



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>

DESEMBRE 2019

Diumenge - 1 - Extrem

Sortida cultural. Portbou

(Alt Empordà)

Vocal: **Josep Farré**

Recorregut: 6 km amb un desnivell de ↑180 m / ↓180 m i 4.50 h de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Esmorzar aigua i equip personal.
Observacions: Arribarem a Cerbère a les 09.30 hores.

Lloc de sortida: Estació de Renfe Mollet Sant Fost a les 6.30 per comprar els bitllets.
Transport: Tren.

Altres: Possibilitat de dinar de restaurant. Preu del menú 17 €.

Diumenge - 1 - Tots

Vegueria:

Caminada Saludable de Llinars del Vallès.

(Vallès Oriental)

Vocal: **M. Teresa Feliu**

Recorregut: 15 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Roba esportiva.

Lloc de sortida: Llinars del Vallès a les 8.00 h.
Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Caminada saludable, per totes les edats.

Dissabte - 14 - Senders

GR 3, etapa II: Menàrguens - Castelló de Farfanya

(Noguera)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 18 km amb un desnivell de ↑230 m / ↓110 m i 4.50 h de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar i dinar.

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

Observacions: En finalitzar l'etapa, i com és costum cada final d'any, celebrarem el 'Cap d'Any dels Senders'.

Diumenge - 15 - Tots

Portada del pessebre:
Els Caus cremats

(Vallès Occidental)

Vocal: **Josep Plana**

Recorregut: 6 km amb un desnivell de ↑250 m / ↓250 m i una durada de 4 hores.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, aigua i calçat còmode.

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

Observacions: Aquesta activitat es fa en autocar. **Cal inscripció anticipada per fer la reserva d'autocars.**

Hem de ser una bona colla per cantar les nades i menjar neules i torrons. Tindrem una xocolatada a l'aire lliure.

Diumenge - 22 - Extrem

Setcases - Solans i Catllar

(Ripollès)

Vocal: **Toni Baldó**

Recorregut: 8 km amb un desnivell acumulat de ↑↓322 m i una durada de 4 hores.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, aigua, roba d'abrigar i equipament personal.

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

Observacions: Per acabar l'any us proposem fer un dinar de Nadal al restaurant L'Esquella. **Compte! MÀXIM 40 places.**

Preus: menú de 25 € - Autocar 15 €

Dies - 21 i 22 - GAM

Curs d'Alpinisme nivell 2

(Ripollès)

Vocal: **M. Teresa Feliu**

Sortida teòrico-pràctica a Vallter: Progressió i autoassegurament en roca i neu.

Divendres - 27 - Tots

BRINDIS DE CAP D'ANY!

(Club)

Vocal: **Junta**

Una vegada més, quan s'acosta el canvi d'any, us convidem a tots a trobar-nos al Club per a desitjar-nos unes Bones Festes i un Fel·liç any 2020.

A la Junta, ens fa molta il·lusió fer un brindis amb tots els que feu possible que el Muntanyenc sigui un Club viu i dinàmic.

Us esperem a tots, divendres dia 27 de desembre a les 21.30 h.

NO HI FALTEU!!!

Dies - 28 i 29 - GAM

Curs d'Alpinisme nivell 2

(Ripollès)

Vocal: **M. Teresa Feliu**

Sortida teòrico-pràctica a Vallter: Seguretat en l'alta muntanya.
Cloenda del curs i lliurament de diplomes.



• S'apropa el període per demanar les llicències per l'any 2020.
Recordeu que des del Club us podem tramitar la llicència federativa una vegada la FEEC ens faciliti els preus i les cobertures de les diferents modalitats.

Consulteu la Web del CLUB

<http://www.cmmollet.cat>

Us anirem informant.

• Ep! Reserveu-vos el pont de la Immaculada del 2020, perquè anirem a l'aplec excursionista al País Valencià.

Per a més informació als vocals: **Helena Gironès i Lluís Mas.**

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)!!