



# 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>

## FEBRER 2024

### Dissabte - 3 - Marxa Nòrdica

Mollet, Torre de Malla, Pou de glaç de Can Gurri, Sant Valerià, Sant Esteve de Palaudàries, Can Veire, Can Cruz, Mollet (Vallès Oriental)

Vocals: *Núria Rubio i Alex Castellort*

**Recorregut:** 24,52 km amb un desnivell de ↑349 m / ↓349 m i 6 hores de marxa efectiva de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Bastons de Marxa Nòrdica, esmorzar, dinar, aigua, botes, roba d'abrigar adequat a l'hivern.

**Lloc de sortida:** Pou de Can Borrell a les 8:00 h.

**Transport:** A peu.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656768ae5dc48>

### Diumenge - 4 - Extrem

100 cims Puigcabrer (Alt Camp)

Vocal: *Joan Planas*

**Recorregut:** 13,5 km amb un desnivell de ↑630 m / ↓630 m i 5.30 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua roba i calçat adequat.

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

**Transport:** Vehícles Particulars.

**Observacions:** Hem posat dificultat mitjana pel desnivell i perquè el terreny és rocallós i amb matolls espinosos que dificulten el pas.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656769a88d6e5>

### Dissabte - 10 - Senders

GR 3, etapa 22. Molí d'en Boixeda - Salo (Bages)

Vocal: *Jordi Luque*

**Recorregut:** 21,4 km amb un desnivell de ↑790 m / ↓630 m i 5:10 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

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

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

**Transport:** Autocar.

**Preu:** 20€ (Socis) 25€ (No socis)

**Observacions:** 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/656769f8be1a1>

### Diumenge - 11 - Extrem

Matinal 100 cims: Avinyó - La Muntada - El Garrofi 617 m - Font la Rovirassa (Bages)

Vocal: *Carlos Revilla*

**Recorregut:** 9,5 km amb un desnivell de ↑270 / ↓270 i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

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

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

**Transport:** Vehícles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676a3c9aca1>

**Divendres - 16 - Tothom**

Xerrada el "Tren de la Pobla"

(CMM)

vocal: **Josep Maria Cruz**

A les **19:30 hores**, al Club, conferència que tracta sobre la història i perquè es va construir la línia fèrria que actualment va des de Lleida a La Pobla de Segur així com els trens miners que van existir a la zona.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676a716505c>

**Dissabte - 17 - Tothom**Visita cultural - Barcelona maçònica -  
Una ciutat d'escaire i compàs

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

**Lloc de sortida i transport:** Estació Mollet-Santa Rosa a les 9:15 hores. Això no obstant, com que la trobada és a les 10:00 hores davant l'entrada principal de la Catedral de Barcelona, tothom pot escollir el transport que més li convingui.

**Preu:** 13,00 € (Socis) 18,00 € (No socis). **Participants:** L'activitat està limitada a 20 participants.

**Horari d'inici de l'activitat:** A les 10:00 h, davant de l'entrada principal de la Catedral de Barcelona, visita guiada de 2.30 hores acompanyats d'un historiador.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676a979b91a>

**Diumenge - 18 - Tothom**

Raquetes per determinar, depenent de la neu

(A determinar)

vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** El lloc i l'itinerari de l'activitat, es decidirà en funció de les condicions climatològiques i l'estat de la neu.

**A la pàgina** <http://cmmollet.cat> trobareu la informació actualitzada de la sortida.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a confirmar l'hora.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Cal equip hivernal d'alta muntanya: roba d'abrigar, pals, ulleres, piolet, grampons i raquetes.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676acb288a9>

**Dijous - 22 - Extrem**Matinal a Sant Llorenç del Munt:  
La Mola per la canal de l'Abella

(Vallès Occidental)

Vocal: **Carlos Revilla**

**Recorregut:** 6 km amb un desnivell de ↑470 / ↓470 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.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6575e660278f9>

**Dissabte - 24 - Ferrades**

Ferrada Cala del Molí a Sant Feliu de Guixols

(Baix Empordà)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Material per ferrades, esmorzar i aigua

**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Com se sol fer, existeix l'opció dels participants de quedar-se a dinar en un restaurant del poble, portar picnic o bé tornar a Mollet a dinar. Cal tenir en compte que és una via ferrada molt concorreguda i ens podem trobar molta gent a l'activitat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676af916513>

**Diumenge - 25 - Extrem**l'Estany sec - Clot d'Espolla - Salt de  
Martís-Veïnat rural de Centenys-Melianta

(Pla de l'Estany)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

**Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑90 m / ↓90 m 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 restaurant "La Carpa" a l'estany de Banyoles. Preu menú 25 €

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676b301849e>

**Diumenge - 25 - Familiar**

**Matinal al Castell de Sant Miquel**

**(Martorelles / Montornès)**

Vocal: **Grup de pares**

**Recorregut:** 5 km amb un desnivell de ↑300 m / ↓300 m i 2:30 h (sense parades) de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Lloc de sortida:** Masia de Can Girona (Martorelles) a les 10:00h.

**Transport:** Vehicls particulars.

**Observacions:** Cal portar un bon calçat. El 85% del recorregut és per corriols, tant de pujada com de baixada.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/657615ae1aa83>

**Inscripció prèvia La Vall d'Aran i la Vall de Boí del 4 al 7 d'abril de 2024**

**Tothom**

Vocal: **Toni Baldó i Àngels Oliva**

Aquest formulari és per a la **reserva de plaça**. El grup màxim per fer el viatge és de 54 socis/es i **encara queden 6 places per cobrir**.

Caldrà fer una bestreta de 100 €, ja us ho comunicarà el vocal una vegada feta la inscripció.

**Document informatiu:** <https://tuit.cat/dZ75E>

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6550fed915307>

# Calaix

- 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.

**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)!!**