



## **Planning Olivella-Montserrat 55k 1700d**

Us facilito el planning amb els timings establerts per fer el recorregut que separa Olivella de Montserrat en un temps previst de 8:30h, sortint a les 6:00am de del pàrquing de Mas Milà i arribant entre les 14:00 i les 15:00h a Montserrat.

La idea no es cap altre que gaudir de la sortida amb un ritme còmode per tothom i sobretot compartir l'experiència amb els components del grup que hi participin.

En aquesta sortida Cool&Hot ens proporcionarà les fundes tèrmiques per tal de poder gaudir de l'experiència de mantenir l'aigua freda durant tot el recorregut, explicant-nos a la sortida el seu funcionament i com treure el màxim partit al producte.

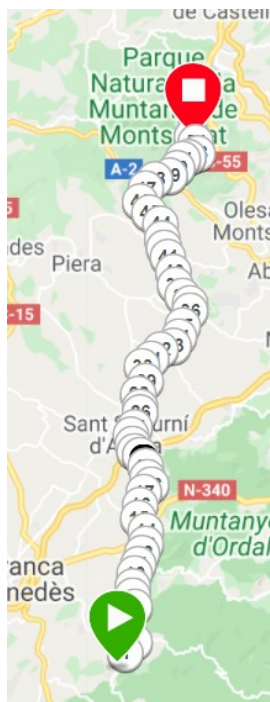
En aquest sentit el participant caldrà que ens faciliti el sistema d'emmagatzematge d'aigua que utilitza (Soft Flasks o Camelback) i la mida del contenidor (500ml- 1l, 1,5l-2l, etc..)

Cool&Hot facilitarà les fundes adients per a cada sistema perquè cada participant pugui testar els productes.

Finalment si algú està interessat podrà adquirir el producte.



### **TIMMING**



6:00am – **KM 0** - Inici Pàrquing camp de futbol Mas Milà

7:40am – **KM 15** - St. Pau d'Ordal (Habitualment d'emergència)

8:50am – **KM23** – St. Sadurn d'Anoia (1er habitualment on podrem comprar aigua i disposarem de Renfe R4 per si hi ha alguna incidència).

10:50am – **KM37** – La Beguda Alta (2on habitualment on podrem comprar aigua i menjar). Disposarem de la possibilitat de FFCC per si algú vol abandonar tornant cap a Martorell i enllaçant amb la R4, o bé, anant cap a Olesa i pujant a Montserrat per trobar-nos tots al finalitzar).

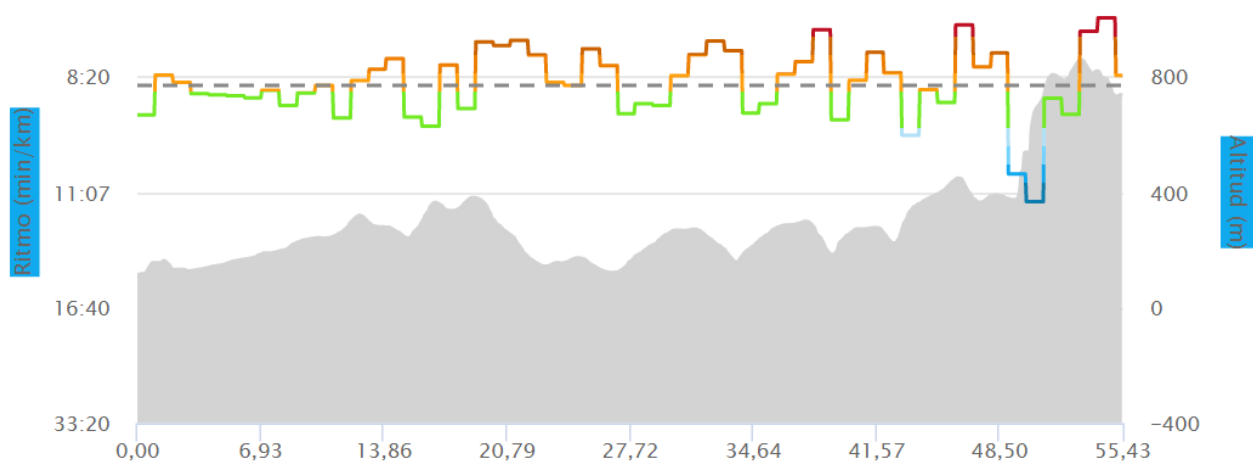
12:20am – **KM48** – Collbató (3er habitualment on podrem comprar aigua i menjar).

14:30pm – **KM55** – Monestir de Montserrat.

## EL TRACK

55km +1700d aprox. Un recorregut mixte en el que també tocarem asfalt inicialment no molt exigent. Tenim moltes possibilitats de tornar o d'agafar transport públic per si hi ha algú que no es trobi còmode. Existeix la possibilitat d'arribar al Monestir amb transport públic i després tornar amb la resta.

Tot i així i fins el km 48 no hi haurà molt de desnivell acumulat (encara que si que hi hauran kms). Cal tenir en compte que el desnivell més fort es troba al final des de Colbató fins el Monestir.



- Qualsevol canvi imprevist es notificarà directament al participant.
- Cada corredor haurà de dur el menjar i material necessari per poder realitzar el trajecte. En els punts indicats anteriorment, es podrà comprar aliments i aigua en cas de ser necessari.

Gràcies per participar en aquest repte :)

Equip CEO El Margalló Team

