



Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100
Tel/fax: 935791285 a/e: cmuntanyencmollet@gmail.com

MOLLET DEL VALLÈS
<http://www.cmmollet.cat>

NOVEMBRE 2021

Divendres - 5 - Tothom

Logo de Marxa Nòrdica -
Conferència "Nutrició i Esport"

(La Marineta)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

A les 20:00 hores presentació del Logo de la Secció de Marxa Nòrdica i Conferència sobre "Nutrició i Esport", a càrrec de la dietista Montserrat Rius (Rrat).

Es donaran idees d'àpats per poder aplicar a les sortides i a tota la família.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b3ee9db42>

Dissabte - 6 - Extrem

100 cims - Força Real 507 m -
Manifestació a Perpinyà

(El Rosselló)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: 13 km amb un desnivell de ↑460 m ↓460 m i 4.15 h de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, dinar i equipament personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.

Transport: Vehicles particulars

Observacions: Com anem amb els amics del GPRENC de Prada, seguirem el costum local de dinar a 2/4 d'1. A la tarda manifestació i visita opcional a la Fidèlíssima vila de Perpinyà.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8ad4025eff>

Diumenge - 7 - Marxa nòrdica

Sortida Marxa Nòrdica amb monitor:
Els Bufadors de Beví

(Osona)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

Recorregut: 13 km amb un desnivell de ↑300 m i 3 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, aigua, roba adequada (guants, buf, paravent...)

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.

Transport: Vehicles Particulars.

Preu: 10 € socis, 12 € no socis.

Observacions: Cal tenir uns mínims coneixements de l'activitat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8ad84a82ae>

Dijous - 11 - Tothom

XVI Concurs de Fotografia: veredicta

(Seu CMM)

Vocal: **Pilar Montserrat**

A les 20:00 h al Club Categoria Oberta: Activitats i esports de muntanya.

Categoria social: La muntanya en temps de confinament.

Dissabte - 13 - 100 Cims

100cims - Mare de Déu de les Salines - El Roc
Comptador 1451 m - Puig de les Pedrisses

(Alt Empordà)

Vocals: **Mar Fernández i Francisco Vera**

Recorregut: 11,5 km amb un desnivell de ↑720 / ↓720 i 4 h efectives de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 5:30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Els cotxes han de fer una pista de terra de 12 km de bon fer. Es transita per corriols i fagedes impressionats. Si fa tramuntana o bufa molt de vent es suspendrà.

Cartografia: Alt Empordà - Les Salines - Bassegoda Escala 1:50.000 Editorial Alpina

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8ade49e1a2>

Diumenge - 14 - Marxa nòrdica

Les Preses - Serra del Corb (Volcà Racó,
Sant Miquel i Sant Martí de Corb, Roca del
Lladre, Puig Rodó, Les Preses) (La Garratxa)

Vocal: **Eduard Terrades****Recorregut:** 12,5 km amb un desnivell de ↑528 / ↓528 i 5.30 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Bastons de NW (opcional trekking, tècnica 80/20 NW), esmorzar/dinar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars**Observacions:** El viatge és una hora (uns 100 km) amb cotxes particulars, tot plegat se'ns allargarà fins a l'hora de dinar i per això ens cal porta la carmanyola (Àrea Rec. De Xenacs) o bé quedar-se a dinar a la fonda del poble (aprox. 20 €).**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8ae37d3201>**Dissabte - 20 - Tothom**

Poblat iber de les Maleses amb les
parelles lingüístiques (Vallès Oriental)

Vocal: **Lluís Mas Pi****Recorregut:** 6,5 km amb un desnivell de ↑213 m / ↓75 m i 3 h de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar i aigua.**Lloc de sortida:** Parada autobús de Can Mulà a les 8:48 h.**Transport:** Autobús de Badalona**Observacions:** No és pas una sortida silenciosa, perquè vénen en ganes de xerrar el bell català.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8aeb1468e8>**Dissabte - 20 - Ferrades**

Ferrada Venes de Rojalons (Conca de Barberà)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández****Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Material per ferrades, esmorzar, i aigua**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8aef30cafd>**Diumenge - 21 - Extrem**

Matinal 100 cims - Puig Madrona 341 m (Baix Llobregat)

Vocal: **Carlos Revilla****Recorregut:** 11 km amb un desnivell de ↑400 / ↓400 i 4.30 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equip personal**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** La major part del recorregut passa per corriols i senders. En alguns dels senders hi veurem senyals del pas de bicicletes BTT i també ens trobarem alguns corriols amb trams de fort pendent, sobretot a la baixada a la Riera de Vallvidrera, on caldrà anar amb compte i dur un calçat adient.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8af2553f6a>**Dijous - 25 - Tothom**

Programació primer semestre 2022 (Videoconferència)

Vocal: **Alfons Fernández**

A les 21:00 hores, programació de les activitats del 1r semestre del 2022.

Inscripcions per participar en la sessió per Videoconferència: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8ae78b6df8>**Divendres - 26 - Tothom**

XVI Concurs de Fotografia: lliurament de premis (Seu CMM)

Vocal: **Pilar Montserrat**

A les 21:00 h al Club Categoria Obert: Activitats i esports de muntanya.
Categoria social: La muntanya en temps de confinament.

Diumenge - 28 - Extrem

Matinal: Els arbres de Vallcàrquera, la Rectoria, Can Plans, Cova del Carme

(Vallès Oriental)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 8,5 km amb un desnivell de ↑375 / ↓375 i 4.30 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua, calçat adequat.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:00h.

Transport: Vehicls particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8afb5ced15>

Calaix

- **HORARI DE PRÉSTEC DE MATERIAL**

Recordem a tots els socis que només es fa préstec de material els divendres de 19:00 a 21:00 hores.

- Les activitats es faran seguint les normes establertes pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya depenent de l'evolució de la pandèmia de la Covid-19. Les modificacions, si es dóna el cas, s'aniran actualitzant a la web del Club.

RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2021, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!



Ajuntament de
Mollet del Vallès



Consell Català
de l'Esport

Generalitat
de Catalunya



Diputació
Barcelona