



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 2020

Diumenge - 1 - Extrem

Matinal al Gorg Negre de Gualba

(Vallès Oriental)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 7 km amb un desnivell de $\uparrow 350$ m / $\downarrow 350$ m i 3.30 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i roba i calçat adequats.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Es pot modificar l'itinerari segons el cabal. Portar calçat per si hem de travessar a gual el rierol.

Divendres - 6 - Tots

Trekking Camp Base de l'Everest i Kala Patthar

(Club)

Vocal: **Carlos Revilla**

A les **20.30 hores**, projecció de l'audiovisual "Trekking al Camp Base de l'Everest i Kala Pathar". Durada 70 minuts.

Dissabte - 7 - Extrem

2 x 100 cims - La Cogulla 786 m i Tossal Gros 867

(Alt Camp)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 15 km amb un desnivell de $\uparrow 790$ m / $\downarrow 790$ m i 6.00 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar i dinar.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Començarem a caminar al poble de Prenafeta.

Diumenge - 8 - Marxa nòrdica

Sortida marxa nòrdica amb monitor:
Torrent de Colobres

(Vallès Occidental)

Vocal: **Maria Teresa Feliu**

Recorregut: 11 km amb un desnivell positiu de $\uparrow 118$ m i 3.30 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Vestimenta i material adequat per l'activitat, bastons de marxa nòrdica (prèvia petició es poden facilitar), esmorzar, aigua, ulleres de sol, gorra, paravent.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Anirem a vorejar el riu Ripoll fins a arribar al Torrent de Colobres, indret del rodal Sabadellenc

Divendres - 13 - Ferrades

Ferrades al mes d'agost a Cantàbria

(Club)

Vocals: **Emilio i Alfons**

A les **20.15 hores** Reunió informativa per anar a fer ferrades al mes d'agost a Cantàbria.

Dissabte - 14 - Senders

GR 3 Etapa 4:
Àger - Sant Esteve de la Sarga

(Noguera/Pallars Jussà)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 17,2 km amb un desnivell de $\uparrow 1100$ m / $\downarrow 820$ m i 5.30 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar i dinar.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6.00 h.

Transport: Autocar.

Observacions: Seguim proposant l'etapa que el mes de febrer vàrem haver d'ajornar. De nou, estigueu pendents de les informacions sobre l'accés per carretera a Sant Esteve de la Sarga. En el cas d'incidències no previstes, programarem una nova etapa del GR 3. Qualsevol incidència es notificarà per correu-e als participants habituals dels Senders. També tindreu més informació a la Secretaria del CMM.

Diumenge - 15 - Cultural

Aitona, l'arribada de la primavera

(La Segarra)

Vocal: **Josep Farrés**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑80 m / ↓80 m i 5 hores de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.
Transport: Autocar.

Observacions: Gaudirem dels colors rosats de milers de pressequers en flor despertant de l'hivern i passejarem pel patrimoni cultural, històric i religió d'Aitona.

Altres: Possibilitat de dinar de restaurant amb un preu del menú de 20 €.

Divendres - 20 - 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!

Diumenge - 22 - Extrem

Hivernal - raquetes

(A determinar)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: A determinar en funció de l'estat de la neu.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar i dinar. Raquetes de neu, grampons, piolet, vestit i calçat adequats a la neu.

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

Observacions: Fins uns dies abans no sabrem la quantitat i qualitat de la neu ni el temps previst.

Divendres - 27 - Tots

Passi d'audiovisuals d'anteriors aplecs excursionistes i preparatius pel d'Alcoi - 2020

(Club)

Vocals: **Antonio Felices i Lluís Mas**

A les 20.30 h. Presentació dels aplecs, preprograma de la 44a edició amb allotjament pel pont de la Puríssima. Serres de Mariola, Aitana, ruta Ovidi Montllor, Camilo Sesto, Isabel-Clara Simó, Modernista, humor amb Xavi Castillo, etc. Amb tots els accents.

Places limitades, reserva a 10 €/cap en habitació doble aquí: <https://www.hostalsavoy.com/>

Dissabte - 28 - Extrem

2 x 100 cims: Cova de la Mola - La Mola de Colldejou 922 m - La Foradada - Cavall Bernat de Llaberia 840 m

(Baix Camp)

Vocals: **Mar Fernández Villacañas i Francisco Vera**

Recorregut: 15 km amb ↑950 m / ↓950 m de desnivell i 5.30 / 6 h marxa efectiva.
Dificultat: Mitjana - Alta.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

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

Observacions: Corriols amb molta pedra, fortes pujades. El segon 100 cims del Cavall Bernat és opcional perquè cal superar una grimpada amb una cadena (semblant a la del Castellot). Recomanable estar en bona forma física.

Cartografia: Serra de Llaberia ed. Piolet, escala 1:20.000

Diumenge - 29 - Extrem

Sender del bosc de Palomera a Saldes

(Berguedà)

Vocal: **Toni Baldó**

Recorregut: 7 km amb un desnivell de ↑208 m / ↓208 m i una durada de 4.00 hores.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, aigua, roba d'abrigar i equipament personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.
Transport: Autocar. **Preu:** 15 €

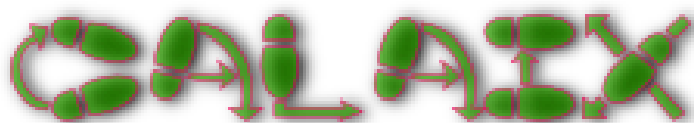
Observacions: Possibilitat de dinar al restaurant "Hostal Pedraforca". Preu menú 25 €.

Recorregut: Caminada per pistes i corriols de Gallecs d'una durada de 3 hores.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Calçat adequat i bastons de marxa nòrdica.**Lloc de sortida:** Plaça de Can Borrell a les 9.00 h davant de la Masia.

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.



- **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.
- **La FEEC** organitzarà la segona edició el Catalonia Trek Festival. L'esdeveniment, que fusiona senderisme i cultura, es durà a terme a la Costa Daurada i les Terres de l'Ebre del 3 al 10 de maig. <http://www.cataloniatrekfestival.cat/>
La sol·licitud d'inscripció per a participar com a voluntaris s'ha d'enviar abans del 15 de març.
Informació voluntaris: <https://www.feec.cat/noticia/vols-ser-voluntari-al-catalonia-trek-festival/>
- **Les fotografies del 14è Concurs del 2019 romandran exposades** del 3 de febrer al 2 de març a la Biblioteca de Sant Fost de Campsentelles, del 2 de març a l'1 d'abril a la Biblioteca de can Mulà de Mollet.
- **Gestor documental Club Muntanyenc Mollet** <http://docs.cmmollet.cat/>
Us recordem que a la pàgina web del Club podeu trobar documents d'interès pels socis del club.

RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2020, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!