



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.

L'experiència ens va fer adonar-nos 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, gaudint de l'espai natural proper i amb peces arquitectòniques des d'un castell, passant per unes coves, dos monestirs, una alzina i un castanyer. També volem que es respecti el nostre medi natural per les rutes que us proposem tot fent recollida de material plàstic i brossa que pugueu trobar, amb la idea d'aportar el vostre granet de sorra a la conservació d'aquests llocs emblemàtics.

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.

RUTA: Colluspina - 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/colluspina-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'orde 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 des de Fussimanya

Distància 10,63 km Fàcil

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

3. PUIGGRACIÓS – 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 de 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 - Puiggraciós - Castell El Clascar - La Garriga

Distància 20,40 km Fàcil

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



4. SANT CRISTÒFOL – L'ALZINA DE CAN VALLS

Sant Cristòfol 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 aixopugar-se.

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

Distància 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 és un antic monestir benedictí situat a 7 km del municipi de Sant Feliu de Codines, al Vallès Oriental (Barcelona).

El Monestir va ser fundat per Gombau de Besora, senyor entre altres terres del castell de Montbui a Caldes. 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

Distància 16,20 km Fàcil

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/bigues-i-riells-a-sant-miquel-del-fai-36437991>



6. EMBASSAMENT DE VALLFORNERS – CASTANYER D'EN CUCH

Castanyer de Can Cuch o Castanyer Gros de la Casa del Bosc és un arbre monumental situat a l'indret de la Baga d'en Cuch, en el terme municipal de Cànoves, al Vallès Oriental (Barcelona). És l'arbre més gruixut de tot Catalunya.

RUTA: Embassament Pantà de Vallforneres-Castanyer del Cuch-Turó d'en Cuch-El Sui-Turó de Pinovell-Turó del Samon

Distància 15 km Moderada

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/canoves-panta-de-vallforneres-castanyer-del-cuch-turo-den-cuch-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, al Maresme (Barcelona).

Les primeres documentacions 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/vallromanes-sant-mateu-serralada-litoral-44631881>

Envia la prova de qualsevol modalitat a larocasolidari@gmail.com, o etiqueta a Instagram @rocasolidari i @lapedrera_fundacio o a Twitter @pedrerfundacio amb els hashtags #Memoran7um #elvalordelamemòria #RSolidariREMS

