



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>

MARÇ 2023

Dijous - 2 - Tothom

Proposta de sortida al Pirineu aragonès:

Ruta dels llacs - Els miradors d'Ordesa i Monte Perdido

(CMM)

Vocals: *Toni Baldó i Àngels Oliva*

A les 20:30 hores, al Club, reunió informativa sobre un possible viatge de quatre dies al Pirineu Aragonès.

La ruta és IDEAL PER PERSONES QUE " NO " CAMININ GAIRE.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63e3bb33d954d>

Divendres - 3 - Tothom

Vacances de muntanya a la Vall d'Aosta a l'agost

(CMM)

Vocal: *Maria Teresa Llavinà*

A les 20:00 h al Club, presentació d'una possible activitat de vuit dies a la Vall d'Aosta durant el mes d'agost.

Més informació: <https://ja.cat/y8d3c>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63e3bddf5e652>

Dissabte - 4 - Extrem

2x100 cims: Santa Margarida de Bianya - Sant

Miquel del Mont 793 m + Roca Lladre 908 m

(Garrotxa)

Vocal: *Mar Fernández*

Itinerari 1: Àrea de Xenacs - Puig Rodó 936 - Roca Lladre 908 m (100 cim)

Recorregut: 6 km amb un desnivell de ↑330 m ↓330 m i 3 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Itinerari 2: Hostalnou Bianya - Sta Margarida - Sant Miquel del Mont 793 m (100 cim)

Recorregut: 8,8 km amb un desnivell de ↑420 m ↓420 m i 4 h 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

Observacions: La caminada es farà en dues parts: primer es farà un cim, a continuació ens desplaçarem en cotxe (30 minuts) i es farà el segon cim. L'ordre dels cims no està decidit.

Cartografia: Ed: Alpina - Garrotxa - Zona volcànica - Escala 1:25.000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823dd80041f>

Diumenge - 5 - Tothom

Dinamització social: Sortida fotogràfica de Castellterçol a Fontscalents

(Moianès)

Vocal: *Josep Maria Cruz*

Recorregut: 7,00 km amb un desnivell de ↑84 m / ↓84 m i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Equipament per caminar, esmorzar i càmera fotogràfica

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

Transport: Vehicles particulars

Observacions: Encara que l'excursió es pot fer en 2:30 hores, s'han posat 4h. per les moltes parades que farem per practicar la fotografia que és l'objectiu d'aquesta sortida. L'excursió és circular i cap a l'hora de dinar estarem a casa.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823e4837022>

Divendres - 10 - Tothom

Proposta del trekking del Camp base del Makalu els mesos d'octubre - novembre

(CMM)

Vocal: **Òscar Cano**A les **20:00 hores** reunió informativa del trekking al camp base del Makalu els mesos d'octubre - novembre.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63e3bca463973>**Dissabte - 11 - Cultural**

Visita cultural a la Garriga: Joaquim Raspall i Mayol, l'arquitecte del Vallès

(Vallès Oriental)

vocal: **Maria Teresa Llavina**

L'arquitecte Joaquim Raspall, amb una carrera professional molt prolífica, va construir des de fàbriques o equipaments comercials, a masies i cases d'estiueig, així com diverses edificacions per al cinema i el teatre.

A la Garriga destaquen la planificació urbanística del municipi, l'Illa Raspall i més de 200 edificis que van des del modernisme al noucentisme, fins a arribar a un déco incipient, que formen l'escenari de l'arquitectura d'estiueig.

Participants: L'activitat està limitada a 25 persones.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 9:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Preu: 10 € (Socis) 15 € (No socis)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823e71918bd>**Dissabte - 11 - Marxa Nòrdica**

Curs de perfeccionament de marxa nòrdica

(Gallecs)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 4 hores de durada.

Dificultat: Sense.

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

Preu: 25,00 € (Socis) 30,00 € (No socis).

Participants: L'activitat està limitada a 20 persones.

Lloc de sortida: Àrea de Can Mainou (Gallecs) Mollet del Vallès a les 9:00h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Curs orientat a persones que practiquen Marxa Nòrdica amb regularitat i amb certa suficiència. Dirigít a corregir tant els errors tècnics, com conèixer tècniques adaptades a diferents escenaris. La sessió serà impartida per un instructor qualificat i ens centrarem en els casos individuals. Tots els participants hi hauran de portar el seu material adequat per l'activitat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823e9f2b098>**Diumenge - 12 - Tothom**

Perafita - Sant Martí d'Albars - Santa Creu de Jutglar

(Osona)

vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorreguts

Opció 1: 9 km amb un desnivell de ↑211 / ↓360 i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Opció 2: Esmorzar al Forn Franquesa "Coques de Perafita" visita al poble i trasllat al Santuari de Lourdes a Prats de Lluçanès, visita església i mirador.

Dificultat: Sense.

