



# 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>

## Juliol 2017

### Diumenge - 2 - Tots

Mollet - Mongat.

(Vallès Oriental / Maresme)

Vocal: **Josep Farré**

**Recorregut:** caminada de 17 km des de Mollet fins a la platja de Montgat.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua, tovallola i banyador.

**Lloc de sortida:** Parada de taxis de Mollet, a les 7 h.

**Transport:** Tornada en tren.

### Dies - 1 i 2 - Extrem

Ascensió al Montardo pel Refugi de la Restanca.

(Vall d'Aran)

Vocal: **Francisco Vera**

**Recorreguts:**

*Dissabte:* Aproximació al refugi de la Restanca, on dormirem, des de Pònt deth Ressèc. Caldrà caminar 4,5 km amb un desnivell de ↑580 m i 2.30 hores de durada.

*Diumenge:* Refugi de la Restanca - Montardo 2.831 m - Pònt de Ressèc. 13 km amb desnivells de ↑800 m / ↓1.400 m i una durada de 7.30 hores.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Allotjament:** Refugi de la Restanca. Preu MP 41,50 €.

**Cal portar:**

*Dissabte:* Esmorzar, dinar i aigua.

*Diumenge:* Dinar i aigua.

Hi ha la possibilitat de dinar de restaurant a la població d'Arties.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca, a les 8.30 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** El Montardo forma part del catàleg dels "100 Cims" de la FEEC.

### Dies - 8 i 9 - GAM

Macro: Hospitalet prèl L'Andorre.

(Ariege)

Vocals: **Dones del GAM**

*Animeu-vos a participar en la Sortida Macro dels dies 8 i 9 de juliol. Com més serem més riurem!!*

**Allotjament:** Refugi de Bésines 2.104 m. Dissabte es portarà a terme l'aproximació al refugi amb una durada aproximada de 3.30 hores d'ascensió. Des del refugi hi ha unes boniques vistes dels estanys de Bésines.

**Preus:**

**Federats FEDME** 34 €.

**Federats FEEC** 40 €.

En el preu està inclòs l'allotjament amb mitja pensió.

**Inscripcions:** fins al dia 28 de juny per poder fer la reserva en ferm del refugi; cal abonar 10 € de paga i senyal en el moment de la inscripció. Places limitades al refugi!

**Activitats a triar:**

**Ascensió** al Pic Auriol 2.697 m o Bésineilles 2.632 m amb una durada aproximada de 3 hores.

**Excursió** circular als llacs passant per la Portaille de Bésines (2.333 m) fins a arribar a Mérens les Vals amb unes 3 hores de durada.

Abans d'arribar al poble podrem remullar els peus en uns pous d'aigua natural. La tornada des de Merens es farà fins a l'Hospitalet en tren (10').

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca, a les 10.00 hores de dissabte.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Més informació:** [Document MACRO 2017](#)

**Dissabte - 8 - Tots**

Sopar a la Mola de Sant Llorenç del Munt amb lluna plena.

(Vallès Occidental)

Vocal: **Domènec Rodríguez**

**Recorregut:** 6 km amb un desnivell de ↑340 m / ↓340 m i una durada de 3.30 h.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Calçat de muntanya, aigua i llanterna amb piles carregades.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca, a les 18.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Podeu reservar plaça abans del dia 30 de juny; per fer-ho caldrà abonar els 28 € del sopar en el moment de la inscripció. Més informació contacteu amb el vocal.

**Dissabte - 15 - Ferrades**

Ferrada les Dames a Collbató.

(Baix Llobregat)

**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 7.30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars

**Diumenge - 16 - Extrem**

Puig-l'agulla de Sant Julià de Vilatorrada.

(Osona)

Vocals: **Àngel Fernández i Toni Baldó**

**Recorregut:** 10,50 km amb un desnivell de ↑300 m i una durada de 3.30 h.  
**Dificultat:** Fàcil.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equipament personal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca, a les 7.00 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Altres:** Possibilitat de dinar de restaurant a l'aire lliure. Places limitades; si n'esteu interessats, feu la reserva una setmana abans de la sortida, marcant la casella al full d'inscripció de l'activitat. Restaurant Set Fonts, preu 22 €, final amb brindis per les vacances.

**Dies 17 a 27 - Senders**Continuïtat GR11:  
Travessa Conangles - Sallent de Gàllego.

(Pirineu Central)

Vocal: **Teresa Llavina**

**Recorregut:** Travessa amb un total de 179 km amb un desnivell de ↑9.799 m / ↓10.721 m en 9 etapes.  
**Dificultat:** Alta.

**Diumenges - Espeleo**

Es farà una sortida a concretar entre els participants.

Més informació

Contactar amb el vocal **Fernando Cervilla****RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL ESTAR FEDERAT!!!!**