



Dins dels 7 reptes a realitzar que La Roca Solidari proposa enguany, un d'ells és aconseguir visitar un nombre concret de Miradors. Per què miradors? Tots qui n'hem visitat alguna vegada i hem gaudit de les seves vistes, segur que ens ha passat pel cap que aquelles vistes han estat diferents en algun moment de la història, que en el pas del temps s'ha anat modelant fins a arribar a ser el que és actualment. És un reflex del pas dels anys, un indret

on ben segur hi ha hagut generacions que han estat al mateix lloc, però han pogut veure unes diferents vistes.

Doncs el mateix creiem que passa amb la gent gran. Des de La Roca Solidari creiem que aquella persona que ja ha viscut alguna guerra, ha patit l'època franquista, la transició, l'arribada del Seat 600, descobrir què és tenir una televisió a casa, saber què és tenir 40, 50 i 60 anys... com també veure créixer els fills, veure néixer els nets, ara que es troben en una altra etapa vital, ha arribat el moment de ser vistos com uns herois que han anat modelant la seva pròpia història fins al dia d'avui, que vindria a ser com les vistes espectaculars d'un mirador.

En aquest Repte dels Miradors volem que sigui una manera de poder visitar miradors ajuntant l'esport i el valor de la memòria de la gent gran amb el resultat de poder col·laborar amb la Fundació Catalunya la Pedrera. Dins de l'esmentat repte hi ha quatre varietats dividides en nivells:

NIVELL VERD

Es tracta de visitar un total de 3 miradors. Nivell fàcil.

NIVELL GROC

Consisteix a conquerir un total de 7 miradors. Nivell fàcil/mig.

NIVELL NEGRE

Realitzar un mínim de 2 de les 12 etapes de la Ruta GR-5. Nivell mig/alt.

NIVELL HISTÒRIC

Completar la ruta sencera. Són +200km i +7.600m acumulats. Nivell extrem.



EL SENDER DELS MIRADORS GR5

Es desplega sobre el mapa fent un gran arc al voltant de Barcelona, des de Sitges, al Garraf, fins a acabar a Canet de Mar, al Maresme, travessant les zones protegides del Garraf, Montserrat, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, el Montseny i el Montnegre-Corredor. El recorregut també és conegut com a sender dels Parcs Naturals, perquè passa per tots aquests parcs esmentats i d'altres.



El punt de partida a Sitges permet gaudir d'una de les ciutats catalanes de tradició turística més antiga. Des de les platges de sorra fina de Sitges, el camí enfila cap al primer parc natural del recorregut, el del Garraf de paisatges secs i rocallosos.

El camí continua fins a Olesa de Bonesvalls, a la gran plana del Penedès. El terreny s'estén sense desnivells importants entre camps de cultiu dedicats a la vinya. Al llarg d'aquestes etapes del sender, sempre es tindrà al nord el teló de fons d'un dels paratges més emblemàtics de Catalunya, la muntanya



de Montserrat, el segon parc natural del recorregut, on hi ha les roques arrodonides que s'enliren fins als 1.236 metres en el seu punt més elevat, Sant Jeroni.

El descens fins a Rellinars, a la comarca del Vallès Occidental, dona pas a la serra de l'Obac i el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt. El tercer parc de la ruta està dominat pels cims del Montcau i la Mola i acull el monestir romànic que hi dona nom. Es tracta d'un paisatge original de cingles i monòlits rogencs que contrasten amb el verd dels pins i les alzines que poblen les fal·des de la muntanya.

El camí de Sant Llorenç Savall a Sant Feliu de Codines dona entrada a la comarca del Vallès Oriental. El descens del sender porta a la localitat d'Aiguafreda per tornar a ascendir al cim del Tagamanent i donar entrada al Parc Natural del Montseny. El pas fins a Sant Celoni permet observar els pics del turó de l'Home o el Matagalls i amplis boscos de faig i avet.

A les darreres etapes del recorregut, ja a prop del mar, s'hi accedeix ascendint a través del Parc Natural de Montnegre i el Corredor, a Sant Martí del Montnegre. La davallada fins a Canet de Mar per tornar a les platges mediterrànies posa fi al sender.

ETAPES DEL: GR® 5 SENDER DELS MIRADORS





Com que aquest repte ens fixarem en la Ruta GR5, creiem que els miradors que s'han de visitar haurien de ser els que componen aquest sender. Tot i això hem afegit alguns extres que són més especials i propers a La Roca Solidari. Per participar-hi, inscriu-te i realitza un dels quatre reptes que se't proposa, penja la foto i el track i publica-ho fent-nos-ho saber mitjançant l'Instagram @rocasolidari, @lapedrera_fundacio i posant els hashtags #RepteMiradors i #memoran7um i identifica't amb el dorsal.

