



# Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100  
Tel/fax: 935791285 a/e: cmuntanyencmollet@gmail.com

MOLLET DEL VALLÈS  
<http://www.cmmollet.cat>

## ABRIL 2019

Per sufragar el cost que suposa la utilització com a mitjà de transport col·lectiu els vehicles particulars a les sortides organitzades des del Club i, a fi i efecte d'unificar criteris, la Junta ha decidit, quantificar la despesa generada en el transport a 0,19 ct./km a repartir entre tots els participants de l'activitat.

### Dissabte - 6 - Resistència

5a Caminada de Resistència  
Mollet - Montserrat

(Vallès Oriental - Vallès  
Occidental - Bages)

Vocals: **Comissió Mollet-Montserrat**

**Recorregut:** 53 km amb desnivell acumulat de  $\uparrow\downarrow$  3500 m i una durada màxima de 14 h.

**Dificultat:** Molt alta.

**Cal portar:** Roba i calçat adequats, llum frontal, mig litre d'aigua o beguda, telèfon mòbil carregat i encès.

**Lloc de sortida:** Pavelló Riera Seca a les 5.00 h.

**Transport:** Retorn a Mollet en autocar.

Més informació: <http://cmmollet.cat/molletmontserrat>

### Dissabte - 13 - Senders

GR-171 Etapa 15 - Paüls - Refugi del Caro

(Baix Ebre)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 20,3 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 1300 m /  $\downarrow$ 500 m i h de durada.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 5.30 h.

**Transport:** Autocar.

### Diumenge - 14 - Extrem

Matinal: Torrent de Colomers - Sabadell

(Vallès Occidental)

Vocal: **Toni Baldó**

**Recorregut:** 9 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 288 m /  $\downarrow$ 288 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 8.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

### Diumenge - 14 - Espéleo

Avenc de Sant Marçal - Olesa de Bonesvalls

(Garraf)

Vocal: **Nico**

**Recorregut:** Avenc de 50 metres de llarg, -125 metres de fondària i 6 h de durada.

**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.

### Dissabte - 27 - Ferrades

Iniciació a l'escalada i ràpels:  
La Soleia, Sant Martí de Centelles.

(Osona)

**Dificultat:** Baixa.

**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.

**Observacions:** Possibilitat de dinar al restaurant Can Canal.

**Trobada** a les 20.30 hores reunió informativa sobre la sortida MACRO i 100Cims dels dies 20 i 21 de juliol.

**Dissabte 20:****Opció A:**

**Pujada al refugi de Certascan des de la presa de Montalto:** Estanys Closell i Naorte, Refugi de Certascan.

**Recorregut:** 9,34 km, ↗960 m, ↘130 m i 5.15 h de durada.

**Opció B:**

**Pujada en taxi a l'Estany Closell:** Estany de Naorte i Refugi de Certascan.

**Recorregut:** 5 km, ↗300 m, ↘100 m i 1.45 hores de durada.

**Diumenge 21:**

**Opció A:** Volta als llacs fins a l'Estany de Romedo de Baix i baixar en taxi a la Presa de Montalto.

**Recorregut:** 7,44 km, ↗345 m, ↘555 m.

**Opció B:** Refugi de Certascan, Pic de Certascan, Presa Montalto

**Recorregut:** 13,5 km, ↗690 m, ↘1525 m i 5.30 h de durada.

**Inscripcions:** Des del 3 de maig al 21 de juny. Places limitades. Cal avançar una paga i senyal de 20 € en el moment d'inscriure's; el dia de tancament cal haver abonat la totalitat de la inscripció.

**Diumenge - 12 de maig - Tots**

Dia del Soci:

El Parc dels Búnquers a Martinet

(Baixa Cerdanya)

Vocal: **Josep Solé****Recorreguts:**

**Opció A:** 11 km amb un desnivell de ↑ 395 m i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Opció B:** 3,5 km amb un desnivell de ↑ 140 m i 2.30 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Opció C:** visita guiada de 2 km i 2 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua, gorra i crema solar (estarem a 1300 m d'altitud).

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

**Transport:** Autocar.

**Observacions:** inscripcions fins al 3 de maig.

**Més informació:** [Tríptic informatiu Dia del Soci 2019](#) 



• **Les fotografies del 13è Concurs del 2018 romandran exposades** del 8 d'abril al 8 de maig al Centre Cívic de Can Borrell.

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

Curs de rescat i progressió en glacera, dies 27 i 28 d'abril  [Organitza C.E. Castellar](#)

**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)!!**