

7 CIMS CARRAF



7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

INTRODUCCIÓ

Fa un any vam viure un dia molt especial amb el 6 Cims Garraf. Aquest repte va néixer del pensament d'un inconscient que té temps per donar-li voltes quan surt a córrer tot sol per la muntanya.

I entre pins, pedres i vistes matinals del Garraf barreja pensaments fins a imaginar-se pujar el cim més alt de cadascuna de les poblacions de la comarca d'una sola tirada.

Aquest repte que havia de ser individual, el va compartir, perquè així és com ha conegut la muntanya i com ha après a gaudir-la, amb amics i amigues.

En aquell moment no havia superat els 50km i no havia estat corren tantes hores com les que havia d'afrontar amb el 6CG.

El 23 de desembre de 2023 el repte va quedar en segon terme, perquè el millor va ser la resposta d'altres companys/es de la comarca que van unir-se. Així com altres amistats i familiars que es van mobilitzar per acompanyar en els avituallaments i en diferents moments del trajecte.

I ara, és moment de preparar i afrontar el nou repte de final d'any 2024, la 7 CIMS GARRAF.

Garraf, prepareu-vos que... "la comarca és nostra!"

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

CIMS

| | | |
|----------------------|-------|----------------------|
| 1. PUIG D'EN BORONAT | 317m. | SITGES |
| 2. LA MORELLA | 596m. | BEGUES |
| 3. PUIG DE LA MOLA | 534m. | OLIVELLA |
| 4. MONTGRÓS | 358m. | SANT PERE DE RIBES |
| 5. PUIG DE L'ÀLIGA | 465m. | CANYELLES |
| 6. LA TALAIA | 269m. | VILANOVA I LA GELTRÚ |
| 7. PUIG DE LA TIULA | 173m. | CUBELLES |

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI



DISTÀNCIA
79 KM



DESNIVELL
POSITIU
2.070



DATA SORTIDA
DIUMENGE 22
HORA
7:00H



START
**POLÍGON MAS
ALBA (SITGES)**



ARRIBADA
**TORRE
D'ENVEJA
(VNG)**

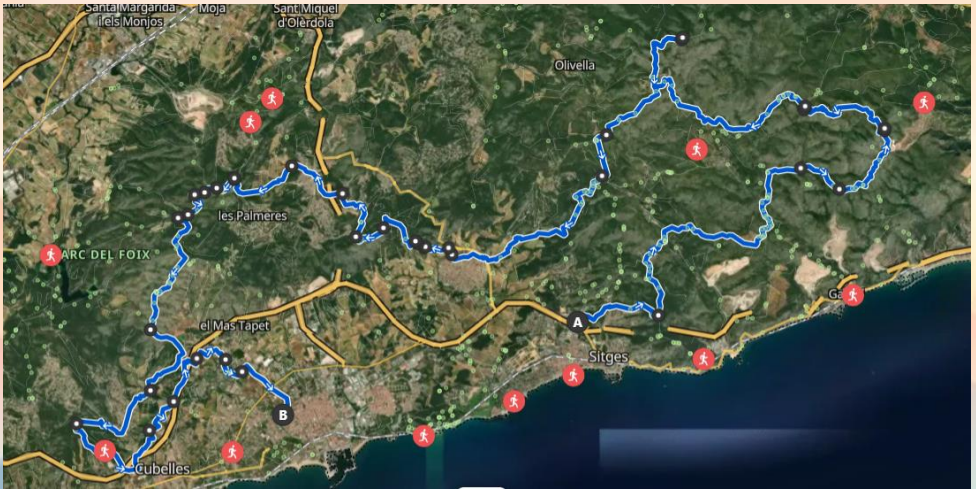


PREVISIÓ
TEMPS
12 HORES

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

TRAJECTE I PERFIL



BORONAT MORELLA LA MOLA MONTGRÓS P. ÀGUILA TALAIA TIULA TORRE D'ENVEJA

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

Ruta de Vallpineda Urbanization a Torre D'Enveja passant per:

- Creu de Sant Isidre (2.7 km)
- Collet de la Fita (4.8 km)
- Coll de la Guardieta (6.8 km)
- Collada de Vallgrassa (10.8 km)
- Cocons de Vallgrassa (12.4 km)
- Avenc del Llamp (14.9 km)
- La Morella (16.8 km)
- Puig Martí (19.5 km)
- Avenc dels Esquelets (25.2 km)
- Can Grau (27.2 km)
- Puig de la Mola (29.6 km)
- Puig d'en Borregaire (34.0 km)
- Maset de Dalt (35.8 km)
- Cova Negra (37.4 km)
- Ermita de Sant Pau (43.1 km)
- Montgros (46.7 km)
- Puig de l'Àliga (53.4 km)
- Pou De Calç (56.0 km)
- Fita dels Tres Termes (60.2 km)
- Puig de Tiula (66.8 km)

