



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>

GENER 2022

Llicències FEEC-FEDME 2022! Ja s'ha obert el termini per tramitar les llicències des del Club.

Diumenge - 9 - Extrem

Matinal 100 cims - Sant Pere Màrtir

(Baix Llobregat)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 13 km amb un desnivell de ↑315 m ↓315 m i 4.30 h de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Roba i calçat adequats per caminar i esmorzar.

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

Transport: Vehicles particulars

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3dda56dcd4>

Diumenge - 9 - Marxa nòrdica

Ruta dels MOLINS de Gallecs amb coca i cava

(Gallecs)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑60 m i 2.30 h de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, roba d'abrigar i calçat adequat.

Lloc de sortida: Supermercat Esclat (Bar-pàrquing) a les 9:00h.

Observacions: Cal tenir uns mínims coneixements de Marxa Nòrdica. La ruta estarà guiada per en Toni Baldó.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3dd3eb6674>

Divendres - 14 - Tothom

Projecció de fotografies del concurs 2021

(Seu CMM)

Vocals: **Pilar Montserrat i Joan Planas**

A les 21.00 al Club **Projecció:** Activitats i esports de muntanya. La muntanya en temps de confinament.

Dissabte - 15 - Marxa nòrdica

Ruta Verda del Ferro i el Carbó

(Ripollès)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑348 / ↓349 i 3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Mascareta i gel hidroalcohòlic. Motxilla petita, impermeable, paravents, calçat adient per muntanya (sabatilles trial, senderisme), roba esportiva d'abrigar, gorra o barret, ulleres de sol, crema solar i cacau de llavis, menjar (esmorzar).

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

Transport: Vehicles particulars. El recorregut d'anar i tornar, esdevé unes 2 hores addicionals

Observacions: Sortida Mixta de Senderisme i Marxa Nòrdica. Hi ha la possibilitat de visitar alguns indrets i anar a comprar viandes a Ogassa. Als comentaris del formulari d'inscripció, cal indicar si us quedeu a dinar de restaurant.

Rest. La Barricona (25 €) Tel. 972 702 352 ([La Barricona](#))

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3de4891a95>

Diumenge - 16 - Ferrades

Ferrada iniciació: Ribes de Freser

(Ripollès)

Vocals: **Emilio i Alfons**

Dificultat: Mitjana.

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 8:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3de798dd5e>

Dissabte - 22 - Raquetes

Iniciació raquetes

(A determinar)

vocal: **Joan Planas****Recorregut:** El lloc i l'itinerari de l'activitat, es decidirà en funció de les condicions climatològiques i l'estat de la neu.**A la pàgina** <http://cmmollet.cat> trobareu la informació actualitzada de la sortida.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Cal equip hivernal d'alta muntanya: roba d'abrigar, pals, ulleres, piolet, grampons i raquetes.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3e115a5c90>**Divendres - 28 - Tothom**

Nit de l'Esport (assistència per invitació)

(Can Gomà)

Vocals: **La junta**

Reconeixement de les persones, equips o entitats de Mollet que han destacat durant l'any pels seus èxits o per la promoció que fan de l'esport.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3deedc13b5>**Dissabte - 29 - Extrem**

100cims - Matinal - Puig de la Caritat

1010 m - Sant Feliu de Terrassola

(Bages)

Vocals: **Mar Fernández i Francisco Vera****Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑300 m / ↓360 m i 4 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, botes i equip d'abrigar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Caminarem per corriols i pistes, caldrà passar per una tanca estreta, dependrà si n'hi ha humitat o gebre caldrà anar amb compte. La ruta no és circular, farem més baixada que pujada.

Malgrat ser una activitat de 100cims és assequible per tothom i aconsellable pels qui vulguin fer una bonica matinal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3df2f3030d>**Diumenge - 30 - Marxa nòrdica**

Iniciació a la Marxa Nòrdica

(Gallecs)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando****Recorregut:** Caminada de ↑60 m de desnivell i 3.00 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, aigua, guants, buf, paravent...**Lloc de sortida:** Supermercat Esclat (Bar-pàrquing) a les 9:00h.**Observacions:** Fonaments teòrics de la tècnica de Marxa Nòrdica i caminada per practicar i assolir la teoria explicada.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3df6a8bae3>**Dies 8 al 17 d'abril - Tothom**

Setmana Santa al Marroc: Toubkal, Ras i Timesguida

Vocal: **Òscar Cano**

Hi ha prevista una sortida al Marroc per fer les ascensions del Toubkal 4167 m, Ras 4083 m i Timesguida 4089 m per Setmana Santa. Les persones interessades poseu-vos en contacte amb el vocal. Telèfon 635 43 11 93



- Us informem que s'han adquirit bastons de marxa nòrdica com a material de préstec.

RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2022, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!