



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>

ABRIL 2024

Del 4 al 7 d'abril - Tothom

Viatge a la Vall d'Aran i a la Vall de Boí

Vocals: *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 places per cobrir. Els interessats poden contactar amb els vocals.

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

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

Divendres - 5 - Tothom

Informació del Trekking Pikey Peak-Lukla al Nepal

(Club)

Vocal: *Òscar Cano*

A les 20:00 h, a la sala del Club, informació sobre la proposta del viatge que tindrà lloc entre mitjans de novembre i principis de desembre. Els interessats poden contactar directament amb el vocal, mòbil 635431193.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65dc38e2a93a2>

Dissabte - 6 - Senders

GR 3, etapa 23. Salo - Cardona

(Bages)

Vocal: *Jordi Luque*

Recorregut: 18,7 km amb un desnivell de \uparrow 470 / \downarrow 450 i 4:25 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: 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/6567733684a7b>

Divendres - 12 - Tothom

Informació MACRO/100CIMS del 20 - 21 de juliol 2024

(Club)

Vocals: *Joan Planas i Carlos Revilla*

A les 20:00h sessió informativa sobre l'organització de les activitats a dur a terme durant els dies 20 i 21 de juliol a la Vall de Boí: l'Avedoga d'Adons, l'Aüt i Pui de Lleràs. Posteriorment a la reunió es facilitarà, a totes les persones inscrites a l'activitat, l'accés al formulari per valorar les diferents opcions plantejades a la reunió.

Observacions: Tenim reservades 24 places per a allotjament a l'Hostal Pernalle d'Erill la Vall.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6574ce991add2>

Dissabte - 13 - 100 Cims

Pic de Sallafort i Torre de Madeloc

(Alt Empordà / Rosselló)

Vocal: *Carlos Revilla*

Pic de Sallafort: Coll Vallauria - Sallafort - Coll d'en Verderol - Camí de l'aigua

Recorregut: 10 km amb un desnivell de \uparrow 600 m \downarrow 600 m i 5 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Torre de Madeloc: Coll de Gascons - Torre de Madeloc

Recorregut: 3,5 km amb un desnivell de \uparrow 250 m \downarrow 250 m i 1.15 h de durada.

Dificultat: Baixa.

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

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.

Transport: Vehícles particulars

Observacions: A la baixada passarem pel túnel del Camí de les Aigües, és recomanable portar un llum (frontal/mòbil).

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6567747f69cba>

Diumenge - 14 -Tothom

Dia del Soci opció A: Últimes Inscripcions!
Camí de les Terres del Gaià De Querol al Pont
d'Armentera

(Alt Camp)

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑180 m ↓450 m i 4/5 hores de durada.

Dificultat: Moderada.

Cal portar: Esmorzar, aigua i gorra.

Altres: Un entretingut i divertit recorregut, majoritàriament planer, amb dues o tres curtes pujadetes, per remuntar la llera del riu, tot creuant ponts tibetans, passeres sobre el riu, o enganxades a la roca, enmig d'un paisatge inhòspit. No obstant, no és recomanable per a persones amb problemes d'equilibri o vertigen, per la qual cosa recomanem que facin l'itinerari B. Cal estar federat. Places limitades.

En el cas de quedar exhaurides les places, contacteu amb el vocal, Josep Solé, Tel: 600588439 per tal de gestionar la llista d'espera.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:45 h.

Transport: Autocar.

