



# Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100

MOLLET DEL VALLÈS

Tel/fax: 935791285 a/e: cmuntanyencmollet@gmail.com

<http://www.cmmollet.cat>

## MARÇ 2019

### Divendres - 1 - Tots

Reunió informativa  
EVEREST BC KALAPATTAR TREK

(Club)

Vocal: **Teresa Llavina**

#### A les 20.00 h sala B

Des del Club, s'està gestant un projecte per realitzar el **trekking del Camp Base de l'Everest acompanyants per Sergi Mingote**, durant la segona quinzena del mes d'octubre d'aquest any. Les persones interessades queden convocades a la reunió informativa que tindrà lloc a les 20.00 hores.

### Divendres - 1 - Tots

Audiovisual Escalada al Toldra. Marroc

(Club)

Vocal: **Lluís Solà**

#### A les 21.00 h a la sala A - TV

Projecció de l'audiovisual.

### Dissabte - 2 - Senders

GR-5 Etapa 6  
Sant Llorenç Savall - Sant Miquel del Fai

(Vallès Oriental)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 19,5 km amb un desnivell de ↑730 m / ↓700 m i 4.45 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar (optatiu).

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.

**Transport:** Autocar.

**Observacions:** En finalitzar l'etapa, possibilitat de dinar de restaurant (optativa), a Can Oliveres, de Riells del Fai (tel. 938 658 892, [restaurantcanoliveras.com](http://restaurantcanoliveras.com)). Menú a 24 €, a pagar en el mateix restaurant. Més informació a la vocalia i a la secretaria del Club.

### Diumenge - 3 - Extrem

Pi d'en Xandri,  
aplec a l'ermita de Sant Medir

(Vallès Occidental)

Vocal: **Lluís Mas**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑158 m / ↓158 m i 3 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Activitats:** Xocolatada popular, sardanes, etc.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.30 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Mes info.** <https://www.santcugat.cat/activitat/aplec-de-sant-medir-2019>

### Divendres - 8 - Tots

Curs d'Alpinisme nivell 1

(Club)

Director: **Jordi Gerones Capell**

L'objectiu principal d'aquest curs és dotar a l'alumne dels coneixements i de les capacitats que el permetin progressar amb seguretat a l'hora de fer ascensions d'alta muntanya de baixa dificultat i de forma autònoma.

**De 20 h a 22 h.**

**Presentació del curs.** Objectius i logística del curs.

**Classe teòrica.** Material i equip per l'alpinisme.

[Més informació](#) 

**Dissabte - 9 - Extrem**

100 Cims - Cabrera

(Osona)

Vocal: **Francisco Vera**

**Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑800 m / ↓800 m i una durada de 6.30 h.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Dies 8 i 9 - Tots**

Curs d'Alpinisme nivell 1

(Ripollès)

Director: **Jordi Gerones Capell**

Sortides teòric-pràctiques. A concretar (Ulldeter).

[Més informació](#) **Diumenge - 10 - Extrem**

Matinal: de la Torre Marimon a la Caldes romana

(Vallès Occidental)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 8,3 km amb un desnivell de ↑126 m / ↓126 m i 3 h de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua i calçat còmode.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Diumenge - 10 - Espéleo**

Avenc dels Esquirols

(Baix Llobregat)

Vocal: **Niko**

**Recorregut:** Avenc de 430 metres de llarg i 184 metres de fondària.  
**Dificultat:** Mitjana - Alta.  
**Cal portar:** Esmorzar.  
**Més informació:** Contactar amb el vocal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Cal tenir coneixements en tècniques de progressió en espeleologia.**Divendres - 15 - Tots**

Passi dels audiovisuals dels anteriors aplecs i preparatius pel de Tots Sants al Vallespir

(Club)

Vocals: **Antonio Felices i Lluís Mas****A les 21.00 h** Projectió de l'audiovisual.

El 2011 hem noliejat 3 avions per anar a l'Alguer, el 2008 el cremallera de Montserrat i el 2019 ens podrem relaxar i deixar la parella no caminaire en remull als Banys d'Arles.

Obrim la llista de reserves.

**Dissabte - 16 - Extrem**

100Cims Biure de Gaià - Sant Miquel de Montclar 948 m - Pontils

(Conca de Barberà)

Vocal: **Mar Fernández**

**Recorregut:** 16 km amb un desnivell de ↑700 m / ↓700 m i una durada de 5.30 h.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, roba d'abrigar, botes i tovallola petita.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Cal passar a gual el riu Biure; depenent del cabal d'aigua ens haurem de descalçar. Caminarem per pistes i algun corriol pedregós.**Cartografia:** Muntanyes de l'Alt Gaià Ed. Piolet 1:20.000**Dissabte - 16 - Extrem**

Curs d'Alpinisme nivell 1

(Ripollès)

VDirector: **Jordi Gerones Capell**

Sortides teòric-pràctiques. A concretar (Ulldeter).

[Més informació](#) 

**Diumenge - 17 - Extrem**

Castell d'Olèrdola - La Muntanyeta

(Alt Penedès)

Vocal: **Toni Baldó**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑250 m / ↓250 m i una durada de 3 hores.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equipament personal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.  
**Transport:** Autocar.

**Observacions:** Possibilitat de dinar de restaurant. Places limitades; si n'esteu interessats, reserveu com més aviat millor, marcant la casella al full d'inscripció. Restaurant Cal Joanet, Vilafranca del Penedès, menú 25 €. Preu de l'autocar 12 €

**Divendres - 22 - Tots**

Assemblea General

(La Marineta)

Vocals: **La Junta**

Assemblea general a la **Sala d'Actes de La Marineta a les 20.45 h**. El funcionament del Club és cosa de tots i també és important que tots prenguem les decisions. No hi falteu!

