

## NORMES :

1. La marxa sortirà de la plaça Anselm Clavé , el diumenge 29 de gener , a les 8 del matí .
2. Pot participar-hi tothom , sense distinció de categoria, edat o sexe.
3. El recorregut s'efectuarà per camins de terra .
4. Drets d' inscripció : 5 euros anticipada - 6 euros el mateix dia de la marxa.
5. No hi haurà classificacions i tots els participants que finalitzi la marxa amb els controls corresponents podran (l' any vinent) rebre la medalla commemorativa d'aquesta marxa.
6. El control d' arribada es tancarà a la 1 de la tarda .
7. Solament es permetrà seguir la marxa als vehicles de l' organització.
8. Hi haurà controls i serveis d' avituallament i servei preventiu sanitari .
9. L'organització no es fa responsable dels accidents i perjudicis produïts en el transcurs de la marxa.
10. L' inscripció restarà oberta a partir del dia 16 de gener i es tancarà una hora després de la sortida . Es prega l' inscripció anticipada .
11. La butlleta d' inscripció serà personal i intransferible i s'haurà de presentar als diferents controls.
12. L' organització es reserva el dret d' utilitzar publicitàriament les imatges dels participants.
13. El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la marxa.
14. En cas d' abandonar, es prega avisar el control mes proper o a un altre participant, perquè aquest ho avisi
15. Els gossos han d' anar obligatòriament lligats.
16. Pel sol fet de participar, s'accepta el present reglament i, quedant sota la decisió de la Comissió Organitzadora qualsevol imprevist que es pugui presentar.

## Informació i inscripcions anticipades :

JAUME PERA , Carrer Nou, 50 - Sant Pol de Mar (fins dissabte 28 de gener)

VECTIS CALELLA , Carrer Anselm Clavé , 148 - Calella (fins divendres 27 de gener)

BAR FRIGOLA , Riera DEL Pinar,39 – Canet de Mar (fins divendres 27 de gener )



## 28a MARXA DE SANT PAU

Hora: a les 8 del matí

Sortida: Plaça de l'Hotel  
Recorregut: 15 qms.

Preu inscripció: 6 euros  
(abans de la sortida)

Preu inscripció anticipada: 5 euros

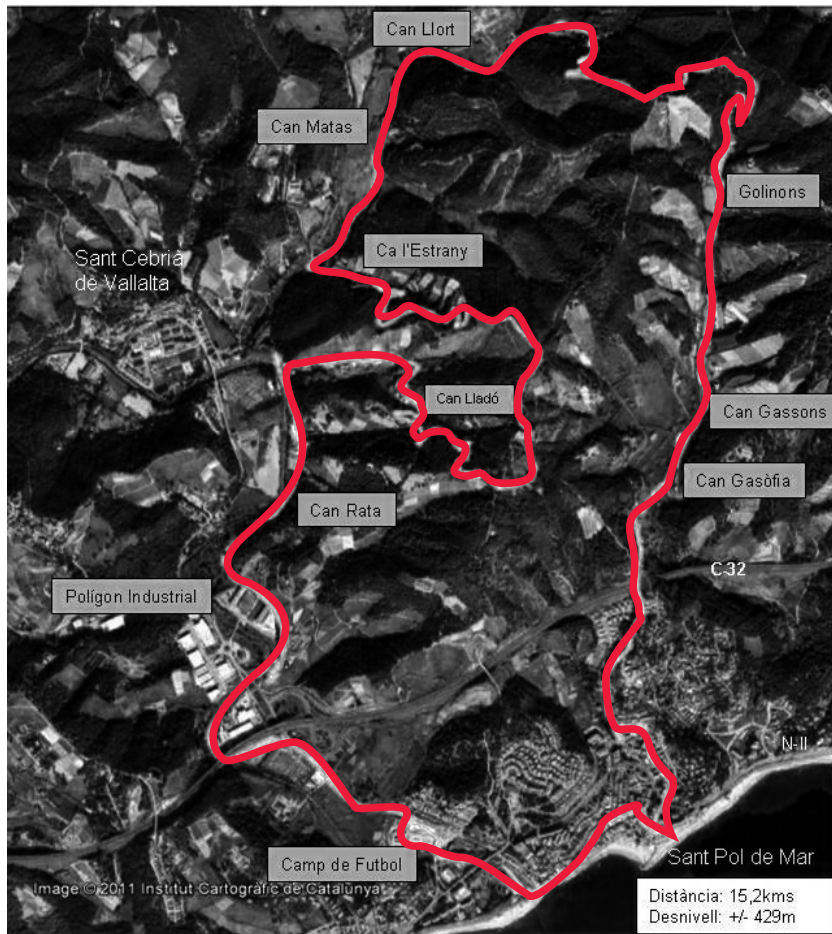
Sant Pol de Mar:  
Jaume Pera. Carrer Nou, 50  
(fins dissabte 28 de gener)

