



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>

ABRIL 2023

Divendres 31 de març

Projecció sortida fotogràfica a Fontscalents

(CMM)

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

A les **20:00 hores, al club**, projecció de les fotografies de la ruta fotogràfica de Castellterçol a Fontscalents.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6404b495dcbb2>

Fins al 4 de maig - Tothom


Inscripcions Diada del Soci a la Séquia de Manresa

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols**

Per motius organitzatius les persones que ens vulguin acompanyar a la Diada del Soci del dia 7 de maig hauran de seguir les següents passes:

1- **Fer la inscripció per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/64072d646ee68>

2- **Passar per la Secretaria** del Club per fer efectiva la reserva.

Tota la informació al document editat pels vocals de l'activitat:  <https://tuit.cat/fcvy5>

Fins al 23 d'abril

Inscripcions a la visita Sagrada Família del dissabte dia 13 de maig.

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Un guia de la Sagrada Família ens farà la visita d'una hora i a continuació podem visitar pel nostre compte tot el recinte. La reserva està limitada a 20 persones majors de seixanta-cinc anys o jubilats. Últim dia d'inscripció 23 d'abril.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63f276a1184d4>

Fins a completar el grup

Inscripcions a la sortida a la Vall d'Aosta del 7 al 13 d'agost

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Vacances de muntanya del 7 al 13 d'agost. Sortides per la Vall d'Aosta: Motta di Pleté Occidentale i Centrale, Mont Chetif 2343 m, cascades de Rutor... Preu: 1200 € (Socis), 1240 € (No socis). Màxim de participants: 20 persones.

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/640618bde77c8>

De l'1 d'abril al 18 de juny

Pirineu aragonès del 18 a 21 de juny: Ruta dels llacs -

Els miradors d'Ordesa i Monte Perdido (Llista d'espera)

(Osca)

Vocals: **Toni Baldó i Àngels Oliva**

En aquests moments s'han exhaurit les places, per apuntar-se a la llista d'espera contacteu amb els vocals.

<https://www.samblas.es/tours/pirineu-aragones-la-ruta-dels-ibons-i-els-miradors-del-monte-perdido-i-ordesa-en-4x4>

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

Del 31 de Març al 9 d'Abril

GAM: Trekking al Toubkal i desert

(Marroc)

Vocal: **Òscar Cano**

Sortida de deu dies a l'Atlas Occidental amb Trekking i ascensió al Toubkal 4167 m. Visita a les Gorges de Dades. Experiència al desert a Merzouga. Visita cultural a les ciutats de Uarazate i Marrakech.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6382410b7154c>

Dissabte - 15 - Senders

GR 3, etapa 5. Sant Esteve de la Sarga - Pont de Montanyana

(Pallars Jussà, Ribagorça)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 21,4 km amb un desnivell de ↑605 / ↓615 i 5.45 h de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar i dinar.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 h.
Transport: Autocar.
Preu: 20 € (Socis) 25 € (No Socis).

Observacions: En realitat, es farà un recorregut començant i acabant a la Masieta, a la zona del congost de Mont-rebei, per la impossibilitat de portar autocars grans a Sant Esteve de la Sarga, No farem el recorregut entre la Masieta i el Pont de Montanyana, per tractar-se d'un tram asfaltat que ja vàrem fer en acabar el GR 1 Sender Històric.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824159ee4f0>

Diumenge -16 - Ferrada

Via ferrada Serra de les Canals K3

(Alt Urgell)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Emilio Rodríguez**

Dificultat: Mitjana - Alta.
Cal portar: Material per ferrades, esmorzar i aigua
Altres: Buscarem un lloc a on anar a dinar pels que no vulguin portar menjar.

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

Observacions: Un cop finalitzada la ferrada es baixarà per la cresta i com a conseqüència s'allargarà l'activitat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638241c0d8924>

Dies del 21 al 23 - Tothom

Exposició 50 anys de Senders de GR

(Sala Fiveller)

Vocal: **Domènec Parrí**

A partir de divendres a les 19:00 a la Sala Fiveller de Mollet, es podrà veure l'exposició on es reflecteix la història i els inicis dels senders de gran recorregut (GR) a Catalunya. L'accés a la sala és obert a tothom.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6407a26314e97>

Dissabte - 22 - Extrem100 cims - Vandellòs - Font de Navaes -
Mollò Puntaire 728 m - Castellò

(Baix Camp)

Vocals: **Mar Fernández i Francisco Vera**

Recorregut: 16 km amb un desnivell de ↑750 / ↓750 i 5 h efectives de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal

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

Observacions: Pista pedregosa

Cartografia: Ed: Piolet - Muntanyes de Vandellòs. Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant Escala 1:20.000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6382421295b15>

Dissabte - 22 - Marxa NòrdicaSant Miquel de Solterra (o de les Formigues)
100 cims des de Sant Hilari Sacalm

