

TOT SUMA 100

La Trailwalker Oxfam Girona l'any 2017 va ser l'espurna que va engegar el naixement de què aleshores va ser "100 La Roca solidari". Vam començar vivint l'experiència solidària conduïda Oxfam Intermón, amb el repte de recórrer els 100 quilòmetres en grup de quatre persones i amb companys de suport. Va ser un repte personal, d'equip i per una bona causa.

Amb experiència vam adonar-nos que de la necessitat d'ajudar als altres amb el fil conductor de la solidaritat i l'esport que ens apassiona. Aquest projecte, Tot Suma 100, té com a nexa d'unió la distància que cal recórrer, compartir camins i respectar el medi natural. Volem que sigui flexible i fàcil de conquerir, per tant proposem activitat de caminar o córrer a combinar, gaudint de l'espai natural proper i amb peces arquitectòniques una torre, un Castell, dos monestirs, unes coves i una alzina, un embassament. També volem que es respecti el nostre medi natural per les rutes que un proposem, fent recollida de material plàstic, brossa que pugueu trobar amb la idea d'aportar el vostre granet de sorra a la conservació d'aquest lloc emblemàtic.

1. Coves del Toll

Són unes coves prehistòriques situades a Moià (Barcelona) a la Catalunya central que tenen un total de 1.148 m. de profunditat, la part visitable és de 180.55 m. i té forma de L.

Aquesta cova prehistòrica (Catalunya) es divideix en dos sectors.

GALERIA SUD (108 m.)

Zona ocupada per l'home prehistòric.

GALERIA EST (80,55 m.)

RUTA: Collsuspina - Les Coves del Toll - Torrent del Gomar - Gorg de les Olletes - Sender del Toll - Gorg de l'Ubart - Camí Ral

Distància 11,91 km Fàcil

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/collsuspina-les-coves-del-toll-torrent-del-gomar-gorg-de-les-olletes-sender-del-toll-gorg-de-lubart-23603805>

2. Monestir de Casserres

El monestir de **Sant Pere de Casserres**, l'únic de l'ordre benedictí a **Osona** situat a les Masies de Roda, va ser erigit sota el patronatge de la família vescomtal osonenca. La promotora fou la vescomtessa Ermetruit, quan l'any 1006 comprà el domini alodial de **Casserres** al comte Ramon Borrell de Barcelona, amb la intenció de construir-hi un monestir dedicat a Sant Pere.

Actualment el monestir alberga una exposició de caràcter permanent on s'interpreta la vida dels monjos a **Casserres**, mitjançant la recreació de les sales que han conservat la mateixa disposició al llarg dels segles, així com un audiovisual on s'explica la llegenda, la història i el procés de construcció del conjunt monàstic.

RUTA: Santuari de Casserres desde Fussimanya

Distància 10,63 km Fàcil

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/santuario-de-casserres-desde-fussimanya-34249401>

3. Puigracios – Castell Casclar

Torre de senyals òptics aixecada l'any 1845 en el decurs de les guerres carlines del segle XIX. Es tracta d'una torre de planta prismàtica formada per dos pisos construïda a mitjans segle pel centre d'emissions del telègraf òptic.

El Clascar, també conegut com el **castell de Bertí**, és una edificació en estat ruïnós del terme municipal de **Sant Quirze Safaja**, a la **comarca catalana del Moianès**. Pertany a l'antic poble rural de **Bertí**. Està situada a la part alta dels **Cingles de Bertí**.

RUTA: La Garriga - Puigracios - Castell de El Clascar - La Garriga

Distancia 20,40 km Fàcil

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/la-garriga-puigracios-castell-de-el-clascar-la-garriga-16092594>

4.Sant Cristofol - L'alzina de Can Valls

Sant Cristofol de Monteugues

Ermita ja existent el s. XI i depenent de la parròquia del Figaró reformada el 1572. Es troba situada en el Pla de Sant Cristòfol. Explica una llegenda que aquesta fou erigida per Carlemany quan derrotà els sarraïns en una cruenta lluita en un altre pla proper a Can Valls.

Alzina Can Valls, un arbre rar per la seva grandària (5,40 metres de perímetre de tronc, el roure més gran del Montseny), la seva edat avançada (possiblement 300 anys) i la seva silueta arrodonida, amb una ombra ideal per aixoplugar-se.

RUTA : La Garriga - Sant Cristòfol - Alzina de Can Valls - La Garriga

Distancia 12,80 km Fàcil

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/la-garriga-sant-cristofol-alzina-de-can-valls-la-garriga-36672836>

5. Sant Miquel del Fai

El **monestir de Sant Miquel del Fai** (en català Sant Miquel del *Fai*) és un antic monestir benedictí situat a 7 km del municipi de Sant Feliu de Codines, a la **comarca catalana del Vallès Oriental**, pertanyent a la província de Barcelona.

El monestir va ser fundat per Gombau de Besora, senyor entre altres terres del castell de Montbui a Caldes. El 997, Gombau va comprar els terrenys a Ramon Borrell. Es desconeix la data exacta de la fundació del monestir, però el 1006 ja es va instal·lar una comunitat de frares, sent el seu primer abat Guillemund.

RUTA: Bigues i Riells a Sant Miquel del Fai

Distancia 16,20 km Fàcil

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/bigues-i-riells-a-sant-miquel-del-fai-3643799>

6. Embassament de Vallforners - Castanyer d'en Cuc

Castanyer de Can Cuch o Castanyer Gros de la Casa del Bosc (*Castanea sativa*) és un arbre monumental situat a l'indret de la Baga d'en Cuc (a 780 msnm) en el terme municipal de Cànoves i Samalús (el Vallès Oriental), el qual és l'arbre més gruixut de tot Catalunya amb diferència

RUTA: Parc Natural del Montsent- Embasament Pantà de Vallforners-Castanyer del Cuc-Turó d'en Cuc-El Sui-Turó de Pinovell-Turó del Samon--Sant Salvador de Terrades

Distància 15,20 km Moderada

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/canoves-panta-de-vallforners-castanyer-del-cuc-turo-den-cuc-el-sui-turo-de-pinovell-turo-del-samon-50996525>

7. Serralada Litoral - Ermita de Sant Mateu

Ermita de Sant Mateu del Bosc, pertany al municipi de Premià de Dalt a la comarca catalana del Maresme, província de Barcelona.

Les primeres documentació d'aquesta ermita estan datades dels anys 993 i 1025. A partir del segle XV va passar a ser propietat del monestir de Sant Miquel del Fai, amb el nom de Sant Mateu del Bosc. En aquest mateix segle es van fer algunes reformes al seu estat dilapidat, escurçant la nau a la meitat de la seva longitud al segle XVI es van afegir alguns annexos per als seus ermitans.

L'edifici és de petita dimensió d'estil romànic del segle XI, amb una sola nau de volta de canó i un absis semicircular amb una finestra al centre; el campanar possiblement reconstruït en les obres de 1498, es va fer longitudinalment a la intersecció central de la coberta, de manera que tenia un ferm suport, sent d'aquesta manera perpendicular a la façana.

RUTA: Vallromanes-Sant Mateu. Serralada litoral

Distància 14,15 km Moderada

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/vallromanas-sant-mateu-serralada-litoral-44631881>

