

## XVI RUTA DELS CINC CIMS 2024

La XVI edició de la Ruta dels CINC CIMS, a celebrar el proper dia 14 d'abril de 2024, és una prova de resistència, no competitiva, que es desenvolupa seguint camins de muntanya i que té com a objectiu realitzar a peu aquest recorregut d'uns 52 quilòmetres en un temps màxim de 14 hores.

Amb aquest itinerari bianual, alternat amb la Ruta de les Ermites, pretenem reivindicar un excursionisme d'esforç però sense presses.

El gràfic del quilometratge i dels desnivells a superar és prou demostratiu. Es tracta d'una prova de certa duresa que demana un notable esforç. Cal, doncs, estar preparat per afrontar-la.

Com en anys anteriors aquesta edició forma part de la Copa Catalana de Caminades de Resistència amb una puntuació de 21 punts.

## INSCRIPCIÓ

**Des del 12 de febrer fins el dia 9 d'abril**, mitjançant la pàgina web de la FEEC.

**El preu de la inscripció és de 40€ per als federats i de 45€ (inclou el cost de l'assegurança temporal de la prova) per als no federats. En tot cas, els socis del Centre Excursionista de Castellar tindran un descompte de 10€. La inscripció formalitzada des del dia 1 d'abril a les 00:00H al dia 9 d'abril a les 23:59H tindrà un increment de 5€ per a qualsevol participant.**

## LLIURAMENT DE BRAÇALETES i SAMARRETES DE RECORD

**Durant la tarda del dia anterior de la prova**, dissabte 13 d'abril, es podrà recollir el dorsal en el local del Centre Excursionista de Castellar (C/ Colom s/n Castellar del Vallès, darrera de la plaça del Mercat) entre les 17:00H i les 20:00H

**L'entrega de braçalets, el mateix dia de la prova, es realitzarà de 5:15H a 06:30H** en el local del Centre Excursionista de Castellar C/Colom, s/n de Castellar del Vallès, darrera de la plaça del Mercat.

## SORTIDA

La sortida es donarà a les **06:30 del matí** a la Plaça del Mirador (al costat de la Plaça Major). L'arribada estarà situada al mateix lloc amb control obert fins a les **20:30H**.

Es recorda que es tracta d'una caminada de resistència i que els horaris d'obertura i tancament dels diferents controls i avituallaments estan pensats per fer la prova a una velocitat de entre 3,75 Km/h i 7 Km/h. Els participants que vagin a velocitats mitges superiors als 7 Km/h, podran trobar els controls i/o avituallaments sense preparar.

## SENYALITZACIÓ

L'itinerari estarà senyalitzat amb **senyals triangulars amb el distintiu del Centre Excursionista de Castellar o de la FEEC**.



## NORMATIVA

- Demanem a tots els participants que no llencin deixalles i que siguin respectuosos amb la natura, les propietats, les masies i els carrers i les places de les viles per on discorre la prova. L'omissió d'aquest precepte por ser motiu de desqualificació.
- Els controls estaran situats a tots i cadascun dels punts de pas obligatori i acompliran, rigorosament, els horaris d'obertura i tancament indicats. El fet de passar per tots ells, dins del límit horari establert, dóna la classificació.

<b>QUADRE D'HORARIS, DISTÀNCIES, CONTROLS I AVITUALLAMENTS</b>						
<b>Controls i Avituallaments</b>	<b>Lloc</b>	<b>Altitud</b>	<b>Quilòmetres</b>		<b>Horaris Controls</b>	
			<b>Parcial</b>	<b>Total</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>
<b>Sortida -Avituallament</b>	<b>Plaça del Mirador de Castellar del Vallès</b>	331	0	0		6:30
<b>Avituallament</b>	<b>Plecs del Llibre</b>	784	7,146	7,146	7:15	9:00
<i>Control 1</i>	<i>Sant Llorenç del Munt (La Mola)</i>	1103	2,251	9,397	7:45	9:30
<i>Control 2</i>	<i>Coll d'Eres</i>	1056	4,153	13,550	8:30	10:30
<b>Avituallament</b>	<b>El Marquet (Vall d'Horta)</b>	545	2,183	15,733	9:00	11:30
	Sant Llorenç de Savall	468	4,584	20,317	9:45	12:30
<b>Avituallament</b>	<b>Coll de Vinardell</b>	743	3,665	23,982	10:15	13:30
<i>Control 3</i>	<i>Sant Sadurn de Gallifa</i>	941	6,396	30,378	11:00	15:00
<b>Avituallament</b>	<b>Gallifa</b>	513	2,255	32,633	11:30	15:45
<b>Avituallament</b>	<b>Coll de la Vila</b>	689	6,845	39,478	12:00	18:15
<i>Control 4</i>	<i>Pic del Vent</i>	812	1,846	41,324	12:30	19:00
<b>Avituallament</b>	<b>La Cadena</b>	569	4,529	45,853	13:00	19:30
<i>Control 5</i>	<i>El Puig de la Creu</i>	662	2,114	47,967	13:30	20:00
<b>Arribada - Avituallament</b>	<b>Plaça del Mirador de Castellar del Vallès</b>	331	4,264	52,231	13:45	20:30

- L'edat mínima de participació es de 14 anys a 31 de desembre de l'any de celebració de la caminada.
- Els menors de 18 anys necessiten autorització escrita dels pares o tutors i han d'anar acompanyats d'un adult durant el recorregut.
- L'entitat organitzadora no es fa responsable dels objectes (xandalls, motxilles, pals, etc.), que els participants deixin en els controls.
- Per tal d'evitar molèsties als altres participants, no estarà permesa la participació amb gossos.
- El fet d'inscriure's representa la implícita acceptació d'aquesta normativa.

