



# 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>

## Abril 2017

### Dissabte - 1 - Resistència

3a Caminada de Resistència  
Mollet - Montserrat.

(Vallès Oriental - Vallès  
Occidental - Bages)

Vocals: **Comissió Mollet-Montserrat**

**Recorregut:** 52 km amb un desnivell de  $\uparrow\downarrow$  3.500 m i una durada màxima de 14 h.

**Dificultat:** Molt alta.

**Cal portar:** Roba i calçat adequats, llum frontal, mig litre d'aigua o beguda, telèfon mòbil carregat i encès.

**Lloc de sortida:** Parc de la Farinera Moretó a les 5.00 h i a les 8.00 h.

**Transport:** Retorn a Mollet amb autocar.

Més informació <http://cmmollet.cat/molletmontserrat>

### Dissabte - 8 - Senders

GR-1 Etapa 6:  
Sant Pau de Segúries - Ripoll.

(Ripollès)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 24,9 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 710 m /  $\downarrow$ 880 m i 6.15 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

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

**Transport:** Autocar.

### Diumenge - 9 - Extrem

Muntanya dels Sants Metges, Sant Julià de Ramis.

(Gironès)

Vocals: **Bartomeu i Toni Baldó**

**Recorregut:** 11 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 180 m /  $\downarrow$ 180 m i una durada de 4 hores.

**Dificultat:** Sense.

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

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Possibilitat de dinar de restaurant. Places limitades; si esteu interessats, feu la reserva una setmana abans de la sortida, marcant la casella al full d'inscripció de l'activitat. Restaurant "La Masia El Cabrit", Girona. Preu, tot inclòs, 26 €.

### Diumenge - 9 - Ferrades

Iniciació Ferrades: Les Dames.

(Bages)

Vocals: **Emilio i Alfons**

**Dificultat:** Mitjana.

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

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars

### Divendres - 21 - Tots

Masterclass: No és el mateix menjar que alimentar-se.  
*Nutrició Esportiva per proves de llarga durada.*

(Club)

Vocal: **Tiku Pérez**

A les 20.30 hores, a la Sala Gran del Club, l'Esteve i en José dissertaran sobre la importància d'una bona nutrició per a poder afrontar amb èxit les carreres de llargues distàncies.

**Dissabte - 22 - Extrem**100Cims: Bagà - Sant Marc de Brocà 1611 m -  
Santuari del Paller.

(Berguedà)

Vocal: **Mar Fernández****Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑1.000 m / ↓1.000 m i una durada de 5.30 hores efectives.**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.**Observacions:** Sortida circular de tot el dia; caminada per corriols, pistes i algun tros pedregós de baixada al Santuari del Paller.**Diumenge - 30 - Tots**

Matinal Cultural: Vilobí d'Onyar.

(Gironès)

Vocal: **Josep Farré****Recorregut:** 11, 5 km amb un desnivell de ↑187 m / ↓187 m i 4 h de durada.**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.**Observacions:**

Passejarem pel volcà amb el cràter més gran de la península Ibèrica i un dels més grans d'Europa, amb un diàmetre de 1.250 metres.

Possibilitat de dinar en un restaurant, preu per persona 23 €.

**Diumenges - Espeleo**

Es farà una sortida a concretar entre els participants.

Més informació

Contactar amb el vocal **Fernando Cervilla****CALAIK**

- **Cim del Montardo.** Tothom que estigui interessat en aquesta activitat, us demanem que aboneu l'import de 15 € de la bestreta de la plaça del refugi, els propers 6 o 7 d'abril.
- Un grup de socis del Club, amb l'Òscar Cano al capdavant com a vocal, realitzaran del dia 7 al 17 d'abril el trekking per l'Alt Atlas i l'ascensió al **Tubkal**.
- **Les fotografies del XI Concurs del 2016** romandran exposades de l'1 de març al 28 d'abril al Centre cívic de Can Borrel.
- **Nova aplicació per a excursionistes sense cobertura de telèfon mòbil.** L'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya (ICGC) ha posat en funcionament una nova aplicació gratuïta per a telèfon mòbil, **Catalunya Offline**, destinada als excursionistes i que funciona sense necessitar de tenir cobertura. L'app està disponible per a sistemes operatius iOS i Android. <https://goo.gl/04hZDv>

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