



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>

OCTUBRE 2023

Divendres - 6 - Tothom

Introducció a la Botànica (IV)
Plantes vasculares. Les falgueres.

(Club)

Vocal: **Jordi Luque**

A les 20:00 h, a la seu del CMM, xerrada sobre Botànica a càrrec d'en Jordi Luque. En aquesta quarta sessió de la "Introducció a la Botànica" veurem els trets més característics de les plantes superiors i també tractarem les falgueres. També tindrem l'ocasió de veure exemples d'aquestes plantes, algunes de les quals poden ser habituals en les excursions del CMM.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e54e9bb8b>

Dissabte - 7 - Marxa Nòrdica

Clínic/Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica

(Gallecs)

Vocal: **Núria Rubió**

Formació a càrrec d'instructor titulat, amb un taller tècnic i pràctic, per després fer plegats un petit itinerari per posar en pràctica les lliçons apreses.

No us deixeu perdre aquesta oportunitat per conèixer les qualitats d'aquest esport adaptable a tothom i que implica l'activitat de tot el cos de forma simètrica i equilibrada, es practica a l'aire lliure i reforça les habilitats socials i l'autoestima.

Lloc de sortida: Església Santa Maria de Gallecs a es 9:00 h.

Transport: Vehicles particulars

Cost: Gratuït pels socis del CMMollet i 30 € pels no socis.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64aef57515fa3>

Dissabte - 7 - Senders

GR 107, etapa 6. De Prullans a Bagà

(Cerdanya, Berguedà)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 26,6 km amb un desnivell de \uparrow 1.040 m / \downarrow 1.350 m i 7:00 h de durada.
Dificultat: Mitjana - Alta.

Cal portar: Esmorzar i dinar. Equipament adient per a senderisme.

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

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

Transport: Autocar.

Preu: 20,00€ (Soc) 25,00€ (No soc)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e583106fe>

Diumenge - 8 - Extrem

Travessa del Montgrí a ran de mar.
L'Estartit, la Foradada - l'Escala

(L'Empordà)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: 17,1 km amb un desnivell de \uparrow 750 / \downarrow 750 i 5 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, equip personal, (tovallola i sandàlies si us voleu banyar a les cales de roca).

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Malgrat estar a la Costa Brava, no us refieu de trobar cap bar, ni font pública, ni asfalt fins a la Cala Montgó. Durant 1/2 any està tallat per nidificació d'aus, és el més semblant al Camí de Cavalls de Menorca que tenim per aquí. Com el dia abans la colla dels GR té una etapa llarga, a l'inscriure-us poseu a les observacions si la voleu escurçar i la faríem circular. En funció dels vots farem una o l'altra i el dijous 5, a les 8 del vespre al Club ho acabarem de decidir.

Cartografia:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/lestartit-la-calella-cala-pedrosa-cala-ferriol-cala-baix-de-cols-punta-ventosa-cala-montgo-2019-01-32174791>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64b6d4267d6fd>

Diumenge - 8 - Tothom

Visita cultural 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 decideixin anar pel seu compte, ens trobem a l'entrada de grups, carrer Marina façana del Naixement a les 1:15 h

Lloc i horaris de l'activitat: Entrada de grups, carrer Marina façana del Naixement a les 10:15 h

Preu: 15,00€ (Socis) 20,00€ (No socis)

Participants: La reserva de l'activitat està limitada a 20 participants majors de seixanta-cinc anys o jubilats.

