

Índice

Introducción	9
El Parc Natural de Collserola	9
<i>Trail running</i> : qué es, pasado, presente y futuro	11
<i>Trail running</i> y montañismo	11
<i>Trail running</i> ecológico	12
Empezamos <i>por Mario Mazana Neriz, triatleta</i>	13
Cómo empezar	13
Entrenamiento	13
Distancias	16
Cómo evitar y prevenir lesiones	16
Preparación psicológica	17
Alimentación/hidratación: antes, durante y después	18
Equipamiento	19
Zapatillas	19
Textil	20
Complementos	20
La técnica	21
Ahora sí, ¡empezamos!	22

RUTAS

1. Cursa CEC	23
2. Salto de agua	32
3. Sot de la Cua de Bacallà y pantano de Vallvidrera	37
4. Circo de Sant Just	42
5. Puig Madrona	50
6. Water Trail	58
7. Santa Creu d'Olorda	64
8. Collserola profunda	70
9. Circuito TrailRunningReview.com	77
10. <i>Trail</i> por el Forat del Vent	82
11. <i>Trail</i> circular para entrenamientos	87
12. La Rompepiernas	91
13. Circular al Portell de Valldaura	95
14. Circular desde Sant Cugat	100
15. La circular a Vallvidrera	105
16. La Plana	109
17. Travesía Sant Cugat – Barcelona	113
18. Kilómetro vertical	118

Circo de Sant Just

SANT JUST DESVERN-CIMA DE SANT PERE MÀRTIR-TURÓ D'EN CORS-COLL DE CAN CUIÀS-TURÓ DE COSCOLLERA-TURÓ RODÓ-PENYA DEL MORO-SANT JUST DESVERN



Cima del Turó Rodó.



ITINERARIO QUE SUBE CASI TODAS LAS CIMAS DE SANT JUST DESVERN Y ALGUNAS DE SANT FELIU, BORDEANDO TODA LA CABECERA DE LA VALL DE SANT JUST A TRAVÉS DE CAMINOS A VECES BASTANTE TÉCNICOS, COMO EL TRAMO DE LA CARRIMORE. IMPRESIONANTES VISTAS DE BARCELONA Y DE TODO EL BAIX LLOBREGAT.

Punto salida y llegada:

El Parador de Sant Just.

Acceso: plaza del Parador de Sant Just. Se encuentra en la Rambla de Sant Just Desvern, una de las calles principales de este municipio.

Accesos

1. PARADOR DE SANT JUST

PK 0  108 m

GPS 422585 4581652

Empieza nuestro itinerario en El Parador de Sant Just, sobre asfalto. Debemos callejear hasta empezar a pisar tierra, así que resumiremos las calles por las que pasaremos. Empezamos por la rambla de Sant Just, dirección sur, para girar rápidamente por la primera a la izquierda para empezar la subida por la calle Creu, que seguiremos hasta el final. Esta calle se convierte, en Esplugues de Llobregat, en la calle Vía Augusta, que también seguiremos hasta

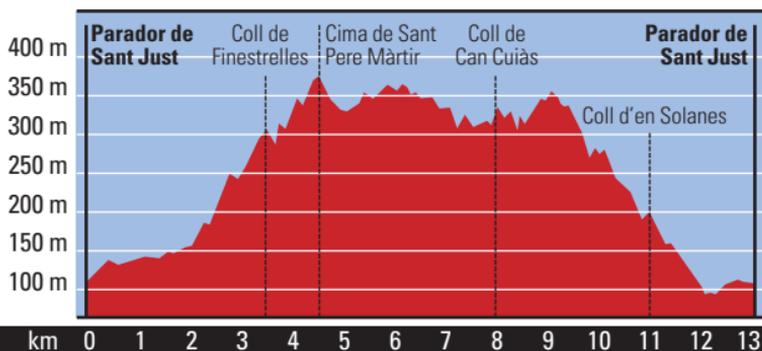
llegar a una gran rotonda. En la rotonda cogemos la calle de August Font i Carreras, que sale a unos pocos metros de la rotonda, en diagonal subiendo lentamente, y que seguiremos hasta el final. Esta calle finaliza en la calle Ferrer i Bassa, que la corta perpendicularmente. Es esta última calle la que deberemos remontar, en una cuesta cada vez más marcada, hasta llegar a la Plaça Mireia, con pendientes de hasta el 12%.

