



46a Montserrat a Peu

5 i 6 de maig de 2023

ELS PELEGRINATGE DELS LASAL·LIANS VERS LA MARE DE DÉU DE MONTSERRAT

Es convoca a: tots els estaments de les Comunitats Educatives i persones vinculades amb La Salle Catalunya.

Objectius: viure els valors de l'esforç, el servei, la fe, la festa, la solidaritat, l'amistat, la fraternitat.

Rutes

COL-LABORACIÓ AMB PROIDE I BUFANDA: 10€ (inclosos en el preu de l'autocar)

RUTA DE BARCELONA (50 KM):

Hora i lloc de sortida: La Salle Horta 18:30h (però estar ABANS a les 18h)

Preu: 18€

RUTA DE MANRESA (24 KM):

Hora i lloc de sortida: 6'15 h: C/ Fabra i Puig entre C/ Congrés i C/ Hedilla

Preu: 23€

RUTA DE MONISTROL 8 KM):

Hora i lloc de sortida: 6'30 h: C/ Fabra i Puig entre C/ Congrés i C/ Hedilla.

Preu: 23€

Horari general

Durant el matí del dissabte: **Tallers i dinàmiques per a infants 12h-13h**, descans i convivència a la plaça (en el lloc que s'indiqui)

A les 14:00h, dinar als espais del Monestir.

A les 15:30h, animació i fotografia a la plaça del Monestir.

A les 16:00h, pregària de Santa Maria a la Basílica.

A les 16:30h, berenar i hora dels adéus a la plaça del Monestir.

A les 17:00h, comiat i sortida d'autocars.

Organitzen:



En conveni amb



46a PUJADA A PEU A MONTSERRAT

5 i 6 de maig del 2023

Inscripcions a la vostra escola de referència



Trobareu més informació a: www.lasalle.cat/joves

Consultar també en cas de pluja o altres imprevistos

Inscripció

RUTA: **Assenyalau la corresponent:**

- Barcelona 50 km** (a partir de 3r ESO) **Manresa 24km** (a partir de 5è EP)
- Monistrol 8km** **Directe a Montserrat**

ELS MENORS DE 10 ANYS HAN D'ANAR ACOMPANYATS D'UN ADULT o D'UN MONITOR/A

EN/NA _____

(PER ORDRE: Nom i cognoms. Si us plau en MAJÚSCULES)

Adreça: _____

Població: _____ Codi Postal: _____

Telèfon de casa: _____ Mòbil del participant: _____

Correu electrònic _____

Data naix.: ___/___/___ DNI (OBLIGAT majors 14 d'anys): _____

Professor/a Alumne/a La Salle _____ Curs: _____ Etapa: _____

Pare/Mare Grup _____ Exalumnes i Simpatitzants

Observacions mèdiques: _____
(al·lèrgies, medicació...)

En cas d'urgència, avisar a: (nom) _____ Mòbil: _____

Aniré amb l'autocar: a l'anada a la tornada anada i tornada no

Autorització (SI ES TRACTA D'UN/A MENOR D'EDAT)

En/Na _____ amb DNI _____
com a pare/mare/tutor de _____

Autoritzo el meu fill/a a participar de la **46a Pujada a Peu a Montserrat** que organitza La Salle i Joves La Salle Catalunya i que es durà a terme el 5 i 6 de maig de 2023.

La signatura d'aquesta butlleta comporta l'acceptació, per part del participant (i, si es el cas, dels pares), des les normes i indicacions organitzatives que s'assenyalen en la present inscripció i les que determini l'Organització.

Autorització dels Pares. Signatura

Què cal fer, portar i saber?

PER A TOTS ELS PARTICIPANTS

1. La **Montserrat a Peu** és un *pelegrinatge dels Lasal·lians* envers La Mare de Déu de Montserrat. **La Pujada acaba després de la Pregària de Santa Maria** a la tarda amb el berenar i l'hora dels adéus. *No és una cursa esportiva.*
2. Fes cas de les indicacions del teu responsable del Centre i dels responsables de l'Organització en tot moment.
3. Rebràs una bufanda amb un número imprès que servirà de credencial per a qualsevol incident.
4. Porta mitjons de fil o cotó (mai de fibra) i calçat esportiu o botes, mai d'estrena. Pantalons còmodes. (No texans). També pots portar malles.
5. Tingues cura que les ungles dels peus estiguin tallades i rectes.
6. Has de tenir molta cura amb la natura i les deixalles:
TINGUES CURA DEL MEDI AMBIENT.
7. Viu la Pujada amb respecte i germanor vers els altres participants, l'organització i els veïns de les poblacions per on transcorre la marxa.
8. Sigues harmoniós en el parlar i actuar.
9. No es permet l'ús d'aparells sorollosos, música alta, xiulets o botzines.
10. Tampoc és permès portar begudes alcohòliques de cap mena.
11. ENTRENA'T. Cal caminar molt i fer amistat, servei, solidaritat.

12. És obligatori portar l'original de la targeta sanitària personal del SERVEI CATALÀ DE LA SALUT o la Targeta de la Seguretat Social.

Participants de la ruta llarga de Barcelona:

13. Una ruta d'aquestes característiques requereix un bon estat físic i un bon entrenament. Valora-ho abans d'inscriure't per la teva seguretat i la del grup. Apunta't a la prèvia del teu centre per preparar-te.
14. Porta una motxilla petita pel camí amb impermeable, mitjons de recanvi, **CANTIMPLORA AMB AIGUA** i el sopar i l'esmorzar. També **heu de portar una armilla reflectant**.
15. Posa't d'acord amb un altre company o companya i, junts, prepareu **UNA SOLA MOTXILLA** amb el que necessiteu a Montserrat: sac, el dinar de dissabte, roba. **No hi poseu ampolles de vidre** ni recipients que es puguin fer malbé durant el transport. Aquesta motxilla l'haureu de lliurar, abans de la sortida, al lloc que us indicarà l'organització. En arribar al Monestir, us heu de preocupar de recollir-la als porxos de la Basílica de Montserrat.

Per formalitzar la inscripció cal portar el full amb tots els camps omplerts (obligatori) a la Secretaria de La Salle Horta i fer el pagament abans del 21 d'abril de 2023.

(retalleu per la línia de punts)