Observacions: Un guia de la Sagrada Família ens farà una ruta d'una hora i, a continuació, podem visitar pel nostre compte tot el recinte.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e5b1c22a7>

12 al 15 d'octubre - Tothom

45è Aplec Excursionista dels Països

(Garrotxa)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Cap de setmana complert: excursions matinals per tots els nivells, nòrdica, familiars, culturals. Xerrades a la tarda i gresca al vespre amb tots els accents. També podeu afegir-vos-hi qualsevol dels dies. L'hotel d'Olot ja el teníem gairebé ple, però amb tanta colla pot haver-hi alguna baixa a darrera hora i 1/2 dotzena més han trobat altres allotjaments. Parleu amb el vocal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e5f11e4f2>

Dissabte - 21 - 100 Cims

100cims – Sant Mamet 1391 m

(Noguera)

Vocal: **Mar Fernández**

Recorregut: 10,7 km amb un desnivell de ↑650 / ↓650 i 4 h efectives de durada.

Dificultat: Mitjana. Tindrem una baixada per una pista molt pedregosa.

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

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: S'ha de fer un tram d'aproximació per pista en cotxe.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e63345c8a>

Diumenge - 22 - Marxa Nòrdica

7a Walking Carabruta a Sant Joan Despí

(Baix Llobregat)

Vocal: **Núria Rubio**

Recorregut: 7a edició del circuit de Marxa Nòrdica a Sant Joan Despí que junt amb el comitè de marxa nòrdica de la FEEC, organitza el Club Centre Excta. Sant Joan Despí.

D'uns 10 km i 50 m de desnivell, aquesta ruta, que arriba fins als aiguamolls de Molins de Rei, transcorre per la vora del riu dins del parc agrari del Baix Llobregat.

Més informació:

<https://www.feec.cat/agenda/competicions/marxa-nordica/6a-walking-carabruta/>

Lloc de sortida: Pícnic de la Riera Pahissa 08970, Barcelona

Recollida dorsal de 8:30 a 9:00 h.

Hora inici de la caminada: 9:30 h

Transport: Vehicles Particulars.

Inscripcions a la sortida des del CMMollet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e6a301061>

Diumenge - 22 - Ferrades

Pràctiques d'escalada i de rapelar a Céllecs

(Maresme)

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

Recorregut: 4 hores de durada.

Dificultat: Mitjana

Cal portar: Material d'escalada i per rapelar, aigua i esmorzar.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Si per alguna circumstància no es pogués anar a Céllecs s'anirà a la zona d'escalada de la Soleia a Sant Martí de Centelles i caldrà portar el dinar.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e66e4e213>

Dissabte - 28 - Ferrades

Ferrada d'iniciació: Ribes de Freser

(Ripollès)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Emilio Rodríguez****Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Material per ferrades, esmorzar, i aigua**Observacions:** Pels que ho desitgem es podrà buscar un restaurant per dinar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehícles particulars.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e6cfb79e3>**Diumenge - 29 - Extrem**

Ermita de Sant Pere - Roureda de Can Verdalet -

Torrent de Vall-Iloparda

(Maresme)

Ruta senderista i de Marxa Nòrdica

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorregut:** 11 km amb un desnivell acumulat ↑ ↓ de 150 m i 4 hores de durada**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equip personal.**Passejada alternativa** pels que no vulguin caminar tant: anar fins a l'ermita de Sant Pere on esmorzarem i tornar. Recorregut total 6 km i 60 metres de desnivell.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 15 € (Socis) 20 € (No socis)**Observacions:** Optatiu dinar al Restaurant Can Casellas de Tordera, preu 30 € tot inclòs. Possibilitat de visitar un dels mercats més grans de Catalunya.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e70fc7b7f>

Calaix

- **Recordem** que per sufragar el cost que suposa la utilització com a mitjà de transport col·lectiu els **vehícles particulars a les sortides organitzades des del Club** i, a fi i efecte d'unificar criteris, la Junta va decidir, quantificar la despesa generada en el transport a repartir entre tots els participants de l'activitat.

Al BOE núm. 169, de 17 de juliol de 2023, es va actualitzar l'import en **0,26 ct/km**.https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-16461

- Les activitats es faran seguint les normes establertes per la Generalitat de Catalunya. Les modificacions, si es dóna el cas, s'aniran actualitzant a la web del Club.

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLETLlibres <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 LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!