



# 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>

## JUNY 2022

### Divendres - 3 - Tothom

Sessió informativa i obertura d'inscripcions  
sortida MACRO dies 22 - 23 - 24 juliol

(CMM)

Vocal: *Mar Fernández i Carlos Revilla*

A les **20:00** h sessió informativa sobre l'organització de les activitats a dur a terme durant el cap de setmana. Es comentarà com està previst fer la sortida, apartaments, àpats, pagament, inscripcions ... i tot allò que vulgueu preguntar.

#### Recorreguts dissabte 22

**Opció 1:** Pic de Mont-roig (2.864 m), recorregut de 15 km amb un desnivell aproximat de +- ↑1300 m i 11 hores de durada.

**Dificultat:** Alta.

**Opció 2:** Volta als estanys, Ventolau, Tres estanys i la Gola, recorregut de 10 km amb un desnivell de +- ↑650 m i 6 hores de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Inscripcions:** Les inscripcions s'obriran el 3 de juny i es tancaran el 15 de juliol. S'haurà de fer pagament de 50 euros. Places limitades a 32 persones, només sòcies.

**Preu:** El cost total serà entre 90 i 100 euros els dos dies (inclou dormir 2 nits + taxis de muntanya).

**Allotjament:** Apartaments Pessets Adelaida (Sort).

**Transport:** Vehicles particulars i taxis de muntanya.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6270f76e9cd71>

### Dissabte - 4 - 100 Cims

100cims - Sant Martí Sacalm, Castell de Fornills,  
Grau de Goleró, el Far 1124 m, Grau de Santa Anna

(Selva)

Vocal: *Carlos Revilla*

**Recorregut:** 16 km amb un desnivell de ↑750 / ↓750 i 6 hores de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i equip personal. Lot pels qui vulguin visitar la cova del Goleró.

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

**Transport:** Vehicles Particulars.

**Observacions:** Seguirem una ruta molt diversa, que combina pista, senders boscos, cova, graons, cingleres amb vistes espectaculars...

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ae7a92c5f>

### Dissabte - 11 - Senders

GR-3, etapa 20, de Monistrol de Calders a Manresa

(Bages)

Vocal: *Jordi Luque*

**Recorregut:** 24,3 km amb un desnivell de ↑480 / ↓640 i 5.35 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:00h.

**Transport:** Autocar.

**Preu:** 15,00 € (Federat) 20,00 € (No fed.).

**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. La inscripció és gratuïta per aquelles persones que havien pagat l'etapa de març de 2020 i no van reclamar el retorn de l'import: si us plau, comuniqueu-ho al vocal ([cmm.senders@gmail.com](mailto:cmm.senders@gmail.com) o mòbil) i ell mateix serà qui us apunti a la sortida.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aedb285e9>

**Diumenge - 12 - Ferrades** Via ferrada Les Serres del Mestral (Baix Camp)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández**

<b>Dificultat:</b> Mitjana - Alta. <b>Cal portar:</b> Material per ferrades, esmorzar, i aigua <b>Altres:</b> Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.	<b>Lloc de sortida:</b> Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h. <b>Transport:</b> Vehicles particulars.
---	---

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0af9f16572>

**Diumenge - 12 - Tothom** Catifa floral del Corpus (Rambla Balmes)

Vocal: **Teresa Llavinà**

Un any més es col·laborarà a la Mostra de Catifes de flors a la Rambla. Tothom que hi vulgui participar es pot inscriure a secretaria. Us hi esperem!

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aea707bb9>

**Dijous - 16 - Tothom** Programació 2n semestre 2022 (CMM)

Vocal: **Alfons Fernández**

A les **20 hores**, programació de les activitats del darrer quadrimestre del 2022.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0af320f3ef>

**Diumenge - 19 - 100 Cims** 100cims - Santa Magdalena de Cambrils i Castell de Milany (Osona i Ripollès)

Vocal: **Joan Planas**

<b>Recorregut:</b> 17,5 km un desnivell acumulat de ↑ ↓ 863 m i 5.30 hores de durada. <b>Dificultat:</b> Baixa. <b>Cal portar:</b> Esmorzar, dinar roba d'abric i botes de muntanya.	<b>Lloc de sortida:</b> Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h. <b>Transport:</b> Vehicles particulars.
--	---

**Observacions:** El recorregut no té cap dificultat tècnica, però els quasi 18 Km i quasi 900 m de desnivell es poden notar, sobretot si és un dia calorós.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0afc75a7df>

**Dimecres - 22 - Tothom** Recollida de la Flama del Canigó (Conflent)

Vocals: **Manel Olivé i Emilio**

Les persones interessades a fer el viatge per recollir la flama al cim del Canigó, contacteu amb els vocals.

Inscripcions per Internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aff1bb698>

**Dijous - 23 - Tothom** Revetlla de Sant Joan (Plaça Catalunya / Ca l'Estrada)

Vocal: **Valentí Careta**

Rebuda de la flama i celebració de la revetlla de Sant Joan al parc de Ca l'Estrada. Si esteu interessats a gaudir de les activitats, apunteu-vos al Club per poder fer reserva de taules per tothom.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0b0b00ce9a>

**Divendres - 24 - 100 Cims** 100 cims - Pic del Carlit (2.921 m) i llac de les Bulloses (Alta Cerdanya/Ariège)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

<b>Recorregut:</b> un desnivell de ↑900 / ↓900 i 4:30 h de durada. <b>Dificultat:</b> Mitjana - Alta. <b>Cal portar:</b> Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.	<b>Lloc de sortida:</b> Formiguera a les 7:00 h. <b>Transport:</b> Vehicles particulars.
---	---

**Observacions:** Qui no vulgui enfilar-se al cim, ens esperarà al darrer llac (400m menys) i farem la tornada junts pel rosari de llacs. En cas de neu al darrer tram, poden caldre grampons i llicència federativa "C" o superior. Hem reservat apartaments a Formiguera pels tres dies de Sant Joan. Diferents preus i places limitades. Parleu amb el vocal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0b23206475>

**Dissabte - 25 - 100 Cims**

100 cims - Pics Perics (2.810 m)

(Capcir)

Vocal: **Lluís Mas Pi****Recorregut:** desnivell de ↑1.200 / ↓1.200 i 7 h de durada.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Formigueres a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Qui no vulgui enfilar-se als pics, (500 m de desnivell) podrà esperar-se a la terrassa del refugi i llacs de Camporrells i tornar plegats. Hem reservat apartaments a Formiguera pels tres dies de Sant Joan. Diferents preus i places limitades. Consulteu amb el vocal.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0b23206475>

**Diumenge - 26 - 100 Cims**

100 cims - Baixollada (2.548 m) i Roc Blanc (2.542 m)

(Capcir / Arièja)

Vocal: **Lluís Mas Pi****Recorregut:** desnivell de ↑1300 / ↓1300 i 5:30 h de durada.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Formigueres a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Una de les valls més feréstegues al límit nord de Catalunya. El Roc Blanc és opcional. Hem reservat apartaments a Formiguera pels tres dies de Sant Joan. Diferents preus i places limitades. Parleu amb el vocal.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0b25422945>

**Dies 16 i 17 de juliol - Tothom**

Caiac a l'Ebre + ferrada d'Ulldecona

(Ribera d'Ebre / Montsià)

Vocals: **Jesús Ruiz Lobillo i Alfons Fernández****Dissabte 16:** de Miravet a Benifallet en caiac, 7 km de recorregut i una durada de 3 a 4 hores.

Dificultat: Baixa

**Diumenge 17:** Via Ferrada d'Ulldecona.

Dificultat: Mitjana.

**Transport:** Vehicles particulars.

Interessats, en una o les dues activitats, apunteu-vos a l'enllaç i ja ens posarem en contacte amb vosaltres.

**Data límit per apuntar-se dia 26 de juny.**

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/62796f705b82d>

**Activitats recurrents**

Sortides de Marxa Nòrdica

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)



- **Voleu venir a Coll d'Ares a buscar la Flama del Canigó i portar-la fins a Mollet?** Per reservar-hi la vostra plaça, contacteu amb els vocals o secretaria.  
**Inscripcions per Internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0aff1bb698>
- **Les fotografies del 16è Concurs del 2021 romandran exposades** de l'1 al 30 de juny al Centre Cívic de Can Borrell.
- **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 L·LICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**