

Marxa de (la) resistència

BREAFIG EDICIÓ '23

tota la info per a una jornada
d'esport i memòria

**7 DE MAIG DE 2023
8H BERGA**

www.ugel.cat



Informació General

És una marxa de resistència amb un recorregut de 47 km i un desnivell positiu de 800 metres i de 1.025 metres de desnivell negatiu, força planer i poc tècnic, on la seva dificultat rau en la llarga distància a completar.

No competitiva. No importa qui arribi en primer lloc o qui ho faci en últim, per tant no us donarem xip, dorsal, ni engegarem el cronòmetre. Només haureu de tenir cura de ser constants per assolir els temps que l'organització preveu. D'aquesta manera es podrà preservar la seguretat de les participants i garantir tots els serveis al llarg de la marxa.

Compromesa. L'organització de la marxa no rep subvencions ni vol patrocinadors, som sòcies i col.laboradores que treballem per recuperar la memòria d'aquests camins i donar embranzida a un excursionisme conscient i respectuós. Els beneficis obtinguts a la marxa seran destinats a projectes en aquesta línia.

Cultural. L'eix d'aquesta trobada és la recuperació de la memòria històrica a través dels treballs que s'estan duent a terme per l'adequació, promoció i manteniment del GR179 (ruta dels maquis). Iniciatives com aquesta marxa pretenen contribuir a la preservació de la memòria llibertària.

Programa

Data i lloc de sortida:

7 de Maig de 2023

Lloc de sortida:

Carrer de Francesc Macià, 10 PARKING (Berga)

Horaris:

6:00h. Confirmació de la inscripció, entrega de samarretes i mapes. Al nucli antic de (Castellnou de Bages)

6:30h. Sortida del BUS cap a Berga (Es serà molt puntual)

8:00h. Sortida de la Marxa (Es serà molt puntual)

14:30h. Horari límit d'arribada per a les participants a St. Joan de Montdarn.

18:00h. Horari límit d'arribada per a les participants a St. Cugat del Racó.

21:00h. Fi de la jornada. Gresca i xerinola.

Serveis

Al punt de sortida/arribada hi ha wc pero no a la resta del recorregut.

No llençeu brossa de cap tipus, recordeu portar bossa per a recollir papers i brossa en general.

Tan a Berga com a Castellnou de Bages hi han diversos pàrquings gratuïts que es poden fer servir com a zona camper. Passarem info i ubicacions a les xarxes.

El museu dels maquis de Castellnou de Bages romandrà obert per a visites al final de la jornada.

El bus de sortida tindrà capacitat per a totes aquelles participants que hagin fet la reserva. Si en sobren, s'oferiràn a qui no ho hagi fet.

Recorregut

La MDLR té com a punt de sortida Berga i punt d'arribada Castellnou de Bages i transcorre per les comarques del Berguedà i el Bages a través de pistes, camins i corriols suaus i travessant grans extensions de boscos, conreus i pobles a una llarga història.

És un recorregut de 47 km amb un desnivell positiu de 795 metres i de 1.025 metres de desnivell negatiu, força planer i poc tècnic, però que la seva dificultat rau en la llarga distància. Caldrà mesurar i graduar molt bé les forces per abastar la distància proposada.

Tot el recorregut estarà senyalitzat amb les marques homologades del GR (blanca i vermella), de manera que serà obligatori l'ús d'un aparell amb capacitat de seguiment del track GPS que posem a disposició dels participants i/o mapa de la zona amb els detalls de la ruta.

Descripció tècnica de la ruta

El recorregut té una distància total de 47 kilòmetres amb un desnivell positiu i negatiu acumulat de 795 i 1025 metres respectivament. La ruta disposarà d'un mínim de quatre avituallaments per recuperar forces i hidratar-se.

