



**14 de novembre de 2021**

**23<sup>a</sup> ETAPA: Forès – Montbrió de la Marca**

**Recorregut: 7,5 Km Durada (aprox.): 2 h 20 min.**

**Sortida: A les 7 del matí del Prat**

#### ITINERARI

A  $\frac{3}{4}$  de 7 h del matí l'autocar recollirà uns companys a la Vall d'Hebron en la parada que hi ha just a l'entrada de l'Hospital, després a les 7 h en El Prat de Llobregat **Carrer Lleida / Plaça de Catalunya** recollirà més companys i finalment a les 7,10 h la resta de companys en el pàrquing de RENFE, zona de Ca l'Alaio .

Tot seguit continuarem el viatge per la AP-2 , pararem per esmorzar en l'Àrea de servei del Penedès, després l'autocar ens portarà per la sortida 10 al Pla de Santa Maria i finalment arribarem a Forès, allà tenim previst fer una visita guiada a l'església i farem un petit acte en record de les persones que durant la pandèmia ens han deixat, tot seguit iniciarem el recorregut a peu cap a Rocafort de Queralt i Montbrió de la Marca.

Recorregut aproximat de l'autocar fins el punt d'inici de l'etapa: **116 km.**

Distància ja recorreguda a peu del **GR – 3**, des de l'inici a Vidrà: **340,06 km.**

A Forès (865 m) iniciarem la ruta en direcció sud-est en lleuger descens.

4,9 km Rocafort de Queralt (551 m), es un poble d'uns 250 habitants.

7,5 km Montbrió de la Marca (595 m) en aquest poble finalitzarem l'etapa d'avui .

Degut a que fa un any i mig de la última sortida de senderisme, hem cregut oportú que aquesta sigui una etapa curta i fàcil per anar recuperant la forma física.

En aquesta etapa l'Índex IBP dona un valor molt baix, **HGK = 33**

“Bona ruta”

Amb la col·laboració de la Secció d'Esports de

