



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>

DESEMBRE 2021

Dissabte - 4 - Marxa nòrdica

Curset d'Iniciació a la Marxa Nòrdica per a socis (Vallès Oriental)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 5 km i 3 h de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Bastons i aigua.

Lloc de sortida: Santa Maria de Gallecs. a les 9:00 h.

Transport: Vehicles particulars

Observacions: Activitat pensada per conèixer millor les bases tècniques d'una correcta pràctica de la Marxa Nòrdica, per així assolir el més aviat els seus beneficis. Pensada per socis de Club al corrent de la llicència federativa, els quals prèviament hagin ja fet el tastet o bé ja surtin els dies feiners amb el Club.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b047e743f>

Dissabte - 11 - 100 Cims

Matinal - 100cims - Castell de Boixadors 863 m -
Cal Gironella i Sant Pere de Boixadors

(Anoia)

Vocal: **Mar Fernández**

Recorregut: 6,5 km amb un desnivell de ↑180 m / ↓180 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i bastons.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Es transita per pistes, no té cap dificultat i és apta per tothom. És una caminada oberta a tothom, no és únicament per gent d'activitat de 100cims.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b0a9336e68>

Dissabte - 11 - Marxa nòrdica

Sortida marxa nòrdica amb monitor:
La Torre de Puiggraciós - La Garriga

(Vallès Oriental)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑300 m / ↓300 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, aigua, guants, buf, paravent...

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:30 h.

Transport: Vehicles particulars

Observacions: Cal tenir nocions de Marxa Nòrdica.

Preu sortida: 10 € socis i 12 € no socis.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b0de866f5>

Diumenge - 12 - Tothom

Portada del pessebre: Turó del Gurugú

(Vallès Oriental)

Vocal: **Josep Plana**

Recorregut: 6 km amb un desnivell de ↑250 m / ↓250 m i una durada de 4 hores.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar i aigua.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Aquest any, excepcionalment, s'hi anirà amb cotxes particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b10e26e6a>

Dissabte - 18 - Ferrades

Ferrada de Centelles

(Osona)

Vocals: **Alfons Fernàndez / Emilio Rodríguez**

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 a les 8:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b25f9c94b>

Diumenge - 19 - Tothom

Marató TV3 - Malalties Mentals - Caminada
Espai Natural de Gallecs

(Gallecs - Pinetons)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de $\uparrow 94$ i 2.30 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Cal portar les ganes de caminar i col·laborar per una bona causa.

Lloc de sortida: A les 10:00 h des de la Masia de Can Borrell i arribada a l'Hospital (plaça del Roure).

Observacions: Tots els diners que es recaptin aniran destinats a la Marató de TV3.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b2968ab1c>

Dijous - 30 - Tothom

BRINDIS DE CAP D'ANY

(Club)

Vocals: **La Junta**

Una vegada més, quan s'acosta el canvi d'any, us convidem a tots a trobar-nos per a desitjar-nos unes Bones Festes i un Felix any 2022.

A la Junta, ens fa molta il·lusió fer un brindis amb tots els que feu possible que el Muntanyenc sigui un Club viu i dinàmic.

Us esperem a tots dijous 30 a les 20:00 h

NO HI FALTEU!!!

La Junta

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8b2d693520>



- El pròxim dia 7 de gener les dependències del Club no s'obriran.
- S'apropa el període per demanar les llicències per l'any 2022.
Recordeu que des del Club us podem tramitar la llicència federativa una vegada la FEEC ens faciliti els preus i les cobertures de les diferents modalitats.
Consulteu la Web del CLUB <http://www.cmmollet.cat> Us anirem informant
- 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 dona 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)!!