



# 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>

## MAIG 2024

Recordem als promotors de sortides no anunciades a la circular, que en cas d'accident greu la policia **obre diligències d'ofici** (no cal ni la denúncia de les víctimes, ni dels hereus) que acaben en un judici, on després d'indagar als testimonis, missatges de WhatsApp, etc. Se'ls hi poden imputar responsabilitats i en aquests casos, **ni la llicència FEEC, ni la pòlissa del Club** els empara per les persones de qui havien de respondre. (art.1903 del CC).

**A títol il·lustratiu** → [Si organitzes l'excursió, ets el responsable legal - YouMeKids](#)

**Dissabte - 4 - BTT**

Via verda del Carrilet I

(Garrotxa / Gironès)

Vocals: **Manel Carreira i Jesús Ruiz**

**Recorregut:** 54 km amb un desnivell de ↑180 / ↓360 i 7 hores de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua. No oblideu el casc, llum posterior, kit per a les punxades o avaries...

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Les bicicletes es transporten als cotxes particulars. Opcionalment: es pot esmorzar a l'antiga estació de Les Preses i dinar al restaurant La Parada, can Salero, Amer (preu aprox. de 9 a 21 € menú), a peu del pantà del Pasteral (caldrà reservar). Segons la disponibilitat de cotxes, es deixarà un vehicle a Girona per retornar a Olot als conductors. Hi ha un servei públic bici-bus, Girona-Olot, per transportar la bici en un remolc. Cal fer **RESERVA** prèvia. Consultar condicions a <https://www.teisa-bus.com/es/bici-bus>; [https://www.teisa-bus.com/pdf/pdf2\\_linies71.pdf](https://www.teisa-bus.com/pdf/pdf2_linies71.pdf);

**Informació de la ruta:** [https://www.viesverdes.cat/es/?post\\_type=rutes\\_vies\\_verdes&p=2265](https://www.viesverdes.cat/es/?post_type=rutes_vies_verdes&p=2265);

**Recordem:** Per fer Bicicleta de muntanya cal tenir contractada la llicència "C" de l'assegurança de la FEEC. En cas de no tenir-ne el Club us tramitarà una ampliació de llicència per l'activitat.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/657355dbedd7f>

**Dies 10 i 11 - Ferrades**

Monogràfic de vies ferrades amb monitor titulat

(Club)

Vocal: **Secretaria**

### PRESENTACIÓ I OBJECTIUS

Les vies ferrades són una manera de gaudir de l'ambient a les parets, però per tal de fer-ho correctament i amb seguretat què millor que rebre la formació adequada.

Aquest curs ofereix no només a progressar amb seguretat, sinó que també aprendràs maniobres bàsiques de corda per a poder dur a terme aquesta activitat amb més tranquil·litat i poder afrontar vies ferrades de manera autònoma tot tenint recursos per poder solucionar possibles entrebancs.

**Edat:** a partir de setze anys.

**Participants:** mínim 4 persones i un màxim 10 persones.

**Preu:** 50 € per persona.

#### CONTINGUTS:

**Divendres dia 10 al Club de 19:00 a 21:30 h.**

Presentació i desenvolupament dels continguts:

- \*Tipus de recorreguts equipats
- \*Equipament de les vies ferrades
- \*Material utilitzat
- \*Tècniques de seguretat, progressió i descens
- \*Resolució d'incidències i assegurament preventiu.
- \*Escala de dificultat i vestimenta.

**Dissabte dia 11 - Sortida des del Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h.**

Realització de la via ferrada Baumes Corcades de Centelles

**MONOGRÀFIC**  
**VIES FERRADES**

**10 i 11 DE MAIG DEL 2024**

DIA 1 PART TEÒRICA  
DIA 2 PART PRÀCTICA A LA VIA FERRADA BAUMES CORCADES.  
MAJORS DE 16 ANYS  
PREU: 50€ PER PERSONA  
PER MÉS INFORMACIÓ  
CMUNTANYENCMOLLET@GMAIL.COM

