



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>

Juliol 2019

Dissabte - 6 - 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 - 7 - 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 6.30 h.
Transport: Tornada en tren.

Diumenge - 14 - Extrem

Bítem - Ruta circular pels ponts penjants

(Baix Ebre)

Vocal: **Toni Baldó**

Recorregut: 5 km amb un desnivell de ↑138 m / ↓138 m i una durada de 2 hores.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Esmorzar, aigua i gorra; opcional vestit de bany.

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

Observacions: és una **sortida especial** amb "gust" de vacances; gaudirem del **viatge en autocar**, d'una bonica passejada en **Golondrina** i del **dinar** enmig del mar per un **preu de 60 €**.

Dies 13 i 14 - Extrem

Fontargent - Rulhe - Juclar

(Andorra/Arièja)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorregut: 16 km amb un desnivell de ↑855 m / ↓855 m i una durada de 8 hores.
Dificultat: Mitjana - Alta.
Cal portar: Dinar, crema solar i roba adient per alçades de fins a 2.450 m.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca, a les 15.00 h.
Transport: Vehicles particulars.

Altres: Dissabte dormim a Andorra per trescar a trenc d'alba l'endemà. Passarem per 7 llacs diferents.

Dies 20 i 21 - Extrem

Macro + 100 Cims Certascan i Estanys de Romedo

(Pallars Sobirà)

Vocals: **Mar F., Francisco V. i Carlos R.**

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca, a les 6.00 hores.
Transport: Vehicles particulars

Dissabte 20

Ruta A:

Pujada al refugi de Certascan des de la presa de Montalto: Estanys Closell i Naorte, Refugi de Certascan.

Recorregut: 9,34 km, ↑960 m, ↓130 m i 5.15 h de durada.

Ruta B:

Pujada en taxi a l'Estany Closell: Estany de Naorte i Refugi de Certascan.

Recorregut: 5 km, ↑300 m, ↓100 m i 1.45 hores de durada.

Diumenge 21

Ruta A: Refugi de Certascan, Pic de Certascan, Presa Montalto.

Recorregut: 13,5 km, ↗690 m, ↘1525 m i 5.30 h de durada.

Ruta B: Volta als llacs fins a l'Estany de Romedo de Baix i baixar en taxi a la Presa de Montalto.

Recorregut: 7,44 km, ↗345 m, ↘555 m.

Preus: (No es corresponen amb les opcions de caminar sinó al cost de l'allotjament i el transport suplementari)

Opció A - 35 €: pujar dissabte a peu i diumenge fer cim Certascan i baixar a peu.

MP refugi Federats 35 €, sense cap taxi.

Opció B - 60 €: pujar dissabte en taxi fins estanys de Closell i diumenge fer cim Certascan i baixar caminant.

MP refugi Federats 35 € + 1 taxi 25 €.

Opció C - 85 €: pujar dissabte en taxi fins estanys de Closell i diumenge fer estanys de Romedo, baixar en taxi

MP refugi Federats 35 € + 2 taxi 50 €.

Pagament: data límit de pagament 12 de Juliol.

Inscripcions: els que es puguin apuntar estaran en reserva.

Més informació: contactar amb els vocals.

Cartografia: Pica d'Estats - Mont-roig Ed. Alpina escala 1:25.000.

Diumenge - 28 - Espèleo

Avenc del Bruc - Begues

(Garraf)

Més informació

Contactar amb el vocal **Fernando Cervilla**

Juliol - Ferrades

Ferrada a determinar

(Club)

Les persones interessades a fer sortides de ferrades, que es passin els divendres pel club.

Fins el 16 de setembre - Tots

Inscripcions al curs Monogràfic de Marxa Nòrdica

(Club)

Director: **Joan Antoni Rovira**



Monogràfic de Marxa nòrdica del 19 al 22 de setembre.

[Més informació](#)



• Modificació de la normativa de "100 Cims"



Per superar el repte dels "100 Cims", cal haver assolit cent cims del llistat de cims "[essencials](#)".

La resta de cims del llistat són vàlids, però no es tindran en compte en el llistat de cada persona federada, a efectes d'assolir els reptes de "2x100 Cims" i "3x100 Cims", fins que no s'hagin assolit 100 cims del [llistat d' "essencials"](#).

Més informació: <https://www.feec.cat/activitats/100-cims/normativa/>

RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2019, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!