



# 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>

## GENER 2024

**Llicències FEEC-FEDME 2024! Ja s'ha obert el termini per tramitar les llicències des del Club.**

### Divendres - 12 - Tothom

Xerrada Geologia II

(Seu CMM)

Vocals: **Carles Matute i Josep Maria Cruz**

A les 19.30 al Club Xerrada a càrrec del nostre company Carles Matute, que en si, és la segona part de la xerrada que ens va fer fa uns mesos.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671e82c4134>

### Divendres - 12 - Tothom

Reunió de coordinació del Trekking a la Vall de Bouguemez

(Seu CMM)

Vocal: **Òscar Cano**

A les 20.00 al Club Reunió informativa i de coordinació del trekking pels pobles de la Vall d'Aït Bouguemez per Setmana Santa al Marroc.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656debbd797ef>

### Dissabte - 13 - Senders

GR 3, etapa 21. Manresa - Molí d'en Boixeda

(Ripollès)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 14,6 km amb un desnivell de ↑440 / ↓410 i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar i equipament propi de senderisme. Porteu-vos el dinar si no trieu l'opció de dinar al restaurant.

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

**Transport:** Autocar

**Preu:** 20 € (Socis) 25 € (No socis)

**Observacions:** En finalitzar l'etapa hi haurà un dinar de forquilla i ganivet al restaurant "Molí de Boixeda" ([molideboixeda.com](http://molideboixeda.com); tel. 938 368 126), en el mateix punt on ens recollirà l'autocar. El menú té un preu de 26€ (encara per confirmar) i inclourà un pica-pica d'entrada i un segon a escollir. Més endavant us donarem més detalls i enviarem un formulari per a que registreu la vostra tria del menú. Places limitades. Recordeu que l'ús de la mascareta a l'autocar és opcional però recomanable. Protegiu-vos i protegiu els altres.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671eade94e8>

### Diumenge - 14 - Tothom

Matinal Creu de Montigalà

(Barcelonès)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑300 / ↓ i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba i calçat adequats.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671f29a5918>

### Divendres - 19 - Tothom

Reunió informativa proposta vacances d'agost - Parc nacional d'Ecrins

(CMM)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

A les 20:00 h, a la seu del CMM, reunió informativa d'una proposta per les vacances d'agost al Parc nacional d'Ecrins.

Inscripcions per internet <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671f6555416>

**Dissabte - 20 - 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.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671f85da63a>

**Diumenge - 21 - Extrem** 100 Cims - Matinal a Montpalau (Maresme)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑300 / ↓ i 4 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba i calçat adequats.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671fb324123>

**Dijous - 25 - Extrem** Matinal a la Serra de l'Obac (Vallès Occidental)

Vocal: **Carlos Revilla**

**Recorregut:** 7 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 4 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, bastons i calçat de muntanya.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6575e4d52dfe3>

**Divendres - 26 - Tothom** Nit de l'Esport (assistència per invitació) (Can Gomà)

Vocal: **Secretaria**

A les 20:00 h al Teatre de Can Gomà, reconeixement de les persones, equips o entitats de Mollet que han destacat durant l'any pels seus èxits o per la promoció que fan de l'esport.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6567200cd1e8d>

**Dissabte - 27 - Tothom** Visita cultural a l'exposició temporal Picasso - Miró (Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

**Lloc de sortida i transport:** Estació Mollet - Santa Rosa a les 9:15 hores, agafarem el tren de les 9:21h. Tothom pot escollir el transport que més li convingui, **el que us agrairíem és que ens ho féssiu saber.**

Això no obstant, els que decideixin anar pel seu compte, ens trobem a l'entrada del museu Picasso, del carrer Montcada núm. 15-23.

**Horari de l'activitat:** A les 11:00 h visita guiada de dues hores i mitja, acompanyats de la guia Ana. L'activitat està limitada a 20 participants.

**Preu:** 20 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65672040141f9>

**Diumenge - 28 - Extrem** Viladamat - Vil·la dels Tolegassos - St Feliu de la Garriga - Palau Borrell (Alt Empordà)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

**Recorregut:** 12 km amb un desnivell de ↑150 / ↓ i 4 hores de durada  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, gorra i equip personal. Dinar les persones que no trieu l'opció del restaurant.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.  
**Transport:** Autocar.  
**Preu:** 15 € (Socis) 20 € (No socis)

**Observacions:** Dinar de pícnic o de restaurant "La Caravel·la". Preu menú 30 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6567209fbf882>

**Diumenge - 28 - Familiar**

Grup familiar: Matinal Gimcana /  
Orientació a Gallecs amb xocolatada

(Gallecs)

Vocals: **Grup de pares**

**Recorregut:** 3 km i una durada de 2.30 hores per l'entorn de Gallecs.  
**Dificultat:** Sense.

**Lloc de sortida:** Església de Gallecs a les 11:00h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Cal que les famílies (pares i nens) siguin socis del Muntanyenc. Cal també que els nens estiguin federats.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/657613eb3b2a9>

# Calaix



- Amb motiu de la commemoració enguany del **50è aniversari de l'arribada de la Flama del Canigó** a Mollet del Vallès.

Des de la Comissió Organitzativa proposem un **concurs de disseny del logo** commemoratiu per poder-lo fer servir a l'esdeveniment.

Us volem animar a participar i enviar-nos les vostres propostes.

[cmuntanyencmollet@gmail.com](mailto:cmuntanyencmollet@gmail.com)

**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 2024, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**

Edició: 19 de des. de 2023