



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>

Edició: 16 de juny de 2023

JULIOL 2023

Dissabte - 1 - Ferrades

Ferrada Roca Narieda

(Alt Urgell)

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

Dificultat: Alta.

Cal portar: Material ferrades, esmorzar, dinar i aigua (en previsió de la calor es recomana portar-ne molta).

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Els participants podran triar entre dinar al restaurant de l'Hotel de Coll de Nargó, amb reserva prèvia, o portar pícnic i dinar a l'esplanada de l'ermita.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/638249de4b8f1>

Divendres - 7 - Tothom

Dinamització social : Projectió

(CMM)

Vocals: **Josep Maria Cruz**

A les 20:00 h, a la seu del CMM projectió de la pel·lícula Encordades. Cinc dones, cinc generacions, una passió. Una mirada al paper de la dona en l'esport i la societat, des dels anys quaranta als nostres dies.

Inscripcions per internet (places limitades): <https://cmmollet.cat/inscripcio/638249fc93fdd>

Dissabte - 8 - Extrem

1er. dia de la Macro i 100 cims: Pic de Pam (2470m) i llacs de la Balmeta i de Vallsera

(Capcir)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: 13 km amb un desnivell de ↑712 / ↓712 i 3:30 de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Equip personal. Dinar en una pineda al costat dels cotxes, hi ha taules, graelles i guingueta al peu del llac Vallsera.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Hem reservat 24 places a Font-Romeu per l'endemà fer la 2a part de la Macro, però si voleu també podeu tornar a casa. Més informació: <https://tuit.cat/7aix6>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824a3722a0e>

Diumenge - 9 - Extrem

2on. dia de la Macro i 100 cims: Baixollada (2548m) i Roc Blanc (2545m). Llacs de la Portella d'Orlú i de Laurenti

(Capcir i Arièja)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorreguts

Opció 1: 12 km amb un desnivell de ↑1300 / ↓1300 i 6.30 hores de durada.

Dificultat: Mitjana - Alta.

Opció 2: Llac de Laurenti (1h d'anada i 320 m de desnivell).

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua, gorra i equip personal.

Lloc de sortida: Hotel Oreé du Bois de Font-Romeu a les 7:00h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: El Roc Blanc és opcional. Qui vulgui només fer el llac de Laurenti pot portar motxilla petitona.

Més informació: <https://tuit.cat/7aix6>

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

Divendres - 14 - Tothom

Presentació del 45è Aplec Excursionista dels PPCC a Olot

(CMM)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

A les 20:00 h, a la seu del CMM presentació Presentació del 45è Aplec Excursionista dels Països Catalans a Olot amb els seus organitzadors, projectió d'anteriors edicions, logística i reserva d'allotjament per part del Club.

Observacions: Per més informació: <https://aplecolot.cat/> i al vocal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64872204aae2f>

Diumenge - 16 - Tothom

Amer - Ermita Santa Brígida - Ruta
Voramera - Presa del Pasteral

(La Selva)

vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorreguts

Opció 1: 11 km amb un desnivell de $\uparrow\downarrow$ 264 m acumulats i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Opció 2: 5 km i 15 m de desnivell, des d'Amer a la Presa del Pasteral pel riu

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua, 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: Opció de dinar en restaurant o de pícnic. Restaurant Sant Marçal d'Amer, PREU 30 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63824abbc0d2f>

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

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

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



- **NOTÍCIES - 11/06/2023** Jornada històrica per la **Marxa Nòrdica a Catalunya**. Mollet del Vallès ha acollit aquest 11 de juny el primer Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica amb més de 170 participants inscrits al Campionat i la prova Open.

<https://www.feec.cat/actualitat/noticies/isabel-garcia-primers-campions-de-catalunya-de-marxa-nordica/>

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)!!