**Dissabte - 23 - Ferrades**

Ferrada Iniciació - Barranc de la Foix.Tivissa

(Ribera d'Ebre)

**Dificultat:** Mitjana - Alta.  
**Cal portar:** Material per ferrades.  
**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Diumenge - 24 - Extrem**

Hivernal amb raquetes - 100 Cims

Santa Magdalena de Puigsac - Taga 2038m -  
Puig Estela 2013m

(Ripollès)

Vocal: **Mar Fernández**

**Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑950 m / ↓950 m i 6.30 h de durada.  
**Dificultat:** Alta.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, roba d'abrigar, botes, crema solar, ulleres de sol, raquetes, grampons, piolet i bastons.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Depenent de les condicions de temps i neu, es farà només un cim o els dos.

**Cartografia:** Taga - Serra Cavallera - Sant Amand Ed.Alpina 1:25.000

**Dissabte - 30 - Extrem**

Rocacorba

(Gironès)

Vocal: **Francisco Vera**

**Recorregut:** 16,5 km amb un desnivell de ↑950 m / ↓950 m i una durada de 7.15 h.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Es recomana portar un frontal o llanterna perquè visitarem la cova de Rocacorba; el petit forat de l'entrada ens haurem d'arrossegar per a accedir-hi, després, ja ens podrem posar dempeus.

**Pals i Botes**

Pals i Botes a la carta

Vocal: **Manel Domènech**

Us recordem que podeu accedir al programa "Pals i Botes a la "carta", és a dir, a programes ja emesos per Ràdio Mollet.

<http://www.radiomollet.com/#!/programas/palsibotes>

El Club Muntanyenc Mollet, de la mà de Manel Domènech, ens fa gaudir de la natura, conèixer camins, muntanyes i serralades, i aprendre a cuidar el planeta.

# CALAIIX

- **Animals de companyia a les sortides.** La majoria de sortides programades es realitzen per pistes i corriols i, en alguns moments, es produeixen situacions en les quals cal estar amatents per les diverses dificultats del terreny; per una altra banda cal tenir present que pot haver-hi participants que la presència d'animals al seu voltant els hi provoca un cert neguit. És per aquestes raons que des de la Junta considerem que no s'han de portar animals de companyia a les excursions obertes als socis i acompanyants del Club Muntanyenc Mollet.
- **L'Àrea de Formació i l'Escola Catalana d'Alta muntanya (ECAM)** de la FEEC convoquen les proves d'accés a **monitors** d'excursionisme i **instructors** de les especialitats d'excursionisme, escalada i descens de barrancs, pel cap de setmana del 23 i 24 de març. La inscripció es pot formalitzar a través del [gestor d'inscripcions de la FEEC](#) abans del 10 de març.
- **Les fotografies del 13è Concurs del 2018 romandran exposades** del 8 de març al 8 d'abril a la Biblioteca de Can Mulà.

## • Activitats de la Vegueria Vallès (Regió I):

### XVI RUTA DELS TRES MONESTIRS 24 DE MARÇ DE 2019

Dues rutes: 52 o 46 km



SANT CUGAT DEL VALLÈS



SANT LLORENÇ DEL MUNT



SANTA MARIA DE MONTSERRAT

INSCRIPCIONS: del 24 de gener al 18 de març.  
[tresmonestirs.wordpress.com](http://tresmonestirs.wordpress.com) o a les secretaries de les entitats organitzadores.  
L'organització tancarà la inscripció en cas d'arribar als 600 inscrits.

ORGANITZEN:



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



FERRASSÓ  
DE CATALUNYA



CENTRE MUNTANYENC  
SANT LLORENÇ



EXCURSIONISTES.CAT



CNT  
DE CATALUNYA



CEM  
DE CATALUNYA



### 14<sup>A</sup> CAMINADA DE LES DONES

*Dia internacional de la dona treballadora*

10 DE MARÇ 2019  
FIGARÓ-MONTMAYOR

INSCRIPCIONS AVANÇADES

-A la WEB <http://www.lesguilles.com>

fins a les 24 h. del 8 març 2019.

Inscripcions presencialment: 6 de març de 20h. a 21h.  
al local social de Les Guilles, C/ Major, 37 (Antigues Escoles)  
08590 FIGARÓ

PREU 9 €. // Sòcies de les Guilles 7 €.

ATENCIÓ: El dia de la caminada és obligatori portar imprès en alta qualitat el resguard d'inscripció amb el codi de participació rebut per e-mail, per poder recollir el xip, obligatori per sortir a caminar de 8:00 h a 8:30 h.

INSCRIPCIONS EL MATEIX DIA

Al lloc de sortida: de 8:00 h. a 8:30 h.

PREU 12 €. // Sòcies de les Guilles 10 €.

Sòcies. Imprescindible haver pagat la quota corresponent al 2019.

SORTIDA

De 8 h. a 8:30 h. a la Plaça Anna Bosh s/n.

08590 FIGARÓ

Recorregut aprox. de 13 km. senyalitzat.

Hi haurà avituallaments, esmorzar i còctols per totes les participants que compleixin la normativa de la caminada.

Caminada només per a dones. Les menors han d'anar obligatòriament acompanyades d'una adulta durant tota la caminada.

14<sup>a</sup> caminada de les dones [Més informació.](#)

XVI Ruta dels tres Monestirs [Més informació.](#)

**RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2019, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**