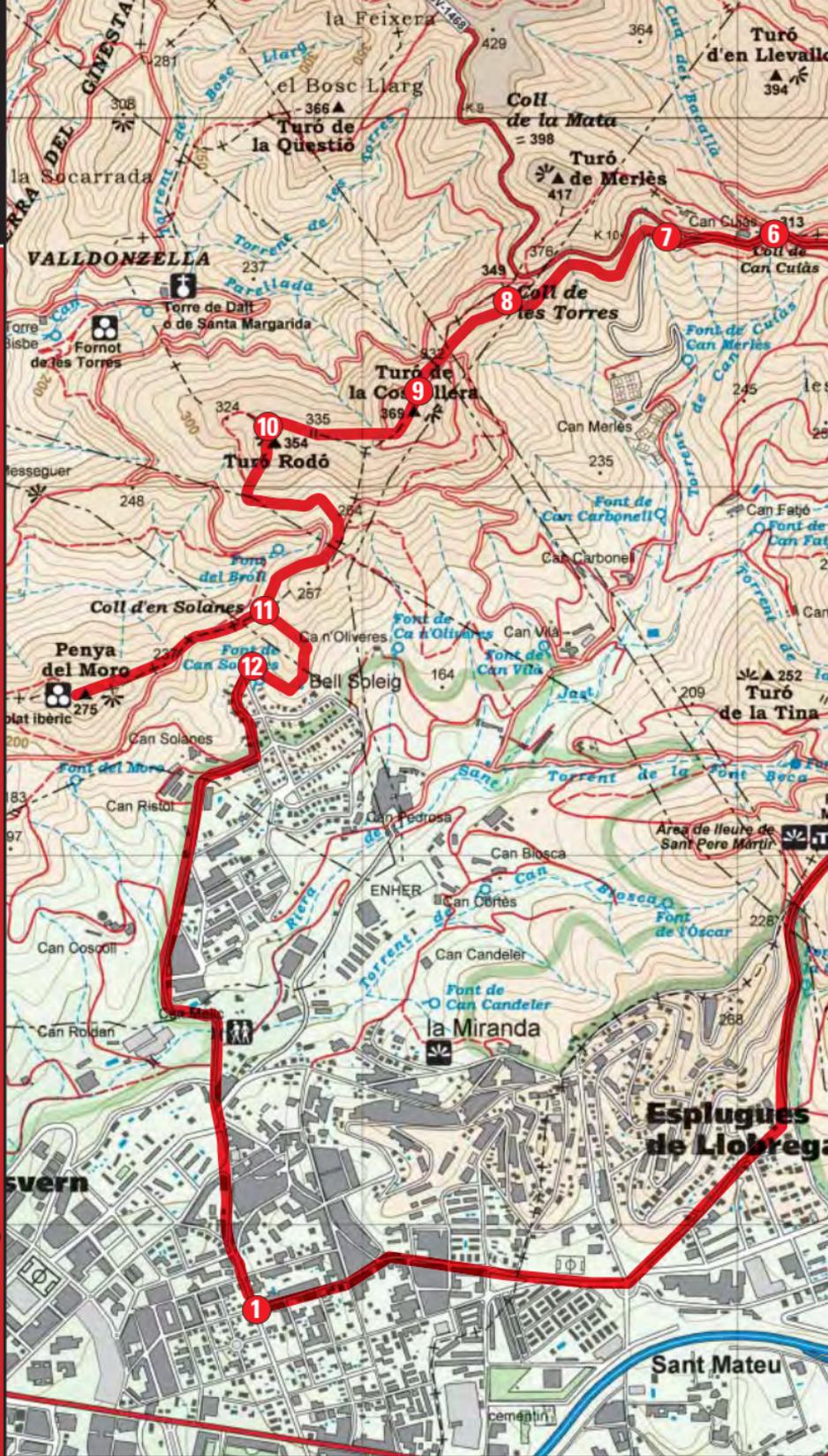
2. PLAÇA MIREIA

PK 2,70  264 m

GPS 424067 4582657

Salimos de nuevo al asfalto, en medio de una cuesta impresionante. Dosificamos, ya que nos quedan unos 300 metros hasta llegar a la Plaça Mireia, donde el itinerario nos da una tregua. Una vez en la plaza Mireia,





la bordeamos por la derecha o cogemos la pista forestal, cerrada con una cadena, que sale por encima del chiringuito. La pendiente se suaviza mucho y podemos recuperar.

3. COLL DE FINESTRELLES

PK 3,55  269 m

GPS 424489 4582686

Llegamos al Coll de Finestrelles, donde encontramos una carretera poco cuidada de asfalto. La seguiremos hacia arriba, en subida bastante más pronunciada durante unos 150 metros hasta cruzar un curioso puente de madera. La vegetación es más bien escasa, pero las vistas sobre el delta del Llobregat empiezan a impresionar. La pista empieza a bajar tímidamente, cosa que no vamos a disfrutar ya que a los pocos metros de pasar el puente de madera sale, a nuestra izquierda, una nueva carretera de asfalto en mal estado que va haciendo curvas y que nos llevará hasta la emisora. Aunque el itinerario no deja de subir, las numerosas curvas lo hacen llevadero.





Oscurece en el Coll del Portell.