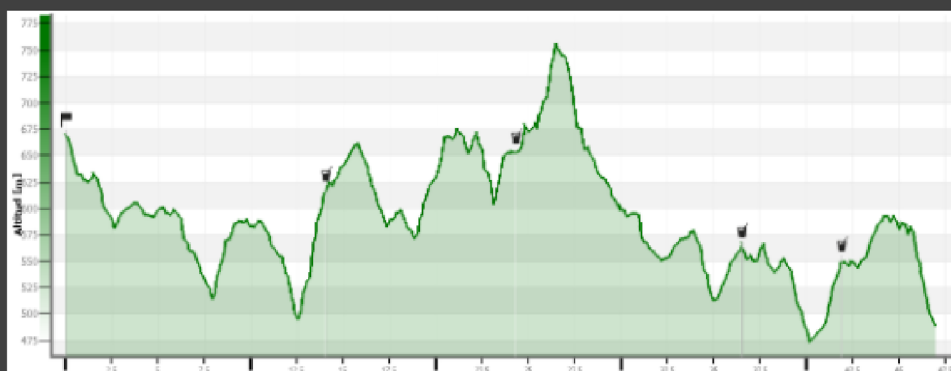
	Punt de pas	km	Altitud	Avituallament	Temps de pas	Estància AV
Inici	Berga	0 km	720 m			Sortida 8h
AV1	Casserres	14,8 km	616 m	AV1 Petits entrepans, refrigeri, sucs, café, fruita,...		9:15h a 11:30h
AV2	Sant Joan de Montdarn	25,1 km	652 m	AV2 Entrepans/pasta,refrigeri, cervesa, sucs,fruita, ...	Punt de Control 5h30min	10:15H a 12:30h
AV3	Sant Cugat del Racó	37,4 km	559 m	AV3 Refrigeri, fruita, dolços,	Punt de Control 8h	12h a 18h
AV4	Camp de la Llum	42,6 km	546 m	AV4 Refrigeri		13h a 19h
AV5	Torre del Moro	44km	650m	AV5 Refrigeri		14h a 20h
Arribada	Castellnou de Bages	47 km	469 m	Arribada		Arribada 20h

Recorregut

Per raons de seguretat, s'han establert dos punts control amb una hora límit de pas. Els participants que arribin per sobre d'aquesta hora els hi recomanarem deixar la ruta per un altre dia i els hi acompanyarem al lloc d'arribada. En cas que vulguin continuar serà sota la seva responsabilitat i l'organització no podrà garantir ni els avituallaments ni el control de seguretat que anirem fent durant la marxa.

Punts de control	Hora límit
PC1 Sant Joan de Montdarn	13:30h pm
PC2 Sant Cugat del Racó	16h pm

Perfil



Inscripcions

Al portal d'inscripcions.cat: <https://inscripcions.cat/marxadelaresistencia/>
A partir del dia 1 de Març i fins a esgotar les 101 plaçes disponibles.

Informació als i les participants:

La Marxa de la resistència no és cap esdeveniment comercial ni competitiu. És una trobada d'excursionistes de llarga distància a on aquests/es gaudeixen d'un recorregut degudament senyalitzat sota la seva responsabilitat.

Incriure's a la Marxa i participar comporta conèixer i acceptar les següents normes sense excepció:

1. Els menors de 18 anys i els majors de 70 anys no poden participar a la trobada.
2. Es tracta d'un recorregut fàcil però d'una llargada considerable. Cal preparació física per a llargues distàncies i saber gestionar correctament els temps.
3. Els i les participants es faran responsables del seu estat de forma, així com dels problemes mèdics que se'n puguin derivar de l'esforç realitzat.
4. L'itinerari estarà marcat per marques vermelles i blanques (GR), pals verticals i tutors. No hi haurà senyalització addicional a la ja existent al GR-179.
5. El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, encara que l'organització es reserva el dret a anul·lar-la si així ho creu convenient.
6. L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o provocar els i les participants.
7. La trobada es desenvolupa al medi natural. Extremeu les precaucions d'incendi i llenceu la brossa als llocs habilitats.
10. Tots els i les participants inscrits renuncien a presentar qualsevol querella contra l'organització.
11. S'accepten gossos, però aquests hauran d'anar lligats per no molestar als altres participants.
12. Si bé hi haurà avituallaments cada màxim de 13km, es recomana dur beguda i un mínim d'aliment per si se'n necessita. Cal portar bidó o got reutilitzable.
13. L'organització es reserva el dret de fer qualsevol tipus de modificació o anul·lació de l'activitat.
14. Cal portar mapa i/o GPS de la ruta a realitzar. La organització facilitarà el track i revisarà la senyalització del tram Berga-Manresa del GR-179.