Es recorda que l'article 7 del reglament de C.C.C.R. de la FEEC indica que tots els participants hauran de proveir-se del següent material: Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim. Motxilla. Dipòsit per a hidratació amb una capacitat de com a mínim d'un litre. Material reflectant d'ús obligatori en encreuaments i trams de carretera. Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari recomanat mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència.

## INFORMACIÓ

Els diferents punts d'avitallament, sempre amb líquids i sòlids, són adequats i suficients per a completar la prova sense cap proveïment addicional. Tanmateix, es recomana portar sempre una cantimplora plena o alguna menudalla sòlida per tal de cobrir les necessitats que puguin sorgir entre ells.

Els organitzadors no faran cap mena de distinció entre el primer i l'últim arribat. A l'arribada es lliurarà un petit diploma, que certifica l'horari que cadascú ha invertit, als participants que s'hagin classificat, és a dir, aquells que presentin el seu distintiu amb les signatures de tots els controls.

Durant el temps que dura la prova, hi haurà un servei d'ambulància per tal de donar cobertura a possibles accidents o lesions.

Un equip escombra tancarà la prova resseguint íntegrament tot el recorregut, retirant la senyalització i donant per finalitzats els controls a la seva hora de temps màxim. Aquest equip sortirà del control de sortida 15 minuts després que els participants, a les 06:45H i abandonarà els successius controls una vegada aquests tanquin. Qualsevol participant que sigui avançat per aquest equip, es considerarà automàticament desqualificat a l'entendre que no pot acomplir l'horari màxim de pas pels controls.

En cas d'abandonar la prova és necessari comunicar aquesta decisió al control més proper o a l'equip escombra. Si això no és possible, cal fer avinent l'eventualitat a un altre company que continuï la travessa per a que ho indiqui al control més proper o bé trucar al telèfon que porta imprès el braçalet de participant. En qualsevol cas, recomanem deixar constància del sistema de retorn que cadascú pensa utilitzar.

L'entitat organitzadora no garanteix l'evacuació en cas d'abandonament, si bé procurarà ajudar i col·laborar amb tots els mitjans de què disposi. Les poblacions de Sant Llorenç Savall o Gallifa són indrets que poden oferir diverses possibilitats i opcions als participants.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, la qual, no obstant, podrà ésser alterada o suspesa pels organitzadors si alguna circumstància greu ho aconsella.

Es realitzarà un reportatge fotogràfic del desenvolupament de la prova que es divulgarà en les xarxes socials habituals. S'entén que la participació a la prova comporta l'autorització per a la difusió de les imatges obtingudes.

Per a qualsevol altra informació addicional podeu consultar la pàgina web de la cursa <http://cecastellar.cat>. Si necessiteu més informació podeu adreçar-vos a [5cimscastellar@gmail.com](mailto:5cimscastellar@gmail.com) o trucar al telèfon **93 744 34 47**, tots els dilluns, dimecres i divendres, de 6 a 8 de la tarda. A la pàgina web, també es pot aconseguir informació del recorregut de la ruta i el plànol general del trajecte.

**BON CAMÍ A TOTHOM**

### **PUNTS DE L'ITINERARI ON PODER PROVEIR-SE D'AIGUA.**

Km	0	<b>Local del Centre Excursionista de Castellar</b>
Km	21,5	<b>Sant Llorenç Savall</b>

### **Dades tècniques de l'itinerari**

<b>Distància total:</b>	<b>52 kilòmetres</b>
<b>Desnivells (pujada)</b>	<b>2.282 metres</b>
<b>Desnivells (baixada)</b>	<b>2.282 metres</b>
<b>Desnivells totals</b>	<b>4.564 metres</b>

*Ens plau agrair a tots els propietaris i masovers de les masies i ermites per on discorre l'itinerari, la seva amabilitat i bona acollida. Alhora, fem extensiu el reconeixement als nombrosos col·laboradors, persones, entitats i institucions, que fan possible poder dur a terme la prova.*

Organitza: Centre Excursionista de Castellar

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya  
Diputació de Barcelona  
Ajuntament de Castellar del Vallès  
Ajuntament de Sant Llorenç Savall  
Ajuntament de Gallifa  
Ajuntament de Caldes de Montbui  
Unió de Federacions Esportives de Catalunya  
Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya  
Esportcat  
SERNA  
ADF Castellar del Vallès  
Associació de radio aficionats de Castellar del Vallès