Calella:  
Vectis. Carrer Anselm Clavé, 148  
(fins divendres 27 de gener)

Canet de Mar:  
Bar Frigola. Riera del Pinar, 39  
(fins divendres 27 de gener)

Sant Pol de Mar  
29 de gener de 2012

**GRUP L' HOTEL**



## L' ITINERARI

He llegit un llibre d'un extraordinari, un fora de sèrie, ell és en Kilian Jornet. És un fondista campió del món de skyrunning, i és capaç de córrer durant dies per fer la ruta del llac Tahoe a Califòrnia, travessies pels Pirineus i moltes altres gran fites, un immens esforç (tan físic com mental).

Quant el llegia, em sorprenia la resistència del cos humà, la resistència per patir, i els límits d'aquest cos que realment no coneixem del tot.

Dins la nostra modèstia, aquest petit esforç de la Marxa de Sant Pau (que per a molts és un gran esforç) ens esperona per superar els nostres límits i intentar trobar la felicitat.

Sortirem de L'Hotel directament cap a Golinons i travessarem la vall amb el seu hivern. Pujarem per darrere la casa seguint el camí enmig dels pins, tant agradable i costerut, sempre atents a les indicacions, i quan arribem a dalt girarem a l'esquerra per agafar un corriol esplèndid, emboscats i engrescadors, que tot baixant ens durà fins a Can Jan Llorç, una casa ensorrada amb una magnífica figuera que ens evocarà el Paradís.

Seguirem per aquest camí que passa per Can Pau Bachs, Can Mates, un indret ple de verds i gelades al matí.

Arribarem a Ca la Goita, i girant a l'esquerra, quan siguem a l'alçada de Ca l'Estrany, pujarem tot xino-xano pel camí enmig del bosc, passant per antigues mines de xampinyons i pins fins arribar a dalt de tot, a l'alçada de l'Omeda que ens quedarà a l'esquerra.

Baixarem per corriols ben definits, passant per Cal Correu, i arribant al primer pla, anirem cap a la dreta, tot passant per Can Lladó, Can Jan Petit, i en arribar a Can Ferran, després d'una baixada bastant pronunciada agafarem un camí que ens portarà cap a de Sant Pol, passant per Can Missé, el Golf, Can Roca i a la carretera, però abans d'arribar-hi, ens desviarem a la dreta, que seguint les indicacions ens durà a un corriol que ens abocarà a la riera, que la seguirem un tros i pujant per un caminet al costat de Ca l'Amargant i del càmping, sortirem al costat de la carretera.

Aquí hem d'anar en molt de compte, doncs caminarem cap a Sant Pol pel costat dels vehicles que passen fins als semàfors dels Col·legis. Per un camí prou ample i sense perill seguirem pel costat del camp de futbol, el pas subterrani, de nou la riera, el Parc de Can Villà, el pont de fusta, el carrer Consolat de Mar, el carrer Nou, la Pujada i Plaça de Sant Pau, la passera de la carretera, el carrer Verge de Montserrat, el carrer Dr. Riera Vaquer fins a l'Hotel, la meta. Allà podrem esmorzar, xerrar, escoltar bona música; i com deia al començament, potser feliços d'haver superat els nostres suposats límits.

Bona Marxa

Francesc Roura i Pascual

