosa per picar durant l'excursió. El sopar, esmorzar i dinar del diumenge estan inclosos en el preu.

Perfil del guia que realitzarà l'activitat: Guia de marxa nòrdica titulat amb gran experiència a muntanya i coneixement del Parc Natural de Montserrat.

Inscripcions i informació: per correu a marxanordicabanyoles@gmail.com i al 647 644 562 (Whatsapp també)