(La Selva)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑520 / ↓520 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: Punt de sortida a: <https://goo.gl/maps/nF8pLKZG3z5WNSdRA> Bonica ruta ombrívola passant per diverses fonts, torrents, fent un salt d'aigua...un desnivell progressiu que la converteix en una preciosa ruta. El cim que farem es diu Sant Miquel de Solterra, 1.202 m, també anomenat de les Formigues. És el punt més alt del massís de les Guillerries, el qual forma part de la serralada Prelitoral. El bosc predominant al massís és l'alzinar, tot i que al Puig De Sant Miquel de Solterra hi domina la fageda que s'enfila a tocar el cim.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638241ecb35c9>

Diumenge - 23 - ExtremPalamós - Barraca d'en Dalí - Platja
Castell - Castell de Sant Esteve

(Baix Empordà)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorreguts****Opció 1:** 10 km amb un desnivell de ↑↓acumulat de 250 m i 4 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Opció 2:** Palamós - Torre Valentina anar i tornar 6 km i un desnivell de 30 m.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba d'abrigar, gorra, i equip personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 15€ (Socis) 20€ (No soc.)**Observacions:** Optatiu dinar de pícnic o al restaurant "Navium Palamós", preu: 30 € tot inclòs.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/638242eca98e1>**Divendres - 28 - Tothom**

Dinamització social: Introducció a la Botànica (II)

(Club)

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. En aquesta segona sessió de la "Introducció a la Botànica" veurem els trets més característics de les algues i els fongs. També tindrem l'ocasió de veure exemples d'aquests organismes, alguns dels quals poden ser habituals en les excursions del CMM.

Observacions: L'aforament màxim de la sala és de 30 persones.**Inscripcions per assistir a la reunió:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6382429471de5>**Dissabte - 29 - Extrem**3x100 cims: Miranda de Puigcerver 834 m -
Puig Gallicant 1010 m - el Bres 525 m

(Baix Camp)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla****Itinerari 1:** Santuari de Puigcerver - Coll de Cortiella - Miranda de Puigcerver 100Cims**Recorregut:** 4 km amb un desnivell de ↑130 m ↓130 m i 2 h de durada.**Dificultat:** Baixa.**Itinerari 2:** TV-7093 - Els Colls - Gallicant - Puig de Gallicant 100 Cims - GR7**Recorregut:** 4 km amb un desnivell de ↑175 m ↓175 m i 2.15 h de durada.**Dificultat:** Baixa.**Itinerari 3:** Riudecols - Collet Mas d'en Cases - El Bres 100 Cims - Mirador del Banc.**Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑287 m ↓287 m i 3.15 h de durada.**Dificultat:** Baixa**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehícles particulars

Observacions: Aquesta sortida de 3 cims es farà en tres parts i ens desplaçarem en cotxe als punts d'inici de les rutes. Tot sent caminades de nivell baix, cal tenir present que al final de la jornada sortiran 16 km amb un desnivell de 600 metres i unes 7.30 hores de durada. En el cas que algun participant decideixi no fer un dels cims, haurà d'esperar a la resta de companys que finalitzin la ruta.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638242c4a55b3>**Diumenge - 30 - Extrem**

Matinal 100 Cims: Puig Alter des de Viladelleva

(Bages / Súria)

Vocal: **Joan Planas****Recorregut:** 9 km amb un desnivell de ↑300 / ↓ i 4 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua i roba i calçat adequats.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehícles particulars.**Observacions:** Aquest cim és un dels 100 Cims no essencials de la llista de la FEEC.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824271ac7ba>

CATALANX

- L'equip organitzador de la **Serralada de Marina**, que està programada pel dia 14 de maig, **necessita col·laboradores/rs** per ajudar al desenvolupament de l'activitat.
- El pròxim dia 7 de maig, a la 14a Trobada dels "100 Cims", que tindrà lloc al pavelló municipal "Francesc Cassart" a Sant Feliu de Codines, es lliurarà el reconeixement als federats, que durant el 2022, van assolir els "100 Cims", els "2x100 Cims" i els "3x100 Cims".

Del **Club Muntanyenc Mollet** hi haurà **un soci** que rebrà el reconeixement d'haver assolit el repte dels "100 cims" essencials, **tres socis** rebran el trofeu d'haver fet els "2x100 cims" i **un soci** els "3x100 Cims".

Enhorabona a tots ells !!

- **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.
- S'ha acceptat per part de la Junta del CMMollet l'ofertament de **Suma Salut com a entitat col·laboradora** per les activitats de la Serra de Marina i Gallecs.

Suma Salut ofereix a tots els socis del Club Muntanyenc Mollet un 10% de descompte en els serveis de **fisioteràpia i osteopatia** "Suma per tu".

Aquests descomptes s'aplicaran a 8 sessions de fisioteràpia o osteopatia durant l'any 2023. Per a més informació a Secretaria i a info@sumasalut.com

- El Club Muntanyenc Mollet a la xarxa

https://www.instagram.com/club_muntanyenc_mollet/

https://ca.wikipedia.org/wiki/Club_Muntanyenc_Mollet

- **Les activitats es faran seguint les normes establertes pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya dependent de l'evolució de la pandèmia de la Covid-19.**

Les modificacions, si es dona 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)!!