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI

TIPOS DE VÍA



● **Sendero de montaña:** 4,32 km

● **Sendero:** 17,9 km

● **Senda:** 45,4 km

● **Vereda:** 419 m

● **Calle:** 1,33 km

● **Carretera:** 9,64 km

SUPERFICIES



● **Pista alpina:** 3,51 km

● **Camino natural:** 12,6 km

● **Pista no pavimentada:** 28,0 km

● **Camino de grava:** 12,4 km

● **Pista pavimentada:** 15,7 km

● **Asfalto:** 6,53 km

● **Desconocido:** 265 m

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

ESTIMACIÓ TEMPS DE PAS

| | | |
|----------|------------------------|---------|
| 1. KM 15 | PLA DE QUEROL | 2:30 H |
| 2. KM 27 | OBSERVATORI DEL GARRAF | 4:15 H |
| 3. KM 43 | SANT PERE DE RIBES | 6:30 H |
| 4. KM 51 | CANYELLES | 7:45H |
| 5. KM 62 | PORTAL DEL ROC | 9:30 H |
| 6. KM 79 | TORRE D'ENVEJA | 11:45 H |

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

MATERIAL NECESSARI

- ROBA (*personal*)
- COMPLEMENTS (*gorra, buff, guants, manguitos, perneres, ...*)
- FRONTAL (*piles recanvi*)
- FARMACIOLA
- MÒBIL CARREGAT
- BATERIES EXTERNES DEL MÒBIL
- RELLOTGE GPS AMB EL TRACK
- PARAVENT
- MANTA TÈRMICA
- BOSSES AVITUALLAMENT NUTRICIÓ I ROBA/CALÇAT (*amb el nom i l'avituellament*)
- AIGUA, GELS, ...

7 CIMS GARRAF

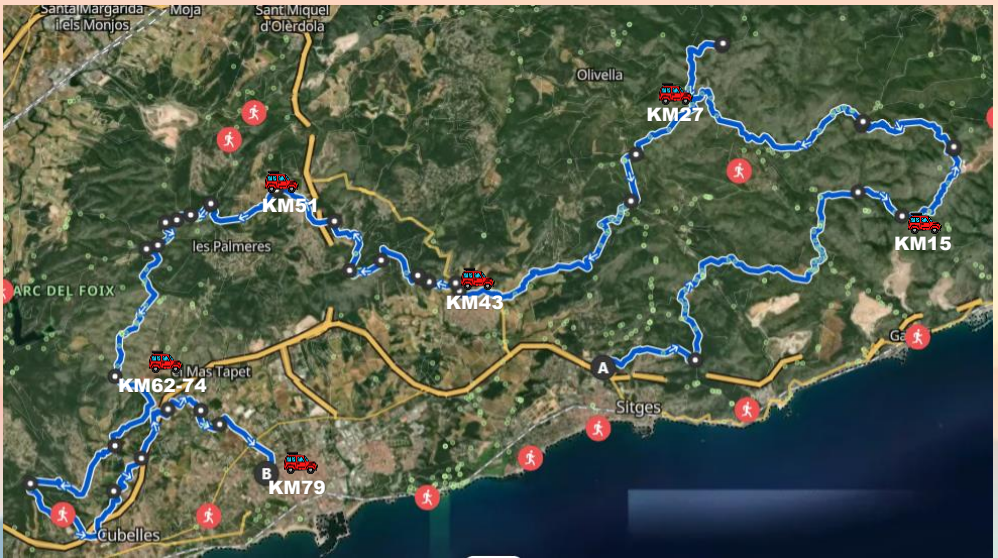
22 de desembre de 2024

AVITUALLAMENTS



7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024



- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. KM 15 | PLA DE QUEROL |
| 2. KM 27 | OBSERVATORI DEL GARRAF |
| 3. KM 43 | SANT PERE DE RIBES |
| 4. KM 51 | CANYELLES |
| 5. KM 62 – 74 | PORTAL DEL ROC |
| 6. KM 79 | TORRE D'ENVEJA |

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

PLA DE QUEROL

KM 15



<https://maps.app.goo.gl/eHQc3fxyKy4kW82y8>

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

OBSERVATORI GARRAF



<https://maps.app.goo.gl/xisWY9vzPiHDbU8HA>

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

SANT PERE DE RIBES



<https://maps.app.goo.gl/p5hBzi89zgT8kgYo7>

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

CANYELLES



<https://maps.app.goo.gl/PUqrZBKl9pnQ4Fow8>

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

PORTAL DEL ROC



<https://maps.app.goo.gl/31xAcVSkzrE7Qr328>

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

TORRE D'ENVEJA



<https://maps.app.goo.gl/SMnKzjeAAUq4u6iq5>

7 CIMS GARRAF

22 de desembre de 2024

6 CIMS GARRAF

23 de desembre de 2023

