



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>

OCTUBRE 2016

Dissabte - 1 - Senders

GR 171, etapa 14: De Prat de Comte a Paüls.

(Terra Alta)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 13 km amb un desnivell de \uparrow 830 m / \downarrow 820 m i una durada de 4 hores.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar i dinar.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.

Transport: Autocar.

Observacions: Al final de l'etapa celebrarem també el final del tram complet del GR, tal com ve essent costum.

Diumenge - 2 - Extrem

100 Cims: Tossal dels tres Reis.

(Baix Maestrà)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorreguts: 10 km / 20 km i una durada de 2.30 h / 5.00 h.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar i aigua.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Possibilitat de fer el GR dissabte i quedar-nos a dormir en alberg a 20€/nit o en hostals.

Es commemora el 40è aniversari del 1r Aplec Excursionista dels PPCC amb un dinar popular a 7€. (Reserves al vocal fins el dia 27/9/16).

Dissabte - 8 - Extrem

100 Cims: Cogulló de Turp.

(Alt Urgell)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 14 km amb un desnivell acumulat $\uparrow\downarrow$ de 969 m i una durada de 7 h.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar aigua i calçat adient.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6.00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: El desplaçament en cotxes particulars és llarg, uns 180 Km, 25 dels quals per carreteres estretes i amb giravolts.

Diumenge - 9 - Tots

Excursió memorial Jaume Roura: Sant Julià de Cabrera, Cabrera i retorn per Cal Vidrier.

(Osona)

Vocal: **Montse Corbella**

Recorregut: 6 km amb un desnivell de \uparrow 390 m / \downarrow 390 m i una durada de 4 hores.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equipament personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Altres: Possibilitat de quedar-se a dinar. Els socis interessats marqueu la casella de reserva al full d'inscripció amb una setmana d'antelació.

Dissabte - 15 - Extrem

Sant Bernat - Matagalls - Sant Bernat.

(Osona)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 15 km amb un desnivell de \uparrow 1.000 m / \downarrow 1.000 m i una durada de 6 h.

Dificultat: Mitjana-Alta.

Cal portar: Esmorzar, dinar i aigua..

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Diumenge - 16 - Espeleo

Grallera Boixaguer.Montsec

(Pallars Jussà)

Diumenge - 16 - Extrem

Vullpellac - Peratallada.

(Baix Empordà)

Vocal: **Àngels Oliva i Toni Baldó**

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑50 m / ↓50 m i una durada de 5 hores.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equipament personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Altres: Possibilitat de dinar de restaurant. Els socis interessats marquen la casella de reserva al full d'inscripció amb una setmana d'antelació.

Dies 21 al 27 - Tots

XI Concurs de Fotografia: descàrrega de fotografies

(Club)

Vocals: **Albert Serra, Joan Planas**

Categoria Open: Esports a la muntanya

Categoria social: Núvols a la Muntanya.

Les fotografies es poden entregar directament en el Club a partir de les 20 h o es poden enviar mitjançant correu electrònic a l'adreça cmuntanyencmollet@gmail.com

Dissabte - 22 - Tots

Iniciació Ferrades: Ferrada de Vallcebre.

(Berguedà)

Vocals: **Emilio i Alfons**

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Material per ferrades, esmorzar i dinar.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Diumenge - 23 - Tots

Matinal cultural: Aigües de Montcada.

(Vallès Occidental)

Vocal: **Josep Farré**

Recorregut: 4 km amb un desnivell de ↑100 m / ↓100 m i una durada de 4 hores.

Visita Cultural: Passeig pel Turó de Montcada per adonar-nos com eren els Vallesos en el passat, quina importància va tenir el Turó i com va influir la família Montcada a la història de Catalunya.

Podrem visualitzar sobre el terreny de quina forma l'aigua de Montcada va contribuir en l'economia de Barcelona.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar i aigua.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.

Transport: Vehicles particulars i caminant.

Del 28/10/2016 a l'1/11/2016 - Tots

40è Aplec Excursionista dels Països Catalans: Esportes 2016

(Mallorca)

Vocal: **Lluís Mas**

Sortides: Moltes excursions a triar per tots els nivells a la Serra de Tramuntana.

Transport: Preu especial aplec amb Baleària, 60 € anar i tornar.

Allotjament: Zona d'acampada a 0 €, apartaments a 20 € per nit.

Programa i inscripció: <http://www.aplecexcursionista.org/aplec/aplec/programa/view/2016>

Més informació en aquesta pàgina <http://www.aplecexcursionista.org/aplec/aplec/hostatge/list/1>

Diumenge - 30 - Tots

Tercera duatló de muntanya castellXtrem.

(Vallès Oriental)

Vocals: **Núria Vilardell i Tiku Pérez**

duatlócastellxtrem

<http://www.cmmollet.cat/castellxtrem/cat/index.php>

Presentació **Inscripcions** **Coses importants** **Reglament** **Localització** **Col·laboradors i Sponsors**

Calaix

- **Necessitem voluntaris** per ajudar el dia del **duatló de muntanya castellXtrem**. Tots els interessats en col·laborar es poden posar en contacte amb la Núria Vilardell o el Tiku Perez.

- **RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL ESTAR FEDERAT!!!!**



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



MOVIMENT AZIMUT
Moviment Eductiu d'Excursionisme en el temps
Bure infantil i Juvenil de Catalunya



**Consell Català
de l'Esport**



**Generalitat
de Catalunya**



**Ajuntament de
Mollet del Vallès**