



# 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>

## SETEMBRE 2019

### Diumenge - 1 - Extrem

Coll de Mentet.

VI Trobada senderista transfronterera

(Ripollès-Conflent)

Vocal: **Lluís Mas**

**Recorregut:** 5 km amb un desnivell de ↑200 m / ↓200 m.

**Dificultat:** Sense.

**Altres:** Dinar opcional a les 12 h.

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

**Transport:** Vehicles particulars

### Dissabte - 7 - Extrem

100 Cims: Cortal de Dalt - Santa Magdalena

Solanllong - Aranyonet - Grau Boixader - Pas de

L'Estimbador - Pedró de Tubau 1543 m - Collet del

Faig General - Sant Martí de Puigbó.

(Ripollès)

Vocal: **Mar Fernández**

**Recorregut:** 20 km amb un desnivell de ↑900 m / ↓900 m i 6 h efectives de durada.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, tovallola o xancles d'aigua (s'ha de passar el riu 3 cops i depèn del cabal és possible que ens hàgim de descalçar), botes de muntanya, ulleres de sol, crema solar, bastons.

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

**Transport:** Vehicles particulars

**Observacions:** Hi ha un pas aeri que és evitable.

**Cartografia:** Montgrony - Fonts del Llobregat - Ed. Alpina 1:25.000

### Diumenge - 8 - Extrem

Sortida cultural matinal a Martorelles

(Vallès Oriental)

Vocal: **Josep Farré**

**Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑350 m / ↓350 m.

**Dificultat:** Baixa.

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

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Coneixerem alguns dels fets històrics succeïts a les muntanyes de l'entorn de Martorelles.

### Dies 13 i 14 - GAM

Pic del pla de l'Estany amb opció al Pic de Rocafred

(Andorra)

Vocal: **Òscar Cano**

**Recorregut:** 16 km amb un desnivell de ↑1300 m / ↓1300 m i 9 hores de durada.

**Dificultat:** Alta.

**Cal portar:** Sopar opcional de divendres, dinar de dissabte i casc.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 17.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Tenim reservades 20 places a l'hotel Comapedrosa d'Arinsal per dormir i esmorzar. Les inscripcions es poden fer fins al 5 de Setembre a les oficines del Club. Caldrà dipositar una bestreta de 20 € per fer la reserva.

### Del 19 al 22 - Tots

Monogràfic de marxa nòrdica

(Seu CMM)

Director: **Joan Antoni Rovira**



**Cal portar:** aigua.

**Observacions:** els bastons de marxa nòrdica, seran facilitat pel director del curs.

[Document del curs](#)

**Dissabte - 21 - Tots**

XIX Nocturna de Gallecs.

(Vallès Oriental)

Vocals: **Arcadi Munrós i Josep Solé****Recorregut:** circular d'uns 11 km per la zona rural de Gallecs.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Calçat apropiat. És aconsellable portar llanterna.**Lloc de sortida:** Parc de Les Pruneres a les 20.00 h.**Observacions:** Més informació al díptic elaborat per l'organització de l'activitat.**Dissabte - 28 - Senders**

GR 5, etapa 9: Montseny - Sant Celoni

(Vallès Oriental)

Vocal: **Jordi Luque****Recorregut:** 21,8 km amb un desnivell de ↑730 m / ↓1110 m i 5.45 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar i dinar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.**Transport:** Autocar.**Diumenge - 29 - Extrem**

El Salí de Cambrils, Roc de l'Elefant, Salt de Can Sala, Ermita de Sant Quintí

(Solsonès)

Vocal: **Toni Baldó****Recorreguts:**

10 km amb un desnivell de ↑353 m / ↓429 m i una durada de 4 hores.

Opcional senzilla caminada fins al Salí de 3 km amb ↑100 m de desnivell.

**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equipament personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.**Transport:** Autocar.**Observacions:** Opcional visita al Molí o bany d'aigua salada, consultar preus i horaris. <http://salidecambrils.cat/>

Possibilitat de dinar de restaurant a Fonda Ca L'Agustí. Preus: autocar 16 € , dinar 20 €.



- El setembre d'enguany és el 10è aniversari de la Secció de Senders del CMM. Ho celebrarem amb tothom que vulgui el divendres 4 d'octubre, al Jardinet del Casal Cultural. Tindreu més informació més endavant, a la Secretaria del Club o adreçant-vos a [cmmsenders@gmail.com](mailto:cmmsenders@gmail.com). De moment, reserveu la vostra plaça a la Secretaria del Club.
- L'equip organitzador de la **Nocturna de Gallecs** que està programada pel dia 21 de setembre, **necessita col·laboradores/rs per ajudar al desenvolupament de l'activitat**. Les persones predisposades a participar-hi, contacteu amb els vocals Arcadi Munrós, Josep Solé o amb secretaria.
- Animeu-vos i participeu en el **14è Concurs de Fotografia**:  
 Categoria Open: **Esports a la muntanya**.  
 Categoria social: **Tardor a la muntanya**.

**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)!!**