Tot seguit deixem un llistat de diversos miradors que poden servir com a referència, comptant a part el Mirador de la Pedrera de Barcelona:

NOM DEL MIRADOR	UBICACIÓ	COMARCA
Mirador de Can Voltà	Gelida	Alt Penedès
Mirador de la Bardera	Subirats	Alt Penedès
Mirador de Sant Pau	Vilafranca del P.	Alt Penedès
Mirador del Castell de Subirats	Subirats	Alt Penedès
Mirador del Circell	Les Gunyoles	Alt Penedès
Mirador d'Espiells	Espiells	Alt Penedès
Miradors del PN de Montserrat***	Montserrat	Anoia
Mirador del Turó de Montcau	Mura	Bages
Mirador de Begues	Begues	Baix Llobregat
Mirador de Can Gelabert	Sant Just Desvern	Baix Llobregat
Mirador de Castelldefels	Castelldefels	Baix Llobregat
Mirador de la Mola de Sant Andreu	Corbera de Ll.	Baix Llobregat
Mirador del Coll de les Espases	Olesa Montserrat	Baix Llobregat
Mirador del Turó del Fanxó	Castelldefels	Baix Llobregat
Mirador de Bateria Sant Pere Màrtir	Barcelona	Barcelonès
Mirador de la Font de l'Alzina	Sta Coloma de G.	Barcelonès
Mirador del Coll de la Vallensana	Badalona	Barcelonès
Mirador del Migdia	Barcelona	Barcelonès
Mirador del Parc Guinardó	Barcelona	Barcelonès
Mirador del Poblesec	Barcelona	Barcelonès
Mirador del Puig Castellar	Sta Coloma de G.	Barcelonès
Mirador dels Bunquers del Carmel	Barcelona	Barcelonès
Mirador d'Ocell de Mar	Barcelona	Barcelonès
Miradors del PN Collserola***	Barcelona	Barcelonès
Mirador de la Serra del Lladre	Sitges	Garraf
Mirador de les Costes del Garraf	Sitges	Garraf
Mirador del Turó de la Morella	Begues	Garraf



NOM DEL MIRADOR	UBICACIÓ	COMARCA
Mirador de la Cadira del Bisbe	Premià de Mar	Maresme
Mirador de la Cornissa	Teià	Maresme
Mirador de la Creu	Canet de Mar	Maresme
Mirador de la Creu de Montcabrer	Cabrera de Mar	Maresme
Mirador de Nou Pins	Alella	Maresme
Mirador de Sant Martí de Montnegre	Montnegre	Maresme
Mirador del Balcó de la Pedrera	Premià de Mar	Maresme
Mirador del Castell del Burriac	Cabrera de Mar	Maresme
Mirador del Céllecs	Òrrius	Maresme
Mirador del Corredor	Dosrius	Maresme
Mirador del Maltemps	Arenys de Mar	Maresme
Mirador del Mediterrani	Alella	Maresme
Mirador del Pi d'en Duran	Teià	Maresme
Mirador del Sagrat Cor	Teià	Maresme
Mirador del Turó de l'Infern	Cabrera de Mar	Maresme
Mirador del Turó d'en Galceran	Tiana	Maresme
Mirador del Turó d'Onofre Arnau	Mataró	Maresme
Mirador d'en Baldiri	Premià de Mar	Maresme
Mirador del Faig	St Quirze de Safaja	Moianès
Mirador de Sant Segimon	Viladrau	Osona
Mirador de Can Boada	Terrassa	Vallès Occidental
Mirador de Can Candi	Matadepera	Vallès Occidental
Mirador de Can Palet	Ullastrell	Vallès Occidental
Mirador de la Serra de Galliners	St Quirze del V.	Vallès Occidental
Mirador de les Roques Blanques	Matadepera	Vallès Occidental
Mirador del Gos	Rellinars	Vallès Occidental
Mirador del Morral	Matadepera	Vallès Occidental
Mirador del Turó de la Mola	Matadepera	Vallès Occidental
Mirador del Turó Roques Blanques	Matadepera	Vallès Occidental
Mirador del Turó del Rector	Ullastrell	Vallès Occidental
Mirador del Turonet	Cerdanyola del V.	Vallès Occidental
Mirador del Vallès Occidental	Montcada i Reixac	Vallès Occidental
Mirador dels Quatre Vents	Ullastrell	Vallès Occidental
Mirador de Bellavista	Les Franqueses	Vallès Oriental
Mirador de Can Pla	Campins	Vallès Oriental
Mirador de Gallecs	Parets del Vallès	Vallès Oriental
Mirador de la Roca Plana	Gualba	Vallès Oriental
Mirador de la Torre del Moro	Llinars del Vallès	Vallès Oriental
Mirador de Montcada	Montcada i Reixac	Vallès Oriental



NOM DEL MIRADOR	UBICACIÓ	COMARCA
Mirador de Santa Maria Puiggraciós	L'Ametlla del Vallès	Vallès Oriental
Mirador de Guaitadores	Fogars	Vallès Oriental
Mirador del Castell de Sant Miquel	Montornès del V.	Vallès Oriental
Mirador del Coll del Pregon	Fogars	Vallès Oriental
Mirador del Parc Usart	St Feliu de Codines	Vallès Oriental
Mirador del Perer	St Feliu de Codines	Vallès Oriental
Mirador del Puig del Castell	Samalús	Vallès Oriental
Mirador del Salt de Gualba	Gualba	Vallès Oriental
Mirador del Sot del Bac	Figaró	Vallès Oriental
Mirador del Tagamanent	Tagamanent	Vallès Oriental
Mirador dels Cingles de Bertí	Figaró	Vallès Oriental
Mirador d'en Punes	La Roca del Vallès	Vallès Oriental

Envia la prova de qualsevol modalitat a larocasolidari@gmail.com, o etiqueta a Instagram [@rocasolidari](https://www.instagram.com/rocasolidari) i [@lapedrera_fundacio](https://www.instagram.com/lapedrera_fundacio) o a Twitter [@pedrerafundacio](https://twitter.com/pedrerafundacio) amb els hashtags [#Memoran7um](https://twitter.com/hashtag/Memoran7um) [#elvalordelamemoria](https://twitter.com/hashtag/elvalordelamemoria) [#RSolidariREMS](https://twitter.com/hashtag/RSolidariREMS)



**Fundació
Catalunya
La Pedrera**