4. CIMA DE SANT PERE MÀRTIR

PK. 4,75 384 m

GPS 424603 4582842

Llegamos a la cima de Sant Pere Màrtir, a la emisora, que bordearemos dejándola a nuestra izquierda. Desde aquí, la vista es sobrecogedora:

Barcelona entera a nuestros pies, Collserola, el delta del Llobregat... lástima que debamos empezar a bajar. Empieza nuestra bajada por una pista en descenso vertiginoso hacia el Coll del Portell, dirección Tibidabo. Esta pista, que va casi por la misma cresta dejando siempre

Barcelona a la derecha, no la dejaremos hasta nuevo aviso. También podemos ir por caminos más pequeños, justo por la cresta, donde las vistas son aún mejores. El *trail* se hace aquí muy agradable, con inmejorables

vistas y cómodas subidas y bajadas por pista ancha.

5. COLLET DE L'ESPINAGOSA

PK. 6,45 368 m

GPS 424889 4584356

Llegamos a un aparcamiento de tierra, es el Collet de l'Espinagosa. Desde aquí, magníficas vistas a la Vall de Sant Just. Poco después nos encontramos la carretera de asfalto que deberemos seguir a nuestra izquierda, hacia Molins de Rei.

6. COLL DE CAN CUIÀS

PK. 7,75 313 m

GPS 424052 4584471

Llegamos al Coll de Can Cuiàs. Seguimos unos metros más por

Bajando del Turó de Coscollera.

la carretera y pronto cogemos un desvío, también de asfalto, a nuestra izquierda y que baja en dirección a Sant Just Desvern y el club de tenis Sant Gervasi.



7. DESVÍO POR PEQUEÑO CAMINO A LA DERECHA

PK 8,05 **E** 305 m

GPS 423752 458443

Muy pronto, después del desvío, en la bajada de asfalto, sale a nuestra derecha un pequeño sendero que se adentra en el bosque. Nos adentramos en este sendero que sube y baja, sin grandes desniveles. Es un correr muy agradable, con muy buenas vistas sobre el valle de Sant Just.

8. PISTA FORESTAL

PK 8,90 **E** 318 m

GPS 423201 4584173

Salimos a una pista forestal que seguimos en un tramo de muy fuerte subida, hasta llegar pronto a una especie de plaza con muchos caminos para elegir. Debemos continuar por la pista que más

sube, recto respecto de donde veníamos. Nos adentramos ahora en la cara norte, donde abundan los madroños y la vegetación es realmente espesa.

9. CAMINO ESCONDIDO

PK 9,35 **E** 341 m

GPS 423046 4584107

Llegamos a una parte más ancha de la pista, en una marcada curva a la izquierda. Hay que prestar mucha atención a este punto porque el desvío que debemos tomar está muy escondido entre la vegetación. Debemos fijarnos bien a nuestra derecha: primero sale un pequeño camino que se adentra en el bosque, en un túnel de vegetación. No debemos seguirlo, sino otro que está unos metros más adelante y que también sale a nuestra derecha. Durante los primeros



La Carrimore.

metros debemos ir apartando la vegetación prácticamente con las manos, en marcada subida, pero pronto la cosa cambia y salimos a la antecima del Turó de Coscollera. Aquí la vegetación es mucho más baja y las vistas son realmente buenas. El camino ahora sigue haciendo unas curvas por un tramo de roca, siempre por la arista conocida como La Carrimore. El itinerario es



técnico, el camino a tramos es poco marcado y algunos arbustos nos van *acariciando* las piernas.

10. TURÓ RODÓ

PK. 9,85  354 m

GPS 422769 4584098

Llegamos a la otra cima de La Carrimore, el Turó Rodó. De nuevo, muy buenas vistas. Es muy bonito hacer este tramo por la tarde, a última hora, para poder disfrutar de una puesta de sol inigualable. Desde esta cima empezamos un descenso por un sendero que va trazando marcadas curvas para perder desnivel, siempre en dirección sur o sur sudoeste, buscando una torre

Bajando del Turó Rodó.



Circo de Sant Just.

de alta tensión. Una vez que llegamos a la torre de alta tensión, seguimos la pista forestal en cómoda bajada, dejándonos caer hasta el Coll d'en Solanes.

11. COLL D'EN SOLANES

PK 11  239 m

GPS 422711 4583651

Llegamos al Coll d'en Solanes. Tenemos aquí la opción de subir a la Peña del Moro y volver a este punto, o seguir directamente por la pista forestal hasta el asfalto.

12. FONT DE CAN SOLANES

PK 11,45  183 m

GPS 422689 4583506

Llegamos al final de la pista forestal y una cadena nos

anuncia la llegada del asfalto. Siempre dejando el bosque a la derecha, seguimos por la calle Til-lers. En mitad de la fortísima bajada tomamos la primera calle a la derecha para llanear ahora por la calle Alzines, que se irá transformando en otras calles, pero que si seguimos nos llevará a nuestro punto de partida.

13. PARADOR DE SANT JUST

PK 13,45  108 m

GPS 422585 4581652

Llegamos a nuestro punto de partida después de haber pasado por la parte más alta de toda la Vall de Sant Just.