



Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100
Tel/fax: 935791285 a/e: cmuntanyencmollet@gmail.com

MOLLET DEL VALLÈS
<http://www.cmmollet.cat>

MAIG 2023

Divendres - 5 - 100 Cims

Presentació de la MACRO-2023 al Capcir i Arieja

(CMM)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

A les 20:00 h sessió informativa sobre l'organització de les activitats a dur a terme durant els dies 8 i 9 de juliol als pics de Pam, Baixollada i Roc Blanc. Llacs de Vallcere, Balmeta i Laurenti

Observacions: Allotjament a Font-Romeu, habitacions dobles a 75,80 € o quàdruples a 107,60 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6425ecd0f06f3>

Dissabte - 6 - Senders

GR 107, etapa 4. Merens - Porta

(Arieja, Cerdanya Nord)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 20,8 km amb un desnivell de ↑1080 / ↓590 i 5:30 hores de durada.

Dificultat: Mitjana - Alta.

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: L'ús de la mascareta a l'autocar és voluntari. En qualsevol cas, protegiu-vos i protegiu als demés.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824483879e9>

Diumenge - 7 - Tothom

Dia del Soci a la Sèquia de Manresa:

Sallent - Poblat Ibèric Cogulló - Plans de Sta. Anna

(Bages)

Vocals: **Lourdes Ràfols i Josep Solé**

Opció 1

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑160 / ↓160 i 4.30 hores de durada.

Durant el recorregut: Visita Guiada al Poblat Ibèric del Cogulló

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua i gorra.

Observacions: Cal estar federat. Llicència puntual un dia: 5 €.

Opció 2

Per acompanyants (no caminadors): Visita guiada, Casa-Museu Torres Amat de Sallent i Parc de l'Agulla de Manresa.

Observacions: No cal estar federat. Grup mínim 10 persones.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.

Transport: Autocar gratuït per als socis / No socis: 15 €

ÚLTIMES INSCRIPCIONS

RECORDEM: Cal seguir els passos següents:

- 1- Fer la inscripció per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64072d646ee68>
- 2- Passar per la Secretaria del Club per fer efectiva la reserva i escollir menú. Es prega portar els diners amb l'import exacte (detall al [Tríptic informatiu Dia del Soci 2023](https://tuit.cat/fcvy5) <https://tuit.cat/fcvy5> 📖).
- 3- Si el dia 4 de maig no s'ha pagat l'import corresponent, la reserva per internet serà anul·lada.

Visites guiades + dinar de germanor al Restaurant Mas de la Sala. **Preu:** 37 €

Més informació: [Tríptic informatiu Dia del Soci 2023](https://tuit.cat/fcvy5) <https://tuit.cat/fcvy5> 📖

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64072d646ee68>

Dissabte - 13 - Tothom

Visita a la Sagrada Família

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet - Santa Rosa a les 9:00 hores. Això no obstant, els que decideixen anar-hi directament, ens trobem a l'entrada de grups, carrer Marina façana del Naixement a les 10:15 hores.

Observacions: Un guia de la Sagrada Família ens farà la ruta 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.

Preu: Socis 15 € / No socis 20 €.

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

Diumenge - 14 - Tothom

XXV Caminada Serralada Marina

(Serralada Marina)

Vocal: **Josep Solé**

Recorregut: 20,800 km amb un desnivell de ↑670 / ↓670 resseguint pistes i corriols de la Serralada de Marina.

Inscripcions per Internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638245047bcdb>

Presencials: a les oficines del Club, els dies 4,5,11 i 12 de maig, de les 19.00 h a les 21.00 hores.

A la Plaça Catalunya de Mollet, el dia 13 de maig, de les 11.00 h a les 14.00 hores.

Preu d'inscripció: anticipades 10 € socis i 15 € no socis; el mateix dia 12 € socis i 17 € no socis. El preu inclou, avituallaments, esmorzar, refrigeri a l'arribada, i una samarreta commemorativa.

Hora d'inici de la Caminada: a partir de les 7.30 hores. Al C/. Bilbao cantonada C/. Indústria al costat de l'estació de Renfe Mollet/ Sant Fost. La sortida serà esglaonada. El recorregut estarà senyalitzat.

Díptic informatiu: <https://tuit.cat/6e7Qm> .

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638245047bcdb>

Divendres -19 - Tothom

Dinamització social: Xerrada "Trens de Muntanya"

(Club)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 20:00 h xerrada a càrrec del nostre company Lluís Prieto on ens parlarà dels trens de muntanya existents a casa nostra, sobretot del Cremallera de Núria, la seva història i com és actualment.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824530683d5>

Dissabte - 20 - Ferrades

Barranc sec a Montserrat

(Osona)

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

Dificultat: Mitjana - Alta.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, material personal i per rapelar.

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

Transport: Vehícles particulars.

