



# 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



## FEBRER 2019

### Divendres - 1 - Tots

Audiovisual i xerrada 3x2 x 8000 Broak Peak i K2 (La Marineta)

Vocal: **La Junta**

A les 21 hores a la Marineta Presentació i posterior col·loqui a càrrec de Sergi Mingote.

[Més informació](#)

### Diumenge - 3 - Extrem

Matinal cultural a Sant Pere de Vilamajor

Vallès Oriental

Vocal: **Josep Farré**

**Recorregut:** 8,5 km amb un desnivell de  $\uparrow\downarrow$ 90 m.

**Objectius:** conèixer el paisatge del Baix Montseny, el lloc de residència de Ramon Berenguer IV i Peronella d'Aragó. La llegenda diu que hi va néixer el rei Pere.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equip personal.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** El delegat de Cultura de Sant Pere de Vilamajor ens farà una explicació a l'acabar el recorregut. Possibilitat de dinar de restaurant; si n'esteu interessats, feu la reserva, marcant la casella al full d'inscripció.

### Dissabte - 9 - Senders

GR-5 Etapa 5  
Rellinars - Sant Llorenç Savall

(Vallès Occidental)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 21,3 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 1070 m /  $\downarrow$ 930 m i 6.15 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

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

**Transport:** Autocar.

### Diumenge - 10 - Espeleo

Cova Fou de Bor

(Cerdanya)

Vocal: **Nico**

**Dificultat:** Baixa. Apta segons les capacitats de cada persona.

**Cal portar:** Llum, roba de recanvi, menjar.

**Més informació:** Contactar amb el vocal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca.

**Transport:** Vehicles particulars.

### Divendres - 15 - Tots

Reunió informativa: Salto del riu Nervión a Burgos per Setmana Santa 2019 (Club)

Vocal: **Toni Baldó**

A les 21 hores al Club Presentació de la sortida al "Salto del Riu Nervión", de quatre dies per Setmana Santa.

### Dissabte - 16 - Extrem

100 Cims: Sant Grau d'Ardenya - Paradolmen d'en Garcia - Puig de Cadiretes 519m - Pedra-Sobre-Altra (Gironès)

Vocal: **Mar Fernández**

**Recorregut:** 15 km amb un desnivell aproximat de  $\uparrow$ 450 m /  $\downarrow$ 450 m i una durada de 4.30 hores efectives.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i roba d'abrigar.

**Terreny:** Transitarem per corriols i pistes de sauló, de vegades, malmeses.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Cartografia:** Editorial Piolet, L'Ardenya - Massís de Cadiretes, 1:25.000.

**Diumenge - 17 - Extrem**

Riugréixer - Sant Joan - Via Nicolau

(Berguedà)

Vocal: **Toni Baldó**

**Recorregut:** 9 km amb un desnivell de ↑232 m / ↓232 m i 3 hores de durada.  
**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, feu la reserva com més aviat millor, marcant la casella al full d'inscripció. Restaurant Ca L'Amagat, Bagà. Preu 25 €. Preu de l'autocar 12 €.

**Dijous - 21 - Tots**

Flama de la Llengua Catalana

(Osona - Moianès)

Vocal: **Teresa Feliu**

**Recorregut:** Es realitzarà el tram de la Gleva a Moià que ens assigni la Vegueria.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar i aigua.

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

**Dissabte - 23 - Ferrades**

Iniciació: Ferrada Cala del Molí

(Baix Empordà)

**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Material per ferrades.  
**Observacions:** 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: Pic dels Moros

(Alta Cerdanya)

Vocals: **Joan Planas i Carlos Revilla**

**Recorregut:** 11 km amb un desnivell de ↑ 350 m / ↓ 350 m i una durada de 4 hores.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar i aigua.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Cal equip hivernal d'alta muntanya: roba d'abrigar, pals, ulleres, piolet, grampons i raquetes. Començarem a caminar a les instal·lacions de l'Estació d'esquí de Font Romeu.

**Diumenge - 24 - Extrem**

Pujada amb la Flama de la Llengua a Montserrat

(Bages)

Vocal: **Lluís Mas**

**Recorregut:** 5,16 km amb un desnivell de ↑ 250 m / ↓ 250 m i 1.10 hores de durada.  
**Dificultat:** Sense.  
**Cal portar:** Esmorzar i aigua.

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

**Observacions:** Al monestir es podran seguir els actes del 50è aniversari, fins a les 14 h aproximadament.

# Calaix

- **Les fotografies del 13è Concurs del 2018** romandran exposades del 8 de febrer al 8 de març a la Biblioteca de Sant Fost de Campsentelles.
- **50 Aniversari de la Flama de la Llengua Catalana** – Club Muntanyenc Mollet/Vegueria Vallès  
El pròxim dia 21 de Febrer es fa el relleu de la Flama del tram que va des de La Gleva fins a Moià (repartit en subtrams d'uns 10 km c/u.), animen a tots els socis que ho desitgin a participar-hi. Contacteu amb el club!!!

- **Cursos de formació**

Des de l'Àrea de formació us informem que el pròxim mes de març es durà a terme el curs d'Alpinisme nivell 1.

El curs s'impartirà: classe teòrica dia 5 i les classes pràctiques els caps de setmana del 9-10 i 16-17 del mateix mes de març. Per més informació i inscripcions contactar amb el club.

Pel segon semestre d'aquest mateix any està previst fer el curs d'Alpinisme nivell 2 i un Monogràfic de Marxa Nòrdica.

**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 L·LICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**



Ajuntament de  
Mollet del Vallès



Consell Català  
de l'Esport

Generalitat  
de Catalunya



MOVIMENT AZIMUT  
Moviment Educatiu d'Excursionisme en el temps  
Bureu Infantil i Juvenil de Catalunya