Autonisme de Mollet del Vallès | Federació Atlètica Barcelonès de Catalunya

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6573564c72e42>

**Dissabte - 11 - Marxa Nòrdica** La 6a Nòrdica de l'Agrupe (Mataró)Organitza: **Agrupació Científico-Excursionista de Mataró****Recorreguts:** Uns 14 Km desnivell moderat (310m).**Horaris:** 8:30 – 9:15: Recepció participants, 9:15 – 9:30: Estiraments, 9:30: Sortida 9:30 h.**Amb la inscripció:** El preu de les inscripcions inclou bossa, samarreta i avituallaments..**El punt de Trobada:** Punt de sortida i arribada: C/Torrent de les Valls – Mataró Aparcament gratuït.Inscripcions per internet: <https://agrupe.cat/>**Dissabte - 11 - Marxa Nòrdica** Desplaçament en grup a la 6a Nòrdica de l'Agrupe a MataróVocal: **Núria Rubio**

Aquest formulari és per fer els agrupaments i desplaçar-nos en vehicles al lloc de sortida i arribada de la Nòrdica de l'Agrupe des de Mollet del Vallès.

Les **INSCRIPCIONS** per poder participar en la Nòrdica de l'Agrupe s'han de fer al Web de la caminada: <https://tuit.cat/cns1H>**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/66097b25bfe09>**Dissabte - 11 - Senders** GR 107, etapa 9. Peguera - Sta Ma de Queralt (Berguedà)Vocal: **Jordi Luque****Recorregut:** 11,1 + 2,8 km amb un desnivell de ↑270 / ↓690 i 3:10 de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar i dinar (opcional). Equipament adient per a senderisme.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 20 € (Socis) 25 € (No socis)**Observacions:** Repetició de l'etapa anul·lada el març per males condicions meteorològiques. Possibilitat de dinar de restaurant en finalitzar l'etapa, i també el GR, a "Cal Pajares" de Gironella (restaurantcalpajares.com). Menú de 26€. Els participants habituals dels Senders rebreu més informació pel canal habitual (correu-e) o a [cmm.senders@gmail.com](mailto:cmm.senders@gmail.com). Ús de mascareta a l'autocar opcional, però recomanable. Protegiu-vos i protegiu els altres.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/657356b9122f3>**Diumenge - 12 -Extrem** Gorg de la Mola i Puig de l'Àliga Sant Andreu de la Barca (Baix Llobregat)Vocal: **Joan Planas****Recorregut:** 9 km amb un desnivell de ↑350 / ↓ 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 8:00h.**Transport:** Vehicles particulars.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6573572ead195>**Dijous - 16 - Extrem** Piscines de l'Oller Sant Pere de Valldeneu La Trona Can Tresquarts Terrissos Vermells (Vallès Oriental)Vocal: **Carlos Revilla****Recorregut:** 10 km amb un desnivell de ↑470 / ↓470 i 4.30 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equip personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00h.**Transport:** Vehicles particulars.**Cartografia:** <https://tuit.cat/qLc1U> farem una variant d'aquesta ruta.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6575e76885879>**Dissabte - 18 - Tothom** Grup familiar - Ruta dels arbres de Vallcàrquera (Vallès Oriental)Vocal: **Marc Planas****Recorregut:** 7 km i 4 de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, 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/6576185c6b9de>

**Diumenge - 19 - Tothom**

XXX Festa de l'Esport al carrer. Taller de nusos (Avda Llibertat)

Vocal: **Josep Solé**

El Club Muntanyenc Mollet col·labora a la XXX FESTA DE L'ESPORT AL CARRER Av. Llibertat i Plaça Major de Mollet del Vallès des de les 11 h a les 14 h.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/657356fcedb64>

**Diumenge - 19 - Tothom**

XXVI Caminada Serralada Marina

(Serralada Marina)

Vocal: **Josep Solé**

**Recorregut:** 21 km amb un desnivell de ↑680 / ↓680 resseguint pistes i corriols de la Serralada de Marina.

**Inscripcions presencials:** A les oficines del Club, els dies 9,10,16 i 17 de maig, de les 19.00 h a les 21.00 hores.

A la Plaça Catalunya de Mollet, el dia 18 de maig, de les 11.00 h a les 14.00 hores.