Observacions: Pujarem caminant per sender fins al punt on començarem el descens encadenant una sèrie de ràpels.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824564ad70f>

Diumenge - 21 - Tothom

Figuerola d'Orcau - Maria de Déu de les
Esplugues - Estanys de Basturs

(Pallars Jussà)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑173 / ↓173 i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons

Altres: Aquest cop, per culpa del desplaçament, cal portar el dinar.

"NO HI HA RESTAURANT", aprofiteu la Diada del Soci.

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

Transport: Autocar.

Preu: Socis 20 €, no socis 25 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63823ecd3bf18>

Dissabte - 20 - Marxa Nòrdica Vallfogona-Torrent de la Masica, Font de la Tosca (Osona)Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 9,5 km amb un desnivell de ↑400 / ↓400 i 5 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: Vehicls Particulars

Observacions: Matinal adequada per tothom. Sortim des del casc antic (als peus del castell de Sala) de Vallfogona. Les nostres passes ens porten a visitar la Font de la Tosca (font singular), on de veritat comença l'itinerari circular previst. Per un antic camí que farem de pujada pel torrent de la Masica, que ens porta fins que veiem el clausurat refugi de Solà i Cortal. Després de creuar el torrent ens encaminarem cap a l'Era de Batre d'en Paixana. Continuem pujant i creuem el torrent per una palanca, fins que arribem a la Gorga de Baix, el camí continua pujant per uns graons, fins a la Gorga de Dalt i la Bauma del Boer. Comencem la tornada creuant el torrent, ara per sobre el Saltant, seguim fins que deixem el torrent de la Masica i agafem el camí cap al Forn de Calç, pel costat del rec de la Font del Bisbe, per anar troba la pista de Llastanosa. Tornem a Vallfogona per la pista que ens porta a l'entrada del poble, on podem fer la visita a Sant Julià, si es vol, i donar per acabada la caminada.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824598c23d3>

Dissabte - 27 - Extrem

2x100 cims: Montsent 963 m - Sant Miquel de les Canals - Serrat del Migdia 1082 m de la Serra de Picancel (Berguedà)

Vocal: **Mar Fernández**

Recorregut: 13,5 km amb un desnivell de ↑750 / ↓750 i 6 hores de durada.
Dificultat: Mltjana.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.
Transport: Vehicls particulars.

Observacions: Per l'aproximació al punt d'inici de la ruta cal seguir una pista de cotxe de 5 km amb dos passos inundables. Caminarem seguint corriols i pistes pedregoses; hi trobarem un pas d'uns 4 metres equipat amb una corda i una curta canal amb grimpada. En cas de temps plujós no es farà la sortida.

Cartografia: Ed. Alpina - Catllaràs - Picancel - Escala 1:25.000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638245fa641f4>

11 de juny - Marxa Nòrdica I Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica (Gallecs)Vocal: **Josep Solé i Eduard Terrades**

L'esperat **Primer Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica**, finalment l'organitza el nostre Club. És un fet històric i irrepètible en si mateix i que permetrà finalment que Catalunya tingui la seva selecció d'esportistes oficial, tant a les competicions internacionals, com les espanyoles.

Podeu veure totes les proves i curses previstes a l'esdeveniment del I Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica a la nova web del Club: <https://amb2bastons.cat/>

El dia 11 de juny, ens visitarà molta gent tant de Catalunya... com de fora dels països catalans. Ara el projecte entra en la fase on es necessita la vostra participació.

Esteu tots convidats i els interessats, sols heu de parlar amb els vocals: Josep Solé o Eduard Terrades. També podeu contactar amb nosaltres: organitzacio@amb2bastons.cat i **WhatsApp: 640 76 46 86**

Per correu, cal incloure Nom i Cognoms, llicència FEEC al corrent, DNI, mòbil i correu, i ens posem en contacta amb vosaltres.

Salut i Marxa!



- **Les fotografies del 18è Concurs les podreu veure exposades** del 28 d'abril al 29 de maig a la Biblioteca de Sant Fost i del 29 de maig al 29 de juny al Centre Cívic de Can Borrell.
- La **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya** ha emès un **certificat de donació** per tots els federats i federades del 2022.
Per aquest motiu en la **declaració de la renda d'enguany** trobareu segons el tipus de llicència l'import de 19,50€ o l'import de 28,80€ com una aportació en concepte de donació a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.
- La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya ha signat un acord de col·laboració amb el Sindicat Mixt Canigó Grand Site, els ajuntaments de Cortsaví i Prats de Molló i la Comunitat de Comunes de l'Alt Vallespir, mitjançant el qual els **federats de la FEEC** gaudiran d'un **20% de descompte** en el servei de mitja pensió en els **refugis** guardats de les **Conques, Sant Guillem i Batera**.
- 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

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

Libres <https://cutt.ly/pLvK5Z2>

Mapes <https://cutt.ly/WLvIw>

- **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.

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)!!