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

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

Transport: Autocar

Preu: 15€ (Socis) 20€ (No soc.)

Observacions: Optatiu dinar de Pícnic o al restaurant "La Mola" de Santa Creu de Jutglar, preu 30 € tot inclòs.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638246254ce7f>**Divendres - 17 - Tothom**

Dinamització social: Xerrada de Geologia (II) Cicle del carboni i canvis climàtics a càrrec d'en Carles Matute

(CMM)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Carles Matute Girau**A les **20:00 h**, a la seu del CMM. En aquesta segona sessió ens parlaran del cicle del carboni i els canvis climàtics.Inscripcions per internet (places limitades): <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823f1e12bde>

Dissabte - 18 - SendersGR 3, etapa 4.
Àger - Sant Esteve de la Sarga

(Noguera, Pallars Jussà)

Vocal: **Jordi Luque****Recorregut:** 23 km amb un desnivell de ↑970 / ↓1030 i 6:30 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar i dinar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 5:30h.
Transport: Autocar
Preu: 20 € (Socis) 25 € (No socis)**Observacions:** Per problemes d'accés de l'autocar al final real de l'etapa (Sant Esteve de la Sarga), ens veurem obligats a fer una ruta extra (d'uns 6 km) fins arribar al punt de recollida (àrea de la Masieta, a la zona del congost de Mont-rebei).**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823f8f9f812>**Diumenge - 19 - Marxa Nòrdica**Coll d'estenalles - Montcau - Cova Senyora - Roca
Encavalcada - Els Òbits - Coll d'Estenalles

(Bages)

Vocal: **Eduard Terrades****Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑555 / ↓555 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:** Ruta per fer fotos, circular entretinguda amb vistes magnífiques i poc freqüentada, al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. El punt de partida de la sortida serà al pàrquing de Coll d'Estenalles, km 14,7 de la carretera BV-1221 de Terrassa a Navarcles. Visitem l'Avenc del Montcau (de 20 m de profunditat i 35 m de llarg) abans de començar a pujar al Montcau (1056, m) i on, si fa bon dia, esmorzarem amb unes fantàstiques vistes. Després baixem a Coll d'Eres (942,5 m) per anar cap al sector de Les Fogueroses, un dels atractius del massís, amb llocs com la Roca Encavalcada, les Coves Gran i Petita de les Fogueroses o El Gegant. Ja vistes, passarem per Els Òbits (lloc on hi ha constància de l'home des del segle XII i més tard per ermitans). Abans i prop del Bolet dels òbits, comencem una pujada entre rocs, per anar a troba un sender poc transitat que ens durà de tornada al Coll d'Estenalles.**Participants:** L'activitat està limitada a 20 persones.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823fbcee54e>**Divendres - 24 - Tothom**

Assemblea General de Socis

(Casal Cultural)

Vocals: **La Junta**Assemblea General de Socis a la **Sala d'Actes del Casal Cultural** a les 20.0 h en primera convocatòria i a les 20:30 h en segona convocatòria.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823ff88e941>**Dissabte - 25 - Extrem**100cims: Refugi - Coll de Bassegoda -
Puig Bassegoda 1373 m - Sant Miquel

(Garrotxa / Alt Empordà)

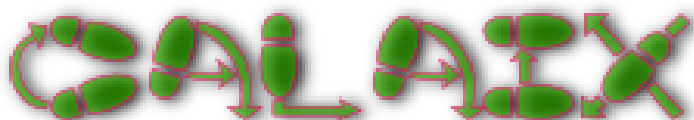
Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla****Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑620 m ↓620 m i 5 h de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.
Transport: Vehicles particulars**Observacions:** Seguirem el sender del GR 11 que passa pel refugi de Bassegoda fins al Coll de Bassegoda. A partir d'aquí continuarem pel corriol que ve del Coll de Principi. Arribats al Pla de la Bateria començarà 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 facilitaran la grimpada i posterior desgrimpada.

A la tornada farem una parada per fer un petit recorregut per les gorges de la Muga o d'Albanyà on podrem mullar-nos els peus tot dinant, opcional portar xanquetes i tovallola.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824027ebb3f>

Dificultat: Mitjana - Alta.**Cal portar:** Material per ferrades i rappel, esmorzar, dinar 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:** Depenent de la durada de la ferrada, aprofitant que estarem a dalt de la serralada i com que hi ha diferents opcions per retornar, es decidirà si fem un recorregut o un altre pels graus.

Els integrants que no vulguin fer el recorregut després de la ferrada, podran baixar a l'aparcament pel camí normal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638240566b85d>

- El dia 8 de febrer al programa **Posa't les piles de Ràdio Mollet** van intervenir per part del Club Muntanyenc Mollet en Carles Matute i l'Eduard Terrades, el nostre president i el vocal de Marxa Nòrdica respectivament. <https://tuit.cat/lGyyp>
- **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/WLvIW>

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)!!