

## TRE CIME

És el nom que rep col·loquialment el test de resistència en muntanya que realitzàvem un cop l'any el grup de muntanya i fondistes de Can Caralleu durant els darrers 8 anys.

Consisteix en pujar al Tibidabo (*Temple*), la torre de Collserola (*Antena Foster*) i Sant Pere Màrtir, des de la Ronda de Dalt i amb el mínim temps possible (la pujada és cronometrada i el descens neutralitzat) enllaçant les tres pujades seguides.

### Una mica d'història

- A l'iniciar els entrenaments de fons a Can Caralleu comencem a utilitzar tots els corriols del Parc de l'Oreneta i els que pugem a Sant Pere Màrtir i el Tibidabo.
- Vaig establir un primer recorregut predeterminant el traçat per pujar a Sant Pere Màrtir des de el parc de L'Oreneta i Nostra Sra. de Collserola i així va néixer el primer recorregut emprat com a test.
- Posteriorment vàrem trobar nous recorreguts i va néixer el Cros de muntanya de Can Caralleu.
- Els recorreguts per entrenar es varen anar ampliant per tota la falda de la muntanya des de St. Pere Màrtir i el Parc de Cervantes fins a Tibidabo i les rondes.
- Finalment vaig fixar tres itineraris predeterminats per fer un test més llarg que configura l'actual. Pujar primer al Tibidabo i baixar a la ronda, pujar a la torre de Collserola i baixar a la ronda i Pujar a Sant Pere Màrtir i retornar a les instal·lacions de Can Caralleu.
- Es comptabilitzen els tres temps de pujada. La baixada és lliure, tant en el traçat com en el temps emprat.
- Inicialment aquest circuit el feien els corredors de fons i curses de muntanya que jo entrenava i posteriorment es va convertir en una activitat que feia tot el grup un dimecres abans de Sant Joan i a partir de les 19'30h. Aquest test s'ha d'intentar acabar abans que es faci fosc, encara que algú acaba de nit.
- Els itineraris els vaig idear i mesurar jo bàsicament, i posteriorment amb la col·laboració de tot el col·lectiu que ha fet propostes i variacions, actualment tenim almenys tres itineraris diferents en cada un dels cims.
- El 2005 va agafar cos el nom de "TRE CIME" que va proposar Jaume Gibernau "GIBI dels 8000", en al·lusió a les TRE CIME di Lavaredo a les Dolomiti (Alps Italians).
- Finalment el nom que li donem és el de **TRES CIMS DE COLLEROLA** encara que el TRE CIME sempre tindrà el seu lloc encara que només sigui per la nostra història.

## TRES CIMS DE COLLSEROLA TRE CIME COM ES FA ???

### TROBADA A LES 19H AL PT1 (punt trobada nº1) PARC DE L'ORENETA

- Explicació del recorregut (prèviament ja s'ha fet una jornada de reconeixement).
- **Cal portar** ronyonera i bidó amb **aigua** i sals minerals. Si voleu líquid extra jo el pujaré al Pavillion per a fer un avituallament. No es pot portar frontal.
- **Horari** disponible de **19'30h a 22'30h** per fer els Tres cims, com a mínim se n'han de fer dos i en l'ordre establert a continuació (no es pot alterar l'ordre).
  
- Es comença i s'acaba al Parc de l'Oreneta.
- Cal posar el cronòmetre en marxa a la sortida i parar-lo al cim (punt indicat).
- Guardar el temps de cada cim i fer la baixada neutralitzada, no comptabilitzant-ne el temps i fent-la pel lloc que vulgueu, però compte que a les 22'30 s'acaba el Test.
- Es comptabilitzen només els temps de pujada de cada cim (adjunt teniu les millors marques de cada edició i les top).

