



# 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.

