



# 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>

## GENER 2020

**Llicències FEEC-FEDME 2020! Ja s'ha obert el termini per tramitar les llicències des del Club.**

### Divendres - 10 - Tots

Projecció del XIV concurs de fotografies.

(Seu CMM)

A les 21.00 al Club

Activitats i esports de muntanya. La Tardor a la muntanya.

Vocal: **Pilar Montserrat**

### Dissabte - 11 - Ferrades

Iniciació ferrades: Ribes de Freser

(Ripollès)

**Cal portar:** Material per ferrades.

**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

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

### Diumenge - 12 - Extrem

Matinal 100 Cims - Turó de la Magarola 430 m.

(Barcelonès)

Vocal: **Joan Planes**

**Recorregut:** 6,5 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 220 m /  $\downarrow$ 220 m i 3 h de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, calçat i roba adients.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

### Divendres - 17 - Tots

Setmana Santa al País Basc

(Club)

A les 21.00 al Club

Primera presentació del viatge al País Basc per Setmana Santa.

Vocal: **Toni Baldó**

### Dissabte - 18 - