



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>

SETEMBRE

Dissabte - 3 - 100 Cims

100cims: Refugi - Coll de Bassegoda -
Puig Bassegoda 1373 m - Sant Miquel

(Garrotxa /
Alt Empordà)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑620 m ↓620 m i 6.30 h 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: Començarem seguint el sender del GR 11 que passa pel refugi de Bassegoda fins al Coll de Bassegoda. A partir d'aquí seguirem el corriol marcat amb pintura groga que talla la pista que ve del Coll de Principi. Arribats al Pla de la Bateria comença una ràpida ascensió fins a la base de la cinglera on trobarem l'inici de la curta grimpada amb dos trams equipats amb esglaons i cadenes que faciliten la grimpada i posterior desgrimpada.

Diumenge - 4 - Extrem

Trobada senderista transfronterera
a la Portella Blanca

(Andorra)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: Caminada d'un desnivell de ↑400 m ↓400 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equipament personal.

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

Transport: Vehicles particulars

Reserva del dinar amb muntanyencs dels tres estats: FEEC, FAM i CRRP per 23€ (dinar + inscripció), fins el 31/08/2022.

Inscripcions portal FEEC per internet:

https://inscripcio.feec.cat/inscripcion/ix-trobada-senderista-transfronterera-feec-2022/inscripcion_datos/

Observacions: Per tal que el vocal pugui coordinar els desplaçaments, si us plau, ompliu, també, el formulari del Club

<https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbec004e50c>

Diumenge - 4 - Cultural

Matinal - Visita cultural:
Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Visita guiada i comentada al Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes per una historiadora d'Art amb una durada de 2:30 hores.

Preu: 10 € (socis) 15 € (No socis).

Lloc de sortida: Pavelló de la
Riera Seca a les 9:30 h.

Transport: Vehicles Particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbecd79760d>

Dissabte - 10 - Senders

GR 107, etapa 1. De Montsegur a Comuns

(Arieja, França)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 13,9 km amb un desnivell de ↑800 m / ↓600 m i 3:45 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.

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

Lloc de sortida: Pavelló de la
Riera Seca a les 5:00 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. 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 o mòbil) i ell mateix serà qui us apunti a la sortida.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbec3ca4825>

Diumenge - 11 - Tothom

Ofrena Rafael Casanova

(Mollet del Vallès)

Vocal: **Presidència CMMollet**

A les 12.00 hores el CMMollet participarà en l'acte institucional de la Diada Nacional de Catalunya i l'ofrena floral a Rafael Casanova.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbec75451db>

Divendres - 16 - Tothom

Presentació de l'Aplec d'Alcoi, del 2 al 6 de desembre de 2022

(Alcoià)

Vocal: **Lluís Mas**

A les 20:00 Projectió de vídeos d'anteriors aplecs, presentació del d'Alcoi, allotjaments reservats pel Club i resolució de dubtes. Inici de les inscripcions i possibilitat d'allargar l'estada.

Més informació: <https://aplecalcoi2022.org/>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0b2cdeaef4>

Dissabte - 17 - Marxa Nòrdica

Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica

(Gallecs)

Vocals: **Margarida Pi i Eduard Terrades**

De 9:30 a 12:30 Taller teòric-pràctic, dinàmic, molt personalitzat, on treballarem el patró de la marxa correcta, la posició, deixar el bastó, la coordinació, així com la contrarotació.

Farem exercicis per millorar la tècnica correcta i com ens adaptem als diferents tipus de terreny, en un entorn ideal com és l'Espai Rural de Gallecs.

A càrrec de monitors titulats. Coordinador instructor en Xavier Ortega

Places limitades.

Preus: 25 € socis 30 € no socis.

Inclou: Préstec de bastons, assegurança i vídeo de progressió de la tècnica.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbbed11b5fc2>

Dissabte - 17 - BTT

BTT Ripoll - Camprodon - Ripoll

(Ripollès)

Vocals: **Manel Carreira i Jesús Ruiz Lobillo**

Recorregut: 52 km amb un desnivell de ↑320 m / ↓320 m i 6 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, aigua, equipament per les punxades, banyador, tovallola i xanquetes per qui vulgui banyar-se, dinar de restaurant (avisar per reservar) i casc.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Places limitades a 15 persones pel restaurant. Hi ha la possibilitat de fer pícnic molt a la vora.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbbed46d5cb2>

Diumenge - 18 - Extrem

Descobrint els volcans, rius i gorgs de Santa Pau

(Garrotxa)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑215 m / ↓491 m i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua, gorra i equip personal.

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

Transport: Autocar.

Observacions: Dinar al restaurant Hostal Vertisol de les Preses, preu 25 € a pagar al mateix dia.

Ús de mascareta obligatori a l'autocar. Pels no federats és indispensable demanar una llicència (5 €) pel dia de la sortida.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbeedf20dc3>

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑50 m / ↓50 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Calçat apropiat. És aconsellable portar frontal o llanterna.

Lloc de sortida: Anselm Clavé / Parc les Pruneres a les 20:00 h.

Preu: 8 € (Socis) 10 € (No socis)

Inscripcions per internet de l'1 d'agost al 23 de setembre: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbef974169b>

Inscripcions presencials: els dijous i divendres 15, 16, 22 i 23 de setembre, de 7 de la tarda a 9 de la nit, al Casal La República. Dissabte 17 i diumenge 18 de setembre, d'11 del matí a 14 h i de 18 a 21 a la plaça Catalunya de Mollet.

Darrer dia d'inscripció 23 de setembre. Places limitades.

Més informació: [XX Caminada Nocturna Gallecs](#)

Dies 22, 23, 29 i 30 d'octubre - Formació

Curs d'orientació

(CMM)

Vocal: **Carles Matute**

Objectiu general del Curs

Dotar als alumnes d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar una lectura d'un mapa topogràfic, identificar els elements del terreny, utilització de la brúixola, calcular un rumb, trobar el punt d'estació, utilització bàsica del GPS i l'estudi i preparació d'un itinerari. Tot això els hi permetrà desplaçar-se amb seguretat per la muntanya.

Descripció del curs: <https://cutt.ly/TZ6jhOZ>

Preus: <https://cutt.ly/5Z6jsp0>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/62bbefd7a708d>



• Relleu en el programa Pals i Botes de Ràdio Mollet



Durant molts anys el nostre estimat amic i soci en Manel Domènech, ens ha fet gaudir de la natura, conèixer camins, muntanyes i serralades, i aprendre a cuidar el planeta.

<https://www.radiomollet.com/programas/palsibotes>

A partir d'ara, aquesta tasca de divulgació i col·laborador amb la ràdio local, la continuarà portant a terme el company i soci en Domènec Parrí.

A tots dos el nostre agraïment!

- 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.

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

- **Llibres** <https://cutt.ly/pLvK5Z2> **Mapes** <https://cutt.ly/WLvIWO1>

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