



# 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>

Edició: 10 de juliol de 2025

## SETEMBRE 2025

### Dijous - 4 - Extrem

Matinal: Grup dels dijous. Sant Feliu de Codines

(Vallès Oriental)

Vocals: **Carlos Revilla, Francisco Vera**

**Recorregut:** 9 km amb un desnivell de ↑317 m / ↓317 m i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

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

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Cartografia:** <https://tuit.cat/B0bqV>

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c4feebe64>

### Divendres - 5 - Tothom

Dinamització social. Projectió:

"Expansió: De Montserrat als Alps"

(Club)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 19:30 al Club projectió de la pel·lícula "Expansió: de Montserrat als Alps".

La projectió documenta la història de l'escalada catalana en el període comprés entre 1955 i 1975.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c551ce582>

### Dissabte - 6 - Extrem

Matinal 100 cims: Roca Lladre 907 m

(Garrotxa)

Vocal: **Francisco Vera**

**Recorregut:** 6,3 km amb un desnivell de ↑490 / ↓490 i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

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

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Cartografia:** <https://tuit.cat/7uj1d>

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c57fc87b3>

### Diumenge - 7 - Extrem

XII Trobada senderista interfronterera al Coll

dels Belitres amb la FEEC i el Comitè Regional

de Randonnée Pedestre

(Empordà/Rosselló)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

**Recorregut:** 12 km amb un desnivell de ↑200 m / ↓200 m.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i tovallola si voleu fer un capbussó abans de tornar.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Abans del 2/09/25 convé inscriure's també aquí: <https://tuit.cat/Lj7px>

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c5ac64013>

### Dijous - 11 - Tothom

Ofrena Rafael Casanova

(Mollet del Vallès)

Vocal: **Presidència CMMollet**

A les 12.00 hores el CMMollet participarà en l'acte institucional de la Diada Nacional de Catalunya i l'ofrena floral a Rafael Casanova.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c5fec9009>

**Diumenge - 14 - Extrem**

Matinal: Els ponts perduts del Montseny

(Vallès Occidental)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 9,5 km amb un desnivell de ↑300 m / ↓ i 4 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equip personal. Recomanem pantalons llargs.

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

**Observacions:** El camí transcorre per pista i algun tram de corriol irregular.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c64bb2dc9>

**Dijous - 18 - Extrem**Matinal: Grup dels dijous.  
Circular pel Parc de Collserola

(Barcelonès)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla,**

**Recorregut:** 9 km amb un desnivell de ↑320 m / ↓320 m i 3:30 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, botes i bastons.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Cartografia:** <https://tuit.cat/t31uy>

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c671c1312>

**Dijous - 18 - Extrem**Del 18 al 21 de setembre. 47è Aplec Excursionista  
dels Països Catalans a Tortosa

(Baix Ebre)

Vocals: **Lluís Mas Pi i Antonio Felices**

**Cap de setmana complert:** excursions matinals per tots els nivells, nòrdica, culturals. Xerrades a la tarda, gresca al vespre amb tots els accents:  
<https://www.feec.cat/activitats/activitats-feec/aplec-excursionista/>  
També podeu afegir-vos-hi qualsevol dia

**Lloc de sortida:** El dia 12 ens trobarem al Club a les 20:00 h per coordinar el desplaçament.

**Allotjament:** Hem reservat 3 nits amb l'esmorzar, L'habitació individual surt per 270,96 € i la doble per 156,96 €/persona: <https://www.sb-hotels.com/ca/hotels/terres-ebre/corona-tortosa/> Places limitades o fins al 10 de setembre que les obrirem a altres clubs interessats.

**Observacions:** Reserva de plaça 50€ a pagar en el moment de la inscripció. La resta es pagarà a Tortosa

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/686ab0c153a59>

**Dijous - 25 - Extrem**Matinal: Grup dels dijous.  
Serra de l'Obac - Balma Debanadors

(Vallès Occidental)

Vocals: **Carlos Revilla, Francisco Vera**

**Recorregut:** 7,5 km amb un desnivell de ↑410 / ↓410 i 3:30 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, botes i bastons.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Cartografia:** <https://tuit.cat/4y7dm>

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c6e657d51>

**Dissabte - 27 - Tothom**

XXIII Caminada nocturna a Gallecs

(Gallecs)

Vocal: **Josep Solé**

**Recorregut:** 11 km pels camins i senders de Gallecs amb una durada de 3:30 h.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** S'aconsella portar llanterna. A l'ermita de Gallecs hi haurà avituallament d'aigua.  
**Preu:** 8 € (Socis) 12 € (No socis). El mateix dia: 10 € (Socis) i 14 € (No socis).

**Lloc de sortida:**  
Anselm Clavé / Rambla Balmes a les 20:00 h.

**Inscripcions presencials:**

Els dijous i divendres 18, 19, 25 i 26 de setembre, de 19:00 h a 21:00 h al Club, Casal La República.

Dissabte 20 i diumenge 21 de setembre, d'11 del matí a 14 h i de 18 a 21 a la plaça Catalunya de Mollet.

Darrer dia d'inscripció 26 de setembre. **Places limitades.**

**Observacions:** Recollida de braçalet a partir de les 19:00 h al punt d'inici de la caminada. Sessió de preparació per a la caminada a càrrec del Centre d'Esports i Salut de Ca n'Armon a les 19:15 h.

**Inscripcions per internet de l'1 d'agost al 26 de setembre:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c71741ded>

**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Material per ferrades, esmorzar, dinar i aigua**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 9.00 h.**Transport:** Vehicles particulars.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c745ebada>

- **Consells per anar a la muntanya amb seguretat**

La formació és la millor eina per fer el més segura possible la pràctica dels esports de muntanya i prevenir al màxim el risc d'accidents. Des de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya ens ofereixen alguns consells de seguretat.

**ABANS DE COMENÇAR L'ACTIVITAT****Pensa, Planifica i Equipa't**

➤ Prepara una activitat adaptada a tot el grup, homogeni físicament, tècnicament i psicològicament.

➤ Tingues presents els horaris, recorreguts, desnivells i dificultats. Identifica el punt de no retorn.

➤ Informa't sobre la fauna i la flora de l'indret: espècies protegides, espècies perilloses i plantes tòxiques i de les possibles batudes.

➤ Porta la roba i el calçat adient a l'activitat.

➤ Inclou-hi material complementari com la brúixola, llanterna amb piles i el mòbil amb la bateria carregada.

**Seguretat****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 2025, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (6 €/DIA)!!**