

## Serra de Montalt

### Des de Capçanes per la Portella del Montalt, Canal del Mano, Punta Nord, Punta Sud, Salt d'en Sanxo, Coll de la Mina, Font de la Mata, Racó i Coves de la Sendal

L'Espai d'Interès Natural de la Serra de Llaberia inclou un conjunt muntanyós calcari que ocupa una posició central en el conjunt del prelitoral tarragoní i constitueix un complex conjunt orogràfic format per l'esmentada Serra de Llaberia, la serra de Montalt i la Mola de Coldejou; Aquest conjunt muntanyós se situa a la serralada Prelitoral Catalana, entre les Muntanyes de Prades i les Tivissa-Vandellòs i constitueix un espai de connexió entre les esmentades muntanyes. Està delimitada tectònicament per la falla del Montalt a l'oest, d'uns 50 km de longitud i a l'est per la falla de Reus – Valls, de 75 km.

En aquest itinerari circular ens ocuparem de la Serra del Montalt i ascendirem als seus dos punts més alts; la Punta Nord (762m) #100CIMS i la Punta Sud (749m) al temps que descobrim alguns racons de gran bellesa i singularitat.

Una excel·lent excursió que no et pots perdre.

### Fitxa de l'excursió

**Distància:** 13,15 km

**Ascensió acumulada:** +-835m

**Altitud màxima:** 762 m

**Altitud mínima:** 221 m

**Temps caminant:** entre 4:15 i 5 hores.

**Rati de subida:** 14,38%

**Rati de baixada:** 12,28%

**ÍNDEX IBP(\*) (Nivell d'esforç requerit): 82** - Per una persona de preparació mitjana suposa un esforç dur.

**Dinar:** De picnic pel camí

**Preu:** 16,00 €

- **INCLOU:**
  - Guia acompanyant de muntanya amb titulació oficial.
  - Assegurances d'accidents i R.C.
- **NO INCLOU:**
  - el transport

### **S'HA DE PORTAR:**

- Roba adequada al lloc de l'excursió i al clima.
- Roba i calçat per canviar-se si es vol anar còmode durant el viatge. (Es deixa al cotxe).
- Botes per caminar per muntanya.
- Bastons, si esteu acostumats a dur
- Aigua 1,5 l com a mínim
- Esmorzar i dinar

## Serra de Montalt

Des de Capçanes per la Portella del Montalt, Canal del Mano, Punta Nord, Punta Sud, Salt d'en Sanxo, Coll de la Mina, Font de la Mata, Racó i Coves de la Sendal

- Alguna cosa per picar, per exemple: fuet, galetes...fruita fresca, fruita deshidratada o confitada millor que no pas fruits secs, i tot allò que us vingui de gust i sigueu capaços de dur a sobre.

### TRANSPORT:

- Es farà en cotxes particulars, repartint les despeses entre els assistents excloent als conductors. A l'hora de fer la inscripció digueu si teniu cotxe o no i places per compartir.

### CONTACTE:

- Envieu whatsapp: 626 30 80 25

Track: montalt\_des\_de\_capcanes.gpx

Modalidad detectada = HKG

Fiabilidad del IBP index= B

**IBP = 82 HKG**

Distancia total	13.15 Km
Distancia analizada	13.15 Km
Distancia lineal	0.003 Km

Desn. de subida acumulado	834.9 m
Desn. de bajada acumulado	845.11 m
Altura máxima	764.6 m
Altura mínima	221.49 m
Ratio de subida	14.38 %
Ratio de bajada	12.28 %
Desnivel positivo por	63.49 m
Desnivel negativo por	64.27 m

Tiempo total	4:57:01 h
Tiempo en movimiento	4:19:44 h
Tiempo parado	0:37:17 h

Velocidad media total	2.66 Km/h
Velocidad media en movimiento	3.04 Km/h
Velocidad máxima sostenida	6.78 Km/h

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	1387 (cad. 9.48 m)
Puntos significativos	366 (cad. 36.03 m / 26.39 %)
Puntos aberrantes	166 (11.97 % d. total)

Cambios dirección por	13.08
Cambios dirección > 5° por	10.8
Tramos rectos acumulados	1.103 Km
Tramos rectos por	83.88 m
Cambios de pendiente penalizables	9
Cambios de pendiente penalizables por	0.684

