



# 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>

## NOVEMBRE 2022

### Dissabte - 5 - 100 cims

100 Cims - Montolier de Perellós, (707 m) castell d'Òpol. Visita opcional al centre de Perpinyà i manifestació de la Diada de Catalunya Nord. (Rosselló)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑308 / ↓308 i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar i equipament personal.

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

**Transport:** Vehicles particulars

**Observacions:** Sortida conjunta amb el GPRENC de Prada de Conflent. Si peta la tramuntana, porteu les butxaques buides per omplir-les de rocs perquè no se us endugui el vent.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/9re4f80cjqsk>

### Dissabte - 5 - Marxa nòrdica

Matinal: Ardenya - Cadiretes

(Baix Empordà)

Vocal: **Eduard Terrades**

**Recorregut:** 6,5 km amb un desnivell de ↑341 / ↓339 i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

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

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

**Transport:** Vehicles Particulars.

**Observacions:** Sortida matinal on tots esteu convidats. Recorrerem un itinerari farcit de prehistòria, veurem dòlmens, menhir i alguna cova. Plantejada per tornar a dinar a casa, donat el viatge en cotxe, hi ha la possibilitat de quedar-se a dinar a Sant Feliu a un "merendero" de prop de la llotja de peix, senzill, però bo (interessats parlar amb el vocal per privat, per organitzar l'àpat).

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/a3er05kyzbulg>

### Dissabte - 5 - Tothom

Visita cultural a la Barcelona Barroca

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

**Lloc de sortida i transport:** Estació Mollet - Santa Rosa a les 8:30 hores. Això no obstant, com que la visita serà a les 10:00 h, tothom pot escollir el transport que més li convingui.

**Preu:** 12,00 € (Socis) 17,00€ (No socis) El preu no inclou el cos de les possibles entrades d'alguns monuments.

**Horari d'inici de l'activitat:** A les 10:00 h, a les portes del Col·legi d'Arquitectes de la Plaça Nova, davant de la Catedral, visita guiada de tres hores acompanyats d'una historiadora d'Art.

**Participants:** L'activitat està limitada a 22 participants.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/swd1fpvbg93xk>

### Dijous - 10 - Tothom

XVIII Concurs de Fotografia: Veredicte

(Seu CMM)

Vocal: **Pilar Montserrat**

**A les 20:00 h al Club** Categoria Oberta: Activitats i esports de muntanya.

Categoria social: Arrels i soques (no arbres) a la muntanya.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/rb19ca4570fvy>

**Divendres - 11 - Tothom**

Xerrada: com fer millors fotografies a càrrec de Jordi Segales

(Seu CMM)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 20:00 hores es farà una projecció de les fotografies d'anys anteriors i a les 21:00 hores es farà la xerrada.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/0jy2lmkqdb6fv>**Dissabte - 12 - 100 cims**100cims - Vandellòs - font de Navaes  
- Mollò Puntaire 728 m - Castelló

(Baix Camp)

Vocals: **Mar Fernández i Francisco Vera****Recorregut:** 16 km amb un desnivell de ↑735 / ↓735 i 6 hores efectives de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Cartografia:** Ed. Piolet - Muntanyes de Vandellòs. Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant Escala 1:20.000Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/8m20onjdfh1az>**Diumenge - 13 - Extrem**

Castell de Balsareny, colònia Soldevila i la Resclosa dels Manresans

(Bages)

Vocal: **Joan Planas****Recorregut:** 9,5 km amb un desnivell de ↑210 i 4 hores de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar, roba i calçat adequats.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8:00h.**Transport:** Vehicles particulars.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/t3is7yfbma95>**Dijous - 17 - Tothom**

Programació primer semestre 2023

(CMM)

Vocal: **Alfons Fernández**

A les 20:00 hores, en el Club, programació de les activitats del 1r semestre del 2023.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/k0heurm5fqd1t>**Dissabte - 19 - Senders**

GR 3, etapa 13, de Castellà de n'Hug a Campdevàno

(Berguedà, Ripollès)

Vocal: **Jordi Luque****Recorregut:** 23,3 km amb un desnivell de ↑530 / ↓1200 i 5:45 h de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar i dinar.**Preu:** 15,00 € (Federat) 20,00 € (No federats).**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 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/ol15kmicajh84>**Diumenge - 20 - Marxa Nòrdica**

Matinal: La Fàbrega - Marfà - Molí de Brotons

(Moianès)

Vocal: **Eduard Terrades****Recorregut:** 12 km amb un desnivell de ↑688 / ↓688 i 4.30 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, aigua, guants, buf, paravent...**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Sortida matinal, on tots esteu convidats, a prop de Castellterçol. Visitarem les runes del molí de Brotons, el Santuari de la Mare de Déu de la Tosca (Castellcir) i tornarem per la Vall de Marfà, on veurem, si es pot, alguns gorgs. Tot plegat a dinar a casa... després una mica de marxa!Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/4dya7x2v9reiv>

**Divendres - 25 - Tothom**

XVIII Concurs de Fotografia: Lliurament de premis

(CMM)

Vocal: **Pilar Montserrat**

A les 21:00 h al Club Categoria oberta: Activitats i esports de muntanya.  
Categoria social: Arrels i soques (no arbres) a la muntanya.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/uq1hydo0gkin>**Dissabte - 26 - Ferrades**

Via ferrada Les Serres del Mestral

(Baix Camp)

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 7:00 h.  
**Transport:** Vehícles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/c1kp89vdeurwq>**Dissabte - 26 - Tothom**

Sortida amb les parelles lingüístiques al castell de Sant Miquel

(Vallès Oriental)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

**Recorregut:** 6 km amb un desnivell de ↑300 / ↓300 i 2 hores de durada.  
**Dificultat:** Sense.  
**Cal portar:** Aigua, equipament personal i ganes de xerrar.

**Lloc de sortida:** Parada d'autobús de Can Mulà a les 8:44 h.  
**Transport:** Autobús de línia de Martorelles

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/rfyvo9hmajsbw>**Diumenge - 27 - Extrem**

Cafè de les 7 Portes - Roc de la Mel - Sant Sadurní - Puig Madrona

(Baix Berguedà)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

**Recorreguts**  
**Opció 1:** 11,50 km amb un desnivell de ↑201 / ↓201 i 4 hores de durada.  
**Opció 2:** 9 km amb un desnivell de ↓180 m.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, gorra i equip personal.

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

**Transport:** Autocar.

**Observacions:** Optatiu dinar al restaurant "El Cafè de la Plaça", preu 25 € a pagar el mateix dia. S'enviarà un formulari als inscrits perquè puguin triar els plats del menú. Cal fer les **inscripcions abans del divendres dia 18 de novembre**.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/ieoxv1zy8qu3m>**Activitats recurrents**

Sortides de Marxa Nòrdica

**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)

**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)

- **La FEEC impulsa un nou “Repte d’Entitats”**

Amb l’objectiu de promoure la interacció entre les diferents entitats i clubs excursionistes del país, des de la Federació d’Entitats Excursionistes de Catalunya, es proposa un nou repte per a tots aquells que vulguin formar equips i participar en diferents disciplines de muntanya (Alpinisme, Esquí de Muntanya i BTT).

Més informació: <https://www.feec.cat/actualitat/noticies/la-feec-impulsa-un-nou-repte-dentitats/>

- **Pals i botes**



- El Club Muntanyenc Mollet, de la mà d’en Domènec Parrí ens fa gaudir de la natura, conèixer camins, muntanyes i serralades, i aprendre a cuidar el planeta.

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

- 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 FEEC 2022, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA L·LICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L’ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**