### Tibidabo nº1

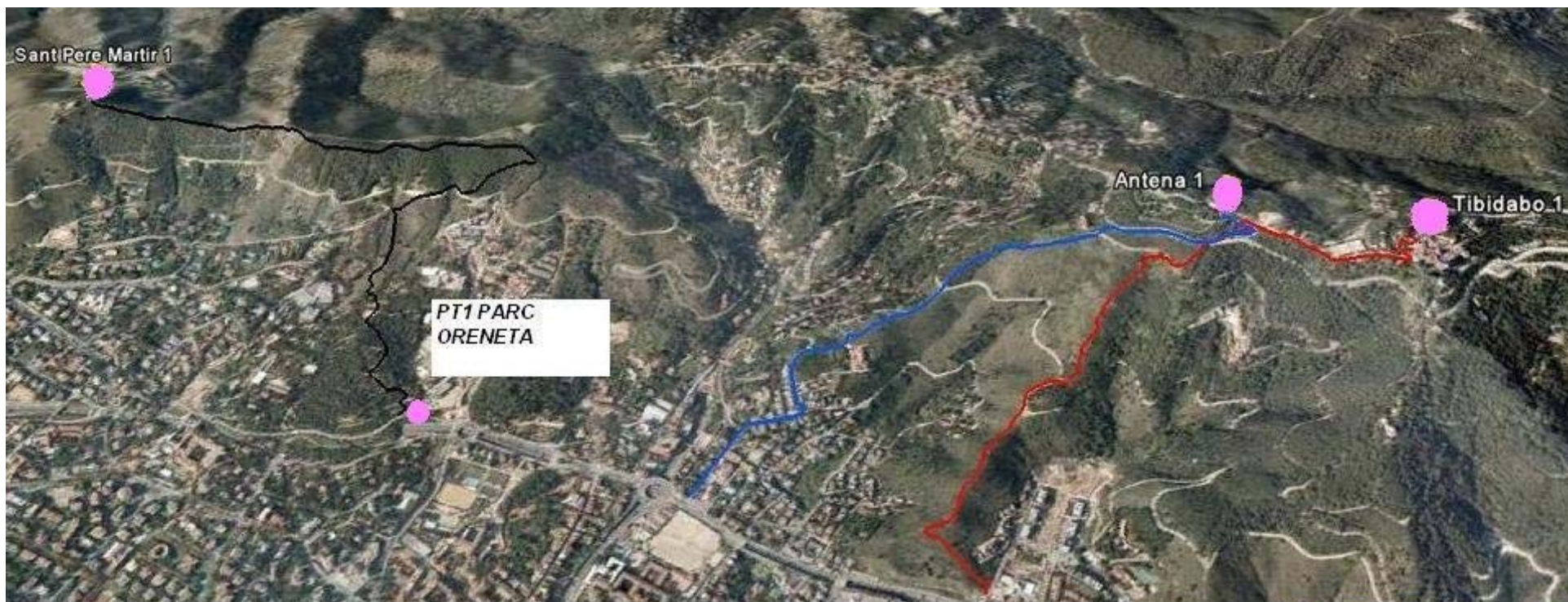
Sortida de la Ronda (institut Oftalmològic - IMO). Seguir el cartell de la Gràcia – Montserrat pel corriol fins la carretera de les aigües (corba i bancs de pedra). Seguir la carretera de les aigües cap a l'esquerra fins que trobem una font i un corriol que puja cap a la dreta i arriba a l'Edifici dels Bombers, a la Carretera de Vallvidrera a BCN. Seguir cap a la dreta 10 m i agafar un corriol que surt a l'esquerra cap amunt travessant un bosc que ens portarà a la Crta. de Vallvidrera – Tibidabo. Aquí cal continuar per l'asfalt fins el cim del Tibidabo, a l'arc d'entrada a la plaça.

### Antena nº2

Sortida de la Ronda, Carrer Sant Pere Claver, passada l'entrada al Túnel. Primer carrer a l'esquerra (Camí de Vallvidrera). Seguir amunt la pista fins al carrer Palafolls (on hi ha un trencall entre l'herba més curt que podem agafar). Arribem a la carretera de les aigües en una corba a l'alçada d'un banc de pedra, travessem i seguim per un corriol enmig del bosc fins l'edifici sota l'antena (Pavillion), travessem fins arribar a l'asfalt i carretera de Vallvidrera al Tibidabo que cal seguir tot amunt fins l'Antena, reixa d'entrada.

### Sant Pere Martir nº3

Sortida de la Ronda, Carrer Gaspar Casado, amb l'entrada al Parc de l'Oreneta. Seguir tota la pujada nº1 (pista ample i escales) fins a un pal verd abans d'arribar a la cadena del tren. Sortir del parc per una porta de reixa. Seguir el corriol marcat per l'aigua fins arribar a un marc vell de porta on cal girar a la dreta en direcció a la carretera de les aigües. Aquí seguir cap a la dreta fins atropar el pal indicador d'en Turó d'en Cors, trialera dreta fins una clariana del bosc. Abans d'arribar a Ntra. Sra. de Collserola, cal girar a l'esquerra per un corriol a mitja muntanya. Tot seguit fins que es troba clarament la pista, a l'alçada de la mina i els bancs de fusta. Aquí ja es segueix la pista tot dret fins el cim de la Torre de vigilància.



**TRES CIMS DE COLLSEROLA(TIBIDABO-ANTENA-SANT PERE MARTIR)**

**RICARD VILA**

ENTRENADOR D'ESPORTS DE MUNTANYA  
CURSES DE FONS  
ENTRENADOR PERSONAL ESPORTIU