Gratuïts socis / No Socis: 15€

Dinar de germanor: al

Restaurant La Masia del Pla

Preu: 30€

Observacions: El pagament del dinar es farà directament als vocals, el mateix dia en el restaurant. Més endavant us enviarem un formulari perquè registreu la vostra tria del menú. Per tal d'agilitzar els pagaments, es demana portar l'import exacte. Per a més informació: Consulteu el [Tríptic informatiu de la Diada del Soci](#)

IMPORTANT: RECORDEU, DE MEMORITZAR EL NÚMERO D'INSCRIPCIÓ QUE US DONA EL SISTEMA PER PASSAR LLISTA A L'AUTOCAR.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656774c45fee7>

Diumenge - 14 -Tothom

Dia del Soci opció B: Últimes Inscripcions! Visita
del poble de Querol i Monestir de Santes Creus

(Alt Camp)

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols**

Visita del petit poble de Querol, l'Aixopluc dels Castells del Gaià, Safareig/Abeurador i Font de Querol. Prosseguirem ruta amb autocar, fins a Santes Creus, on esmorzarem en una zona de pícnic al Paratge protegit de l'Albereda, al costat del riu Gaià, sota el monestir (3 km en total).

Visita guiada al Monestir de Santes Creus

Preu: 10€ grup mínim 10 persones.

No cal estar federat. Places limitades.

En el cas de quedar exhaurides les places, contacteu amb el vocal, Josep Solé tel. 600588439 per tal de gestionar la llista d'espera.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:45 h.

Transport: Autocar.

Gratuïts socis / No Socis: 15€

Dinar de germanor: al

Restaurant La Masia del Pla

Preu: 30€

Observacions: El preu de la visita del Monestir de Santes Creus s'abonarà el mateix dia al/la vocal responsable. El pagament del dinar es farà directament als vocals, el mateix dia en el restaurant. Més endavant us enviarem un formulari perquè registreu la vostra tria del menú. Per tal d'agilitzar els pagaments, es demana portar l'import exacte.

IMPORTANT: RECORDEU, DE MEMORITZAR EL NÚMERO D'INSCRIPCIÓ QUE US DONA EL SISTEMA PER PASSAR LLISTA A L'AUTOCAR.

Per a més informació: Consulteu el [Tríptic informatiu de la Diada del Soci](#)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65ccd2538dc86>

Divendres - 19 - Tothom

Projecció a càrrec de Juan Manuel Izquierdo

(Club)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les **19:30 h, al club**, Xerrada-projecció de paisatges, natura i fauna (sobretot ocells) de viatges naturalístics de costes europees, de parcs nacionals, mundials i de km.0 que ha realitzat el nostre company Juan Manuel Izquierdo.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656774f30d3ea>

Dissabte - 20 - Ferrades

Via ferrada Serra de les Canals

(Alt Urgell)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

Via ferrada de dificultat K3-K4 amb una durada aproximada de 3 h i mixta.

Dificultat: Mitjana - Alta.

Cal portar: Material per ferrades, esmorzar i aigua

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Pel fet que està a prop del poble d'Oliana ens caldrà portar menjar o bé es mirarà un restaurant per la zona a on dinar, la decisió la prendran els participants.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6567752094579>

Dissabte - 20 - Tothom

Grup familiar a les muntanyes vermelles de Sant Martí de Centelles

(Osona)

Vocal: **Marc Planas**

Recorregut: 5,6 km amb un desnivell de ↑300 / ↓300 i 2 de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 9:00 h.
Transport: Vehicles particulars.

Inscripcions per internet : <https://cmmollet.cat/inscripcio/657617a191509>**Diumenge - 21 - 100Cims**

Matinal/100 cims i tothom. Travessa: Aiguafreda - Tagamanent (1.056m) - Figaró

(Vallès Oriental)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: 13 km amb un desnivell de ↑703 / ↓796 i 4:15 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, botes i equipament personal

Lloc de sortida: Estació Mollet - Santa Rosa a les 7:37h.
Transport: Tren

Observacions: Qualificada com a mitjana per la pendent d'algun tram de la baixada. L'abonament recurrent us serveix per viatjar i si no passa el revisor, llavors qualsevol. Si les famílies volen pujar només al turó, poden pujar en cotxe i trobar-nos a les 10h al collet, pujar plegats i la canalla descobrirà on és el nen amagat.

