



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>

GENER 2023

Llicències FEEC-FEDME 2023! Ja s'ha obert el termini per tramitar les llicències des del Club.

Divendres - 13 - Tothom

Projecció de fotografies del concurs 2022

(Seu CMM)

Vocals: **Pilar Montserrat i Joan Planas**

A les 20.00 al Club Projecció: Activitats i esports de muntanya. Arrels i soques (no arbres) a la muntanya.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638239d2e0df4>

Dissabte - 14 - Senders

GR 3, etapa 15. Sant Joan de les Abadesses
- Sant Quirze de Besora

(Ripollès)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 29,8 km amb un desnivell de ↑1280 m / ↓1490 m i 7.30 hores de durada.

Dificultat: Alta.

Cal portar: Esmorzar i dinar.

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

Transport: Autocar

Preu: 15 € (Socis) 20 € (No socis)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823a022cbac>

Dissabte - 14 - Tothom

Ruta dels molins d'aigua de Gallecs

(Gallecs)

Vocal: **Toni Baldó**

Recorregut: 6 km amb un desnivell de ↑100 / ↓100 i 2 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Aigua i equipament personal.

Cartografia: Inaugurarem part de la ruta dels molins de vent de Gallecs, en visitarem 7 dels 10 coneguts fins ara.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Fem neteja del rebost de les festes de Nadal, podem portar torrons, neules, polvorons, cava, vi dolç, ratafia, dolços i pastes salades, farem una gran taula per acabar amb les temptacions que queden a casa.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823a3f461cc>

Diumenge - 15 - Marxa Nòrdica

Matinal Sant Martí de Tous: L'Aubereda - Creu de Ferro
- l'Alzina de Cal Gol - L'Aubereda.

(Anoia)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑377 / ↓377 i 5 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Us recomano bastons de marxa nòrdica, motxilla petita, per portar roba d'abric i guants pel fred, esmorzar i aigua.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Recorregut pel terme municipal, on visitarem l'alzina emblemàtica i esmorzarem a l'Aubereda. Sense dificultat tècnica o exigència física remarcable, idònia per començar la temporada de marxa nòrdica i "baixar" els torrons.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823a6fa240d>

Diumenge - 15 - Ferrades

Ferrada Cala del Molí

(Baix Empordà)

Vocal: **Emilio Rodríguez****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:** Vehicles particulars.

Observacions: Les persones que no tinguin experiència en fer vies ferrades, abans d'apuntar-s'hi, hauran de parlar amb el vocal de la sortida. Els participants que vulguin quedar-se a dinar, aviseu per poder reservar en un restaurant de Sant Feliu de Guíxols.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823a9d03cb1>

Divendres - 20 - Tothom

Dinamització social: Introducció a la Botànica (I)

(CMM)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Jordi Luque**

A les 20:00 h, a la seu del CMM, xerrada sobre Botànica a càrrec d'en Jordi Luque. Aquesta conferència és la primera dins d'una sèrie que s'anirà continuant en el futur. En aquesta sessió inicial veurem els trets més característics dels vegetals i donarem claus per entendre la seva Biologia i Classificació.

Inscripcions per internet (places limitades): <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823b01a0beb>

Dissabte - 21 - Tothom

Visita guiada a la Sagrada Família

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet - Santa Rosa a les 8:30 hores. Això no obstant, els que decideixen anar pel seu compte, a la cantonada dels carrers Marina i Provença (Metro Sagrada Família), l'hora de trobada serà a les 9:45h.

Horari de l'activitat: A les 10:00 h visita guiada de dues hores acompanyats d'una professora d'universitat. L'activitat està limitada a 20 participants.

Preu: 5 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823b491aa00>

Diumenge - 22 - Extrem

Els pantans de Llobet i Castell de Sant Iscle a Vidreres

(Selva)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorreguts**

Opció 1: 10 km amb un desnivell de ↑200 / ↓200 i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Opció 2: Ruta curta 6 km un desnivell de ↓113 m

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua, roba d'abric i equip personal.

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

Transport: Autocar.

Preu: Socis 15 €, no socis 20 €.

Observacions: Optatiu dinar de restaurant a "Can Magí". Preu 25 €, cafè i copa a part.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823b83b223d>

Divendres - 27 - Tothom

Nit de l'Esport (assistència per invitació)

(Can Gomà)

Vocal: **Secretaria**

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/63823bbcefee4>

Divendres - 27 - GAM

Presentació sortida: El Marroc per Setmana Santa, del 31 de Març al 9 d'Abril (dates variables segons interessos dels participants).

(Club)

Vocal: **Òscar Cano**

A les 20:00 h reunió informativa de la sortida per Setmana Santa, del 31 de març al 9 d'abril, ascensió al Toubkal 4167 m i Desert de Merzouga al Marroc.

Observacions: Les persones interessades poseu-vos en contacte amb el vocal, telèfon 635 43 11 93, per poder planificar l'activitat, depenent dels dies que decidim de fer-la, les condicions econòmiques del viatge poden variar.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823bffb6d58>

Dissabte - 28 - Marxa Nòrdica

Curs d'iniciació a la marxa nòrdica (pràctica)

(Gallecs)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 7 km amb un desnivell de ↑180 / ↓180 i 4 hores de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Calçat adient (sabatilles flexibles) i roba esportiva. Aigua. En funció de la meteorologia, si fa fred anorac i guants prims.
Preu: 25,00 € (Socis) 30,00 € (No socis).

Lloc de sortida: Santa Maria de Gallecs, àrea d'aparcament de Can Mainou (darrere, al costat de la carretera de Gallecs) a les 10:00h.
Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Formació a càrrec d'instructor titulat, amb un taller tècnic i pràctic, per després fer plegats un petit itinerari per posar a la pràctica les lliçons apreses, tècniques diagonal, simultània, de baixada i pujada. Indicat per tothom, en la fase inicial d'aprendre la tècnica correctament. Especial èmfasi, en la pràctica saludable i el control segur dels bastons. Es faciliten els bastons pel curs, amb les assegurances oportunes. Els que així ho demanin, tindran l'opció d'adquirir bastons d'iniciació walkim o equivalents a l'esdeveniment. Els interessats podeu fer reserva sense compromís.
Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823c711174d>

Diumenge - 29 - Extrem

Matinal 2x100 cims: Alzina del Salari – Turó de la Pola 930 m - Turó de Malpàs 755 m

(Bages)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑650 / ↓650 i 5 hores brutes de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar i aigua.

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

Cartografia: <https://n9.cl/f2ulq> (farem una variant d'aquesta ruta).

Observacions: Matinal de senderisme pel Parc Natural de Sant Llorenç de Munt i l'Obac molt completa, variada i d'imponent bellesa que té com a objectiu fer dos 100 cims: Turó de les 3 creus o de la Pola i Turó del Mal Pas.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823ca004764>



- Hem tornat a ser el club del Principat amb més participants 🍌 al 44è Aplec Excursionista dels Països Catalans a Alcoi.

Ep! Reserveu-vos el pont del Pilar de 2023, perquè anirem a Olot pel 45è Aplec.

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

Libres <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 2023, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!