



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>

NOVEMBRE 2023

Dissabte - 4 - Tothom/100cims Torre de la Maçana i passeig per Perpinyà (Rosselló)

Vocal: *Lluís Mas Pi*

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑725 / ↓725 i 4 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Dinar, aigua i equipament personal.

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

Transport: Vehícles particulars

Observacions: Ruta circular des del Castell de Valmy (Argelers) passant per la cova de l'Alarp i dolmen amb els amics del GPRENC de Prada de Conflent. A la tarda, passeig o manifestació opcional pel centre de Perpinyà coincidint amb la Diada de Catalunya Nord.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a4443a2b83c>

Diumenge - 5 - Tothom Visita cultural a la Barcelona de Pablo Picasso (Barcelona)

Vocal: *Maria Teresa Llavinà*

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet - Sant Fost a les 8:50 h. Això no obstant, com que la visita serà a les 10:00 h, tothom pot escollir el transport que més li convingui.

Horari d'inici de l'activitat: A les 10 del matí us esperem als Porxos d'en Xifré, al Passeig Isabel II, 12 a Barcelona.

Preu: 10,00 € (Socis) 15,00€ (No socis). L'activitat està limitada a 20 participants.

Cal portar: Calçat còmode i beguda si fa calor. L'activitat té una durada prevista de 3 hores.

Observacions: El 8 d'abril de 1973, fa cinquanta anys, va morir en Pablo Picasso. Amb motiu d'aquesta efemèride farem una ruta pels llocs de BCN on el famós artista, va viure i va gaudir de la nostra ciutat fins que va marxar a París.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a4440ec7b4f>

Dijous - 9 - Tothom Programació del primer quadrimestre del 2024 (Seu CMM)

Vocal: *Alfons Fernández*

A les 20:00 hores, en el Club, programació de les activitats del primer quadrimestre del 2024.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6519da012ff39>

Divendres - 10 - Tothom Reunió informativa Proposta de viatges pel 2024 (Seu CMM)

Vocals: *Toni Baldó i Àngels Oliva*

A les 20:00 hores, en el Club, proposta de viatges pel 2024 ideal per persones que no caminin gaire.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/652d4bcd7a6d1>

Dissabte - 11 - Ferrades Via Ferrada de les Dames - Montserrat (Baix Llobregat)

Vocals: *Josep Maria Cruz i Emilio Rodríguez*

Dificultat: Alta.

Cal portar: Material per ferrades i per rapelar, esmorzar, dinar i aigua.

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

Transport: Vehícles particulars.

Observacions: Via ferrada de dificultat K-4 K-5. El retorn està previst fer-lo rapelant, per la qual cosa l'activitat es dilatarà en el temps. Cal apuntar-se com més aviat millor, ja que cal demanar autorització.

El Patronat de la Muntanya de Montserrat dissabtes limita el seu pas a un màxim de 10 persones per dia.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a444666ac22>

Dissabte - 11 - Tothom Gimcana amb les parelles lingüístiques del Servei de Català pels PinetonsVocal: **Lluís Mas Pi****Recorregut:** 2 km amb un desnivell de ↑25 / ↓25 i 3 hores de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Bon humor i ganes de xerrar.**Lloc de sortida:** Estació Mollet - Santa Rosa a les 10:00h.**Transport:** A peu.**Observacions:** En cas de mal temps ho faríem al Club.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/652524ce627da>**Diumenge - 12 - Marxa Nòrdica** 6a Marxa de la Salut a Sant Cugat (Vallès Occidental)Vocal: **Núria Rubio****Recorregut:** Dos circuits de 5 i 10 km de Marxa Nòrdica per Collserola.**Preu d'inscripció:** Fins al 31 d'octubre del 2023 Inscripció: 17€. A partir de l'1 de novembre del 2023: Inscripció: 19€.**Recollida de dorsal i samarreta:** 8:30h, Camp de Futbol Municipal de Valldoreix, Pg. Arbre, 6, Sant Cugat del Vallès.**Escalfament** a les 9:15 h **Inici de la caminada** a les 10 h**Amb la inscripció:** Samarreta de màniga llarga, tubular de coll, entrada a la piscina climatitzada, bossa del corredor amb productes per a millorar la salut, test de la marxa i gran sorteig de regals.**Inscripcions per internet:** <https://marxadelasalut.cat/>**Diumenge - 12 - Marxa Nòrdica** Desplaçament en grup a la 6a Marxa de la Salut des de MolletVocal: **Núria Rubio**

Aquest formulari és per fer els agrupaments i desplaçar-nos en vehicles al lloc de sortida i arribada de la 6a Marxa de la Salut des de Mollet del Vallès.

Les **INSCRIPCIONS** per poder participar a la Marxa de la Salut s'han de fer al Web de la caminada: <https://marxadelasalut.cat>**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Inscripcions pel desplaçament tots junts des de Mollet del Vallès:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a444d536dcf>**Dissabte - 18 - Senders** GR 107, etapa 7. De Bagà a Gósol (Berguedà)Vocal: **Jordi Luque****Recorregut:** 23,9 km amb un desnivell de ↑1.210 / ↓560 i 6:45 h de durada.**Dificultat:** Mitjana - Alta**Cal portar:** Esmorzar i dinar. Equipament adient per a senderisme,**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.**Transport:** Autocar.**Preu:** 20 € (Soc) 25 € (No Soc).**Observacions:** L'ús de la mascareta a l'autocar és voluntari. En qualsevol cas, protegiu-vos i protegiu els altres.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a4450792929>**Diumenge - 19 - 100 Cims** Matinal: Coll de Can Llach - Sant Cebrià dels Alls - Puig d'Arques 532 m (Selva)Vocal: **Mar Fernández****Recorregut:** 11,3 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓ acumulats i 4.30 h de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Pistes i corriols**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a444963da51>**Divendres - 24 - Tothom** Dinamització social. Xerrada: trens del Canigó (CMM)Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 19:30h, al Club, xerrada a càrrec del nostre company Lluís Prieto que ens parlarà dels trens del Canigó: trens miners, tramvia del Vallespir i tren Groc.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a4453dba4be>

Dissabte - 25 - Tothom

Callús, el torrent de Jaumandreu i un altipla de vinyes (Bages)

Vocal: **Joan Planas****Recorregut:** 9,6 km amb un desnivell de ↑280 / ↓ i 4 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, bastons i calçat de muntanya.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles Particulars.**Observacions:** El recorregut transcorre per pistes i corriols fàcils, excepte un tram d'uns 100 m de baixada pronunciada al final del recorregut que ens fa posar la nota de dificultat en mitjana.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a4456d54bad>**Diumenge - 26 - Extrem**Pals - Basses de Les Closes Boues -
Pantaleu - Sant Feliu de Boada

(Baix Empordà)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorregut:** 9,5 km amb un desnivell de ↑95 / ↓95 i 4 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**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€ (Soc) 20€ (No Soc).**Observacions:** Optatiu dinar de restaurant a "Can Joan", preu menú 30 €.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a445a43a744>

Calaix

- **La Tora Blava, atractiva i mortal.** Una de les plantes més verinoses d'Europa és l'Acònit (Aconitum napellus) coneguda popularment com a Tora Blava. Aquesta planta de la família de les Ranunculàcies creix a les muntanyes pirinenques, en prats, boscos i en llocs frescos. Normalment la trobem entre els 1.500 i els 2.500m d'altitud i floreix a partir del mes de juliol i fins a l'octubre.

Més informació: <https://www.feec.cat/actualitat/noticies/la-tora-blava-attractiva-i-mortal/>

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

Llibres <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)!!

Edició 19/10/2023 17:06