També poden visitar: <https://www.lacalma.net/museu-lagusti/>, dinar a: <https://www.lacalma.net/> o bé de carmanyola per aprofitar el dia.

Cartografia: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/aiguafreda-tagamanent-figaro-21626151>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65dc389046bf5>

Dijous - 25 - Extrem

Matinal: Santuari Puiggraciós Grau Montmany Sant Pere de Bertí el Glascar

(Vallès Or / Osona)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 9 km amb un desnivell de ↑300 / ↓ i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, aigua i roba i calçat adequats.

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

Inscripcions per internet <https://cmmollet.cat/inscripcio/6575e70187404>

Dissabte - 27 - Tothom

Coneixem el barri d'Horta i el seu laberint

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavinà**

Recorregut: Passejada de 2 hores de durada sense cap dificultat.
Cal portar: Calçat còmode.
Preu: 15 € (Socis) 20 € (No Socis). Inclou l'entrada al recinte i la guia Anna.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 9:30 h.
Transport: Vehicles particulars.

Observacions: La visita cultural a la Seu de la Gran Lògia Simbòlica Espanyola i Parròquia de Sant Pacià, que estava prevista per aquesta data, coincideix amb una trobada nacional a la Lògia i s'ha hagut de canviar pel dia 4 de maig.

Inscripcions per internet <https://cmmollet.cat/inscripcio/65677369667a1>

Fins al 10 de juny - Tothom

50è Aniversari de la Flama del Canigó

(Mercat Vell)

Vocal: **Siscu**

L'any 1974 el Club Muntanyenc Mollet va portar la Flama del Canigó per primera vegada a Mollet del Vallès, i des de l'any 1990 l'ofereix als pobles veïns per encendre els focs de Sant Joan.

Amb motiu d'aquesta efemèride, el Club Muntanyenc ha organitzat pel divendres **21 de juny a les 20:00 h al Mercat Vell** un acte per celebrar el **50è aniversari**.

L'Equip organitzatiu ha obert els períodes d'inscripcions per poder participar a tots els actes amb la samarreta commemorativa i per assistir a la celebració del 50è aniversari de la portada de la Flama del Canigó a Mollet del Vallès que tindrà lloc al Mercat Vell el dia 21 de juny.

Inscripcions als actes de celebració amb la SAMARRETA: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65f55081e249c>

Inscripcions a l'acte del 50è ANIVERSARI al Mercat Vell: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65fc458d89a6a>

CATALANX

- L'equip organitzador de la **Serralada de Marina**, que està programada pel dia 19 de maig, **necessita col·laboradores/rs** per ajudar al desenvolupament de l'activitat.
- La Trobada dels "100 Cims" d'aquest any tindrà lloc a Sant Vicenç de Castellet el 5 de maig i serà organitzada pel Centre Excursionista de Sant Vicenç de Castellet.
Del **Club Muntanyenc Mollet** hi haurà **dos socis** que rebran el trofeu d'haver fet els "2x100 cims" i **vuit socis** el rebran per haver assolit els "3x100 Cims".
Enhorabona a tots ells !!
- ...Ep! Reserveu-vos el **pont de Tots Sants**, perquè anirem a la Cerdanya i al Capcir pel **46è Aplec Excursionista dels Països Catalans**.
- El Club Muntanyenc Mollet a la xarxa
https://www.instagram.com/club_muntanyenc_mollet/
https://ca.wikipedia.org/wiki/Club_Muntanyenc_Mollet
- **L'Àrea de Formació de la FEEC convoca el Bloc Comú de Muntanya**, el Bloc Comú és la formació que s'ha de fer si es vol fer el curs d'instructor de curses per muntanya, monitor de marxa nòrdica o instructor de descens de barrancs.
<https://www.feec.cat/agenda/formacio/cursos-de-monitor-i-instructor/bloc-comu-2024/>

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

Llibres <https://cutt.ly/pLvk5Z2>

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

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 (6 €/DIA)!!