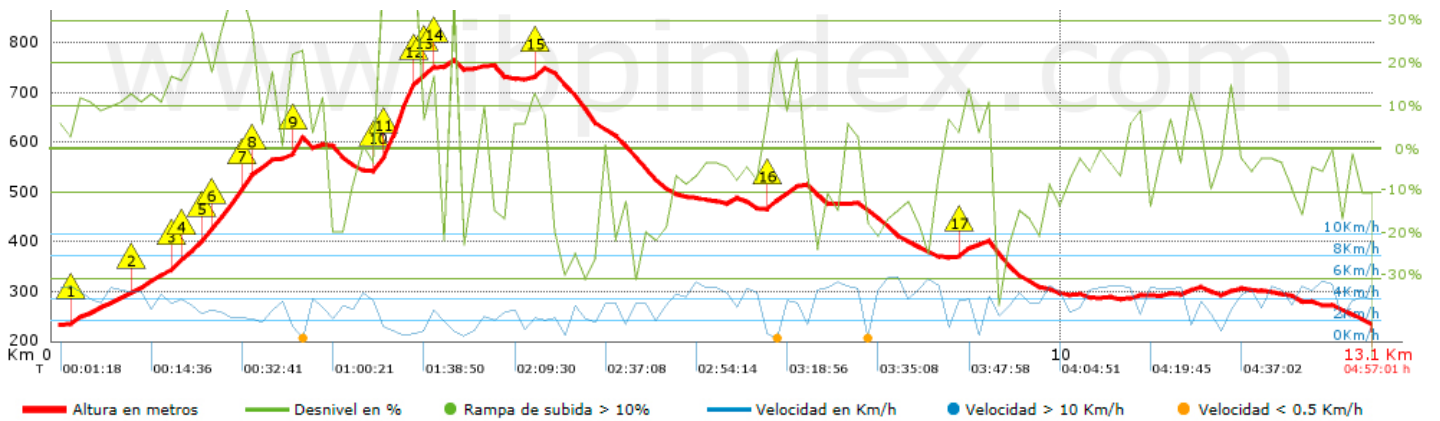
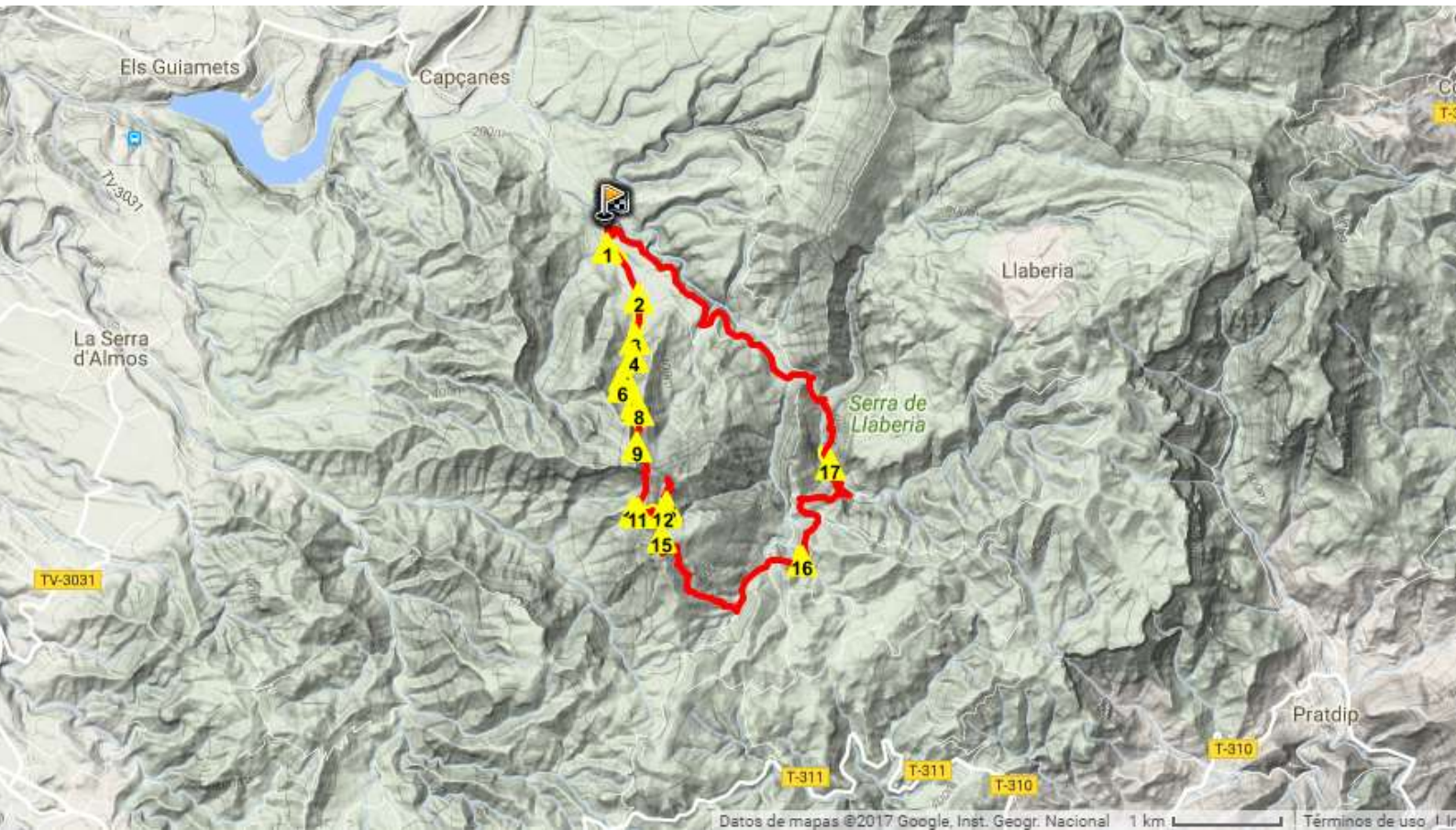
**Resumen de desniveles**


