



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>

FEBRER 2023

Divendres - 3 - Ferrades

Reunió de la sortida d'estiu dels ferraters

(CMM)

Vocals: *Josep Maria Cruz i Emilio Rodríguez*

A les 19:30 hores, al Club, reunió per parlar i acordar el lloc on fer les activitats a les vacances del mes d'agost.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638238a65c416>

Dissabte - 4 - Cultural

Visita cultural Barcelona: Dreta de l'Eixample "barri de propietaris"

(Barcelona)

Vocal: *Maria Teresa Llavina*

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet - Santa Rosa a les 8:30 hores. Això no obstant, tothom pot escollir el transport que més li convingui.

Preu: 10,00 € (Socis) 15,00 € (No socis).

Horari d'inici de l'activitat: A les 10:00 h, en el Passeig de Gràcia, davant del Corte Inglés, visita guiada de 2.30 hores acompanyats d'una historiadora d'Art.

Participants: L'activitat està limitada a 20 participants.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823851d020c>

Diumenge - 5 - Extrem

Matinal 100 cims – Sant Grau 500 m
- Font de Can Verdaguer

(Gironès)

Vocal: *Mar Fernández*

Recorregut: 7,3 km amb un desnivell de ↑400 / ↓400 i 4 h de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Terreny amb algun tros pedregós. Pistes i corriols.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638234468bcc9>

Divendres - 10 - Marxa Nòrdica

Xerrada i presentació de llibre de marxa nòrdica Impuls

(CMM)

Vocal: *Eduard Terrades*

A les 19:00 hores, al Club, de la mà de Xavier Ortega, instructor i entrenador esportiu, amb la presentació de les seves últimes expedicions a l'Aconcagua i el Chimborazo (6.963 m i 6.263 m), ens explicarà que tots estem fets per més, amb l'entrenament adequat com la marxa nòrdica, com mitja d'entrenament esportiu.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6382349cb8e5a>

Dissabte - 11 - Ferrades

Ferrada de Centelles + pràctiques de rapel

(Osona)

Vocal: *Josep Maria Cruz i Emilio Rodríguez*

Dificultat: Mitjana- Alta.

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 8:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: La via ferrada es farà molt llarga perquè es realitzaran pràctiques de rapel i s'ha d'anar ben preparats.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638234e5c9083>

Divendres - 17 - Tothom

Dinamització social:

Projecció de la pel·lícula Kilian Jornet, Path to Everest

(CMM)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les **19:30 hores**, al Club, projecció del documental Path to Everest, on en Kilian Jornet ens descobreix la seva cara més íntima, amb les seves pors, les seves contradiccions i les seves il·lusions.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6382355caead1>

Dissabte - 18 - SendersGR 3, etapa 16. Sant Quirze de Besora
- Collet de Sant Martí

(Ripollès, Lluçanès)

Vocal: **Jordi Luque****Recorregut:** 14,1 km amb un desnivell de ↑570 m / ↓250 m i 3:30 h de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Autocar.**Preu:** 15€ (Socis) 20€ (No socis)

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. El recorregut ens porta a passar pel santuari dels Munts, cim inclòs en el catàleg de 100 Cims de la FEEC, que podreu enregistrar a títol personal. En finalitzar l'etapa, l'autocar ens durà a Vic, on dinarem i tindrem temps per fer una volta per la ciutat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823593b4711>

Diumenge - 19 - Tothom

Llorà - Volcà Banya del Boc - Vall de Llémèna

(Gironès)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorreguts****Opció 1:** 10 km amb un desnivell acumulat de ↑↓235 i 4 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana**Opció 2:** 6 km amb un desnivell de ↓65 m.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba d'abrigar i equip personal**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 15€ (Socis) 20€ (No socis)

Observacions: Optatiu dinar de Pícnic o al restaurant "EL CABRIT" de Sant Esteve de Llémèna, preu 30 € tot inclòs.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638235193f8e5>

Dissabte - 25 - Marxa Nòrdica

Matinal Marxa Nòrdica: Des de Collformic fins a l'estela megalítica de la Sitja del Llop

(Osona)

Vocal: **Eduard Terrades****Recorregut:** 13 km amb un desnivell de ↑328 / ↓238 i 4.30 hores de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba d'abric i equip personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles Particulars

Observacions: Aquesta fàcil ruta, per un dels indrets més concorreguts (amb raó) del senderisme català, ens permet arribar des del Collformic (1.145 metres), a la carretera BV 5301 que travessa el Parc Natural del Montseny, fins a la Barraca de pedra d'en Ramon o de les Lloses, al mig del Pla de la Calma, on en el seu interior trobareu una perfecta rèplica de l'estela megalítica anomenada la Sitja del Llop (o Estela de la Calma).

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638235cdd6585>

Diumenge - 26 - Extrem

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

(Anoia)

Vocal: **Mar Fernández****Recorregut:** 9 km amb un desnivell de ↑313 / ↓313 i 4 h de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.

Observacions: Una part del corriol és un torrent, si ha plogut es farà per pista. La pujada al cim és pedregosa i curta. Si fa vent s'anul·larà perquè es passa per un parc eòlic.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638235fc26cbd>

Calaix

- **Felicitations a l'organització de la Caminada Nocturna a Gallecs**

El Jurat de la XXX edició de la Nit de l'Esport de Mollet ha atorgat al Club Muntanyenc Mollet una Menció Especial per la 20ena edició de l'organització de la Caminada Nocturna a Gallecs.

- **Les fotografies del 18è Concurs del 2022 romandran exposades** del 28 de març al 28 d'abril 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.

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