



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 2020

Divendres - 7 - Tots

Audiovisual: Caminades i ferrades a la vall de Stubai, Tirol Austríac

(Club)

Vocals: **Emilio i Alfons**

A les **21.00 hores** projecció de l'audiovisual "Caminades i ferrades a la vall de Stubai al Tirol Austríac"

Dissabte - 8 - Extrem

100Cims: El Castellot 468m - Castell de Marmellar - Can Pascol

(Alt Penedès)

Vocal: **Mar Fernández**

Recorregut: 16 km amb un desnivell de \uparrow 560 m / \downarrow 560 m i 4.30 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i botes.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Cal superar un curt pas equipat. El trajecte transcorre per alguna pista i corriol pedregós.

Cartografia: Penedès - Editorial Alpina 1:50.000.

Diumenge - 9 - Cultural

Matinal cultural a Barcelona

(Barcelonès)

Vocal: **Josep Farrés**

Recorregut: Visita a les restes de la impressionant ciutat de Barcino situades en el cim del Mont Tàber, turó situat al barri Gòtic de Barcelona.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Equipament urbà.

Lloc de sortida: Estació Mollet - Santa Rosa a les 9.00 h.

Transport: Tren.

Observacions: L'entrada a les ruïnes de Barcino té un cost de 5 € per persona.

Dissabte - 15 - 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: En el cas que les condicions de la neu a la Serra del Montsec d'Ares fessin impossible l'excursió, en plantejarem una d'alternativa (també 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 - 16 - Marxa nòrdica

Sortida de marxa nòrdica pels voltants d'Aiguafreda amb monitor

(Vallès Oriental)

Vocal: **Maria Teresa Feliu**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de \uparrow 250 m / \downarrow 100 m i 2-3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Material i equipació adient per aquesta activitat, també esmorzar i aigua, possibilitat de dinar al restaurant al finalitzar l'activitat.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: La finalitat d'aquesta activitat és aprenentatge i perfeccionament de la tècnica, es pot facilitar bastons, prèvia petició.

Diumenge - 16 - ExtremMatinal al naixement del riu Congost
i Turó del Bellver 1.045 m

(Moianès)

Vocal: **Lluís Mas****Recorregut:** un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 3.30 h de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Aigua.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.
Transport: Vehicles particulars.**Observacions:** El Turó de Bellver forma part del catàleg dels "100 Cims".**Altres punts d'interès:** Jaciment romà de les Lloses, ermites de Sant Miquel de Vilageliu i de Sant Cugat dels Gavadons, Aqüeducte.**Dissabte - 22 - Extrem**Hivernal - 100cims: Puigllançada 2409 m,
amb raquetes

(Berguedà)

Vocal: **Joan Planas / Mar****Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑594 m / ↓594m i 5.00 h de durada.
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 a les 7.00 h.
Transport: Vehicles particulars.**Observacions:** Fins uns dies abans no sabrem la quantitat i qualitat de la neu ni el temps previst.**Diumenge - 23 - Extrem**Castell de Florejacs, Castell de les Sitges,
Ermita de Sant Magí i Can Vilalta

(La Segarra)

Vocal: **Toni Baldó****Recorregut:** 10 km amb un desnivell acumulat ↑ ↓ de 100 m i 4 hores de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Esmorzar, aigua, roba d'abrigar i equipament personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.
Transport: Autocar.**Observacions:** Possibilitat de dinar al restaurant "El Cassoli". Preu menú 25 €, preu de l'autocar amb un mínim de 45 persones, 15 €. El preu inclou la visita al castell.**Dissabte - 29 - Tots**Bicicleta - Via verd, Ruta del Ferro i del Carbó.
Ripoll - Sant Joan de les Abadesses - Ogassa

(Ripollès)

Vocals: **José Antonio de la Rosa i Jesús Ruiz Lobillo****Recorregut:** 30 km amb un desnivell de ↑357 m / ↓357 m i una durada de 3 hores.
http://www.viesverdes.cat/rutes_vies_verdes/ruta-del-ferro-i-del-carbo/
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Casc, material per reparar punxades i esmorzar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.
Transport: Vehicles particulars.**Observacions:** Possibilitat de dinar de restaurant.**Dissabtes - Marxa nòrdica**

Cada dissabte sortida de marxa nòrdica

(Vallès Oriental)

Vocal: **Maria Teresa Feliu****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.

Calaix

- **Caminada de Resistència Mollet-Montserrat**

Es necessiten persones per a col·laborar en la 6a edició que es desenvoluparà el pròxim 18 d'abril. Els interessats ompli les dades d'aquest formulari <https://n9.cl/sej6> o envieu un correu a cmm.molletmontserrat@gmail.com.

- **Servei de préstec de material esportiu**

A partir del mes de febrer el servei de recollida i/o entrega del material de préstec als socis es realitzarà tots els divendres de 20 a 22 hores.

- **Felicitarions a la secció de Senders**

El Jurat de la XXVII edició de la Nit de l'Esport de Mollet ha atorgat al Club Muntanyenc Mollet una Menció Especial pel projecte de recórrer senders de gran recorregut.

- **Usuaris Bloc**

Els socis que vulgueu accedir algun altre bloc els mesos de gener, febrer i març en teniu la possibilitat. Trobareu tota la informació a la pestanya del web del Club i/o passeu a recollir-la al Club.

INFORMACIÓ VEGUERIA-FEEC

<http://docs.cmmollet.cat/>

- **Caminades saludables promogudes per la Vegueria.**

A la pàgina web del Club podeu trobar tota la informació de la Vegueria i de la FEEC.

INFORMACIÓ VEGUERIA-FEEC

<http://docs.cmmollet.cat/>

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)!!