



# 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>

## MARÇ 2022

### RENOVACIÓ DE JUNTA 2022:

**Assemblea General Extraordinària dia 1 d'abril a les 22:00 hores  
un cop finalitzada l'Assemblea General Ordinària.**

**Lloc: Casal Cultural (Rambla Balmes núm. 2)**

#### **Diumenge - 6 - Extrem**

Matinal - Rubió - Sant Pere d'Ardesa -  
Puig de Sant Miquel 734 m (100cims)

(Anoia)

Vocal: **Mar Fernández**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑ 415 m ↓ 415 m i 5 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equipament personal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars

**Observacions:** El recorregut passa per una torrentera, si ha plogut es transitarà més per pista.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61a3e4be815be>

#### **Dissabte - 12 - Senders**

GR3, etapa 17, De Viladecans a  
Sant Bartomeu del Grau

(Lluçanès)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 17,3 km amb un desnivell de ↑660 / ↓640 i 4.15 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

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

**Observacions:** Ús de mascareta obligatori a l'autocar, preferible FFP2. Ús aconsellat de mascareta en les reunions o reagrupaments durant la caminada. Conserveu la distància de seguretat en tot moment.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61fc2d5b4ca3c>

#### **Diumenge - 13 - Raquetes**

A determinar

(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/61c0aa9bf0f8ba>

#### **Dissabte - 19 -100 Cims**

100cims - Palau-saverdera - Castell Saverdera  
682 m - Sant Pere de Rodes - Santa Helena

(Alt Empordà)

Vocal: **Francisco Vera**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑680 / ↓680 i 5 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar i aigua.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aa7d75350>

**Dissabte - 19 - Marxa Nòrdica** Matinal a Castellsapera, Serra de l'Obac (Vallès Occidental)

Vocal: **Eduard Terrades**

**Recorregut:** 10,8 km amb un desnivell de ↑474 / ↓474 i 4.30 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Sortirem de l'aparcament de la Barata: <https://goo.gl/maps/BfeipNtnSyE55xYA8>

**Dificultat tècnica:** L'ascensió al cim es opcional, es decidirà en funció dels assistents a la sortida. El tram final de la pujada es farà per una canal on caldrà l'ajut de mans i braços per agafar-se a les sabines; cal superar un petit pas (roca encastada) de I o II grau màxim sense cordes. No hi ha exposició al buit o un risc de caigudes, així i tot, cal anar amb cura. La resta de l'itinerari transita per corriols i senders, alguns més amples que d'altres, però sense cap dificultat.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aa455bfd9>

**Diumenge - 20 - Ferrades** Ferrada iniciació: Cala del Molí (Baix Empordà)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández**

**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 7:30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aab9b5d5a>

**Dissabte - 26 - 100 Cims** 100cims - Vandellòs - Font de Navaes - Mollò Puntaire 728 m - Castellò (Baix Camp)

Vocals: **Mar Fernández i Francisco Vera**

**Recorregut:** 16,5 km amb un desnivell de ↑725 / ↓725 i 6.30 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Terreny pedregós i pistes. Si les condicions de vent son desfavorables caldrà suspendre la sortida.

**Cartografia:** Ed Piolet - Muntanyes de Vandellòs.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ab1c6bca0>

**Diumenge - 27 - Extrem** Matinal: 3 circuits emboscats per Santa Maria de Martorelles (Vallès Oriental)

Vocal: **Lluís Mas**

**Recorregut acumulatiu (en forma de serra):**  
**Part 1:** Tritó verd, des de la plaça Joan Matons fins a Font Sunyera.  
Desnivell acumulat ↑ ↓368 m i 1 h de durada.  
**Part 2:** 4 fonts, des de la font Sunyera a dipòsit Santa Maria.  
Desnivell acumulat de ↑ ↓450 m i 2.30 hores de durada.  
**Part 3:** Castell de Sant Miquel per la cresta de la carena a la Plaça Joan Matons.  
Desnivell acumulat de ↑ ↓542 m i 4.30 hores de durada.  
**Dificultat:** Sense.  
**Cal portar:** Equip personal, aigua i gorra o barret.

**Lloc de sortida:** Estació Mollet - Sant Fost a les 7.49 h oficial (atenció entrada horari d'estiu)

**Transport:** Autobús de Santa Maria de Martorelles o vehicles particulars.

**Observacions:** Són 3 rutes diferents per tots els nivells. A les 2 primeres hi posarem al més lent al capdavant. Cadascú podrà decidir quantes en vol fer, abans de començar la següent. L'única dificultat és el desnivell acumulat. Tornada en autobús o en cotxes particulars.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ab55a99f2>

**Pals i Botes** Pals i Botes a la carta

Vocal: **Manel Domènech**



Us recordem que podeu accedir al programa "Pals i Botes a la carta", és a dir, a programes ja emesos per Ràdio Mollet.

<http://www.radiomollet.com/#!/programs/palsibotes>

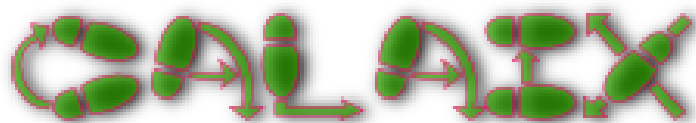
El Club Muntanyenc Mollet, de la mà de Manel Domènech, ens fa gaudir de la natura, conèixer camins, muntanyes i serralades, i aprendre a cuidar el planeta.

Vocal: **Eduard Terrades**

**De dilluns a divendres sortides matinals** de Marxa Nòrdica per l'Espai Rural de Gallecs.  
Un dissabte al mes es farà un curset de Marxa Nòrdica o bé una caminada matinal, a concretar, pel Vallès Oriental.

Inscripcions per internet: [https://cmmollet.cat/ajax\\_activitat.php?id=42](https://cmmollet.cat/ajax_activitat.php?id=42)Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

**Els dilluns, dimarts, dimecres i divendres a la tarda** sortides de Marxa Nòrdica per l'Espai Rural de Gallecs.  
Un dissabte al mes es farà un curset de Marxa Nòrdica o bé una caminada matinal, a concretar, pel Vallès Oriental.

Inscripcions per internet: [https://cmmollet.cat/ajax\\_activitat.php?id=43](https://cmmollet.cat/ajax_activitat.php?id=43)

- **Les fotografies del 16è Concurs del 2021 romandran exposades** de l'1 al 31 de març a la Biblioteca de can Mulà de Mollet.
- **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 2022, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**