



# 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>

## MAIG 2019

### Dissabte - 4 - Extrem

Matinal a Rupit

(Osona)

Vocal: **Francisco Vera**

**Recorregut:** 13,5 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 550 m /  $\downarrow$ 550 m i 4.30 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar i aigua.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Possibilitat de dinar de restaurant.

### Diumenge - 5 - Extrem

Matinal: Sortida cultural a S'Agaró

(Baix Empordà)

Vocal: **Josep Farré**

**Recorregut:** passejada de 5 km amb un desnivell inapreciable. Dues guies especialitzades ens ajudaran a entendre les emprems geològiques i històriques.

**Dificultat:** sense.

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

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Possibilitat de dinar de restaurant.

### Dissabte - 11 - Senders

GR-5 Etapa 7:  
Sant Miquel del Fai - Aiguafreda

(Vallès Oriental)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 14,3 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 600 m /  $\downarrow$ 700 m i 3.45 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

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

**Transport:** Autocar.

### Diumenge - 12 - Tots

Dia del Soci:  
El Parc dels Búnquers a Martinet

(Baixa Cerdanya)

Vocals: **Lourdes Ràfols i Josep Solé**

**Recorreguts:**

**Opció A:** 11 km amb un desnivell de  $\uparrow$  395 m i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Opció B:** 3,5 km amb un desnivell de  $\uparrow$  140 m i 2.30 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Opció C:** visita guiada de 2 km i 2 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua, gorra i crema solar (estarem a 1300 m d'altitud).

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

**Transport:** Autocar.

**Observacions:** inscripcions fins al 3 de maig.

**Més informació:** [Triptic informatiu Dia del Soci 2019](#) 📄

### Diumenge - 12 - Espèleo

Barranc Les Canals - Sadernes

(Garrotxa)

Vocal: **Niko**

**Dificultat:** Mitjana.

**Més informació:** Contactar amb el vocal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Dissabte - 18 - Ferrades**

Ferrada de Centelles i baixada a ràpel

(Osona)

**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Material per ferrades.**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca.**Transport:** Vehicles particulars.**Diumenge - 19 - Tots**

XXIII Serralada Marina

(Serralada Marina)

Vocal: **Siscu Ferrer****Recorregut:** 22,5 km 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 20.00 h a les 22.00 hores. A la Rambla Fiveller de Mollet, el dia 18 de maig, de les 11.00 h a les 14.00 hores.**Internet:** a la pàgina Web de la FEEC <http://inscripcions.feec.cat>**Transport:** pel desplaçament, l'organització ha previst un servei d'autocars que sortiran del costat del Pavelló de la Riera Seca, prop del Parc de les Pruneres, a partir de les 7.00 hores del matí fins a les 7.45 hores. Portaran els participants fins al punt de sortida.**Preu d'inscripció:** anticipades 9 € per a socis, 14 € els no socis i 16 € el mateix dia. El preu inclou el transport fins al punt de sortida, avituallaments, esmorzar, refrigeri a l'arribada, i una samarreta commemorativa.**Hora d'inici de la Caminada:** a partir de les 7.30 hores. La sortida serà esglaonada. El recorregut estarà senyalitzat.**Més informació** al díptic elaborat per l'equip organitzador. [XXIII Caminada per Muntanya Serralada Marina 2019](#)**Dissabte - 25 - Extrem**

100 Cims - Cap de la Gallina Pelada

(Berguedà)

Vocal: **Francisco Vera****Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑1150 m / ↓1150 m i 7 h de durada.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Esmorzar i dinar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Durant l'ascensió, en algun moment, haurem de grimpar per poder progressar.**Diumenge - 26 - Extrem**

Turística per Seva

(Osona)

Vocal: **Toni Baldó****Recorregut:** 12 km amb un desnivell acumulat de ↑↓385 m i una durada de 3 hores.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, gorra i equipament personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Divendres - 31 - Tots**

Del cim als cims

(Club)

Vocal: **Manel Domènech****A les 21.00 h al Club** Presentació del llibre **Del cim als cims** a càrrec del seu autor.**Del 3 al 14 d'agost - Tots**

Senderisme i ferrades a la vall de Stubai, Tirol, Àustria.

Del 3 al 14 d'agost, anirem a fer senderisme i ferrades al Tirol Austríac.

Les caminades no seran complicades i aprofitarem les instal·lacions de les pistes d'esquí de la zona per pujar o baixar.

El nivell de les ferrades van de fàcil, a molt difícil, podem escollir.

Hi ha un grup de persones que només ve a fer senderisme.

Si algú està interessat a acompanyar-nos, poseu-vos en contacte amb l'Emilio o l'Alfons.