**Preu d'inscripció:** anticipades 10 € socis i 15 € no socis; el mateix dia 12 € socis i 17 € no socis.

**Hora d'inici de la Caminada:** a partir de les 7.30 hores. Al C/. Bilbao cantonada C/. Indústria al costat de l'estació de Renfe Mollet/ Sant Fost. La sortida serà esglaonada. El recorregut estarà senyalitzat.

Més informació: <https://cmmollet.cat/serralada-marina/>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6573567a83bb6>

**Fins al 20 de maig - Tothom****Preinscripció a la Macro del 19 al - 21 de juliol a la Vall de Boí**Vocals: **Joan Planas i Carlos Revilla**

**Formulari amb Informació de les diferents opcions i preferències** ⇒ [Macro/100 Cims 19 - 20 - 21 de juliol](#)

Una vegada s'hagin enregistrat les respostes, des del Club Muntanyenc Mollet, revisarem les demandes rebudes i ens posarem en contacte amb els participants, per confirmar o denegar la inscripció a l'activitat. Cal tenir en compte la limitació de l'aforament de l'allotjament, tenim reservades 28/30 places a l'Hostal Pernalle d'Erill la Vall.

Preinscripcions per internet (bestreta 30 €): <https://cmmollet.cat/inscripcio/65735b6b051e7>

**Divendres -24 - Tothom**

Dinamització social: presentació del llibre "20 vidas"

(Club)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

**A les 19:30 h** l'escalador Albert Segura ens presentarà el seu llibre "20 vidas", un fascinant relat de 20 anècdotes en les quals va poder perdre la vida durant els seus viatges al voltant del món i ens explica com superar els moments difícils en què la vida ens posa a prova. La presentació anirà acompanyada d'un audiovisual.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/657357598131d>

**Dissabte - 25 - Extrem**

100 cims: Castellar de N'hug - la Tuta - La Creueta 2067 m - Pedra Picada 2010 m

(Berguedà, Ripollès)

Vocal: **Carlos Revilla**

**Recorregut:** 16 km amb un desnivell de ↑950 / ↓950 i 7 hores de durada.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

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

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** No presenta dificultats tècniques, però el desnivell i la distància requereixen resistència. La baixada del Pedra Picada és herbada i amb força pendent, els 500 m finals de la ruta seguirem un corriol desfet i pedregós.

Es recomana portar frontal / llum del mòbil per la visita de la Cova de la Tuta.

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/657357838e19d>

**Diumenge - 26 - Tothom**

Catifa floral del Corpus a la Rambla

(Mollet del Vallès)

Vocal: **Maria Teresa Llavinà**

El dia **23 de maig** a les 20:00 h farem una **reunió al Club** per explicar què s'ha de fer i com. **Diumenge 26** a partir de les 7:00 h davant del **Casal Cultural** farem la **catifa floral**. Cal apuntar-se per saber amb quines persones comptem.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/657358b4e05c2>

**Sortida:** Diumenge 2 de juny, parada d'autobús del Parc de Can Mulà a les 6:00 h.

**Document informatiu:** [Viatge a Euskadi del 2 al 6 de juny](#)

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6550ffafe3ded>



- El Departament de **PRÉSTEC DE MATERIAL** necessita una persona per **col·laborar** amb en Francesc Isern en les tasques de préstec i organització.
- La **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya** ha emès un **certificat de donació** per tots els federats i federades del 2023.  
Per aquest motiu en la **declaració de la renda d'enguany** trobareu segons el tipus de llicència l'import de 19,50€ o l'import de 28,80€ com una aportació en concepte de donació a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya. <https://tuit.cat/cHp7B>
- El documental 'K2 hivernal', la fatídica història de Sergi Mingote, arriba al cinema a Barcelona <https://tuit.cat/52VO4>
- 50è Aniversari de la Flama del Canigó

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**.

Apunta't-hi i participa 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 a l'acte del 50è ANIVERSARI al Mercat Vell:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/65fc458d89a6a>

**BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET**

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

**Mapes** <https://cutt.ly/WLvIV>

**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)!!**