	Subidas	Distancia en km	del total en %	Velocidad en	Tiempo h:m:s
	Entre el 30 y el 55%	0.679	5.17	1.42	0:28:45
	Entre el 15 y el 30%	1.405	10.68	2.72	0:31:01
	Entre el 10 y el 15%	1.126	8.56	3.26	0:20:43
	Entre el 5 y el 10%	1.446	11	2.95	0:29:27
	Entre el 1 y el 5%	1.148	8.73	3.12	0:22:06
	<b>Total :</b>	<b>5.805</b>	<b>44.15</b>	<b>2.64</b>	<b>2:12:02</b>
	<b>Llano</b>				
	Desniveles del 1%	0.46	3.5	3.91	0:07:03
	<b>Bajadas</b>				
	Entre el 1 y el 5%	1.898	14.44	3.69	0:30:52
	Entre el 5 y el 10%	1.331	10.12	3.61	0:22:09
	Entre el 10 y el 15%	1.354	10.3	3.73	0:21:48
	Entre el 15 y el 30%	2.004	15.24	3.12	0:38:29
	Entre el 30 y el 55%	0.297	2.26	2.42	0:07:21
	<b>Total :</b>	<b>6.884</b>	<b>52.35</b>	<b>3.42</b>	<b>2:00:39</b>
	<b>Total track :</b>	<b>13.15</b>	<b>100 %</b>	<b>3.04</b>	<b>4:19:44</b>

Track: montalt\_des\_de\_capcanes.gpx

Modalidad detectada = HKG

Fiabilidad del IBP index= B

**IBP = 82 HKG**


**Repechos > 10%**

Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
	0.194	12 %	162 m
	0.736	12 %	386 m
	1.122	16 %	168 m
	1.29	21 %	212 m
	1.502	22 %	106 m
	1.608	28 %	291 m
	1.899	32 %	63 m
	1.962	13 %	144 m
	2.32	31 %	137 m
	3.155	19 %	69 m
	3.224	43 %	385 m
	3.609	37 %	31 m
	3.64	14 %	94 m
	3.734	17 %	32 m
	4.714	18 %	108 m
	7.08	23 %	104 m
	8.95	14 %	137 m

**Parámetros a gran altura, datos por encima de**

Altura	Distancia m	% del total	Tiempo en movimiento	Velocidad	Tiempo parado	Tiempo total	Velocidad
<b>Total :</b>							
	0 Km	--- %	--- h	--- Km/h	--- h	--- h	--- Km/h

**Paradas**

Distancia	Tiempo parado	Altura	Tiempo desde la salida	Tiempo desde parada anterior	Distancia a parada anterior
2.423	0:05:44	602	0:46:25	0:46:25	2.423
3.415	0:02:55	641	1:21:02	0:34:37	0.992
3.484	0:02:40	671	1:25:58	0:04:56 < 10´	0.069
3.961	0:03:20	765	1:49:30	0:23:32	0.477
4.953	0:05:07	739	2:21:12	0:31:42	0.992
6.986	0:02:37	464	3:02:58	0:41:46	2.033
7.08	0:07:40	466	3:07:47	0:04:49 < 10´	0.095
7.976	0:04:02	478	3:29:19	0:21:32	0.895
9.055	0:03:12	387	3:47:58	0:18:39	1.08
<b>Total :</b> 0:37:17 h					