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

Juliol 2019

Dissabte - 6 - Extrem — 100 Cims - Cap de la Gallina Pelada (Berguedà)

Vocal: ***Francisco Vera***

Recorregut: 15 km amb un desnivell de ↑1150 m / ↓1150 m i 7 h de durada. **Dificultat:** Mitjana - Alta. **Cal portar:** Esmorzar i dinar.	**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h. **Transport:** Vehicles particulars.

Observacions: Durant l'ascensió, en algun moment, haurem de grimpar per poder progressar.

Diumenge - 7 - Tots — Mollet - Mongat (Vallès Oriental / Maresme)

Vocal: ***Josep Farré***

Recorregut: caminada de 17 km des de Mollet fins a la platja de Montgat. **Dificultat:** Baixa. **Cal portar:** Esmorzar, aigua, tovallola i banyador.	**Lloc de sortida:** Parada de taxis de Mollet, a les 6.30 h. **Transport:** Tornada en tren.

Diumenge - 14 - Extrem — Bítem - Ruta circular pels ponts penjants (Baix Ebre)

Vocal: ***Toni Baldó***

Recorregut: 5 km amb un desnivell de ↑138 m / ↓138 m i una durada de 2 hores. **Dificultat:** Sense. **Cal portar:** Esmorzar, aigua i gorra; opcional vestit de bany.	**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca, a les 7.00 h. **Transport:** Autocar.

Observacions: és una **sortida especial** amb "gust" de vacances; gaudirem del **viatge en autocar**, d'una bonica passejada en **Golondrina** i del **dinar** enmig del mar per un **preu de 60 €.**

Dies 13 i 14 - Extrem — Fontargent - Rulhe - Juclar (Andorra/Arièja)

Vocal: ***Lluís Mas***

Recorregut: 16 km amb un desnivell de ↑855 m / ↓855 m i una durada de 8 hores. **Dificultat:** Mitjana - Alta. **Cal portar:** Dinar, crema solar i roba adient per alçades de fins a 2.450 m.	**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca, a les 15.00 h. **Transport:** Vehicles particulars.

Altres: Dissabte dormim a Andorra per trescar a trenc d'alba l'endemà. Passarem per 7 llacs diferents.

Dies 20 i 21 - Extrem — Macro + 100 Cims Certascan i Estanys de Romedo (Pallars Sobirà)

Vocals: ***Mar F., Francisco V. i Carlos R.***

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca, a les 6.00 hores.
Transport: Vehicles particulars

Dissabte 20

Ruta 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.

Ruta 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

Ruta A: Refugi de Certascan, Pic de Certascan, Presa Montalto.
Recorregut: 13,5 km, ↗690 m, ↘1525 m i 5.30 h de durada.
Ruta B: 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.

Preus: *(No es corresponen amb les opcions de caminar sinó al cost de l'allotjament i el transport suplementari)*

Opció A - 35 €: pujar dissabte a peu i diumenge fer cim Certascan i baixar a peu.
MP refugi Federats 35 €, sense cap taxi.
Opció B - 60 €: pujar dissabte en taxi fins estanys de Closell i diumenge fer cim Certascan i baixar caminant.
MP refugi Federats 35 € + 1 taxi 25 €.
Opció C - **85 €:** pujar dissabte en taxi fins estanys de Closell i diumenge fer estanys de Romedo , baixar en taxi
MP refugi Federats 35 € + 2 taxi 50 €.

Pagament: data límit de pagament 12 de Juliol.
Inscripcions: els que es puguin apuntar estaran en reserva.
Més informació: contactar amb els vocals.
Cartografia : Pica d'Estats - Mont-roig Ed. Alpina escala 1:25.000.

Diumenge - 28 - Espèleo	Avenc del Bruc - Begues	(Garraf)

Més informació — Contactar amb el vocal ***Fernando Cervilla***

Juliol - Ferrades	Ferrada a determinar	(Club)

Les persones interessades a fer sortides de ferrades, que es passin els divendres pel club.

Fins el 16 de setembre - Tots	Inscripcions al curs Monogràfic de Marxa Nòrdica	(Club)

Director: ***Joan Antoni Rovira***

Monogràfic de Marxa nòrdica del 19 al 22 de setembre. **Més informació**

- **Modificació de la normativa de "100 Cims"**

Per superar el repte dels "100 Cims", cal haver assolit cent cims del llistat de cims "essencials". La resta de cims del llistat són vàlids, però no es tindran en compte en el llistat de cada persona federada, a efectes d'assolir els reptes de "2×100 Cims" i "3×100 Cims", fins que no s'hagin assolit 100 cims del llistat d' "essencials".
Més informació: https://www.feec.cat/activitats/100-cims/normativa/

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)!!

Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada
Ajuntament de Mollet del Vallès
Consell Català de l'Esport
Generalitat de Catalunya
CAMP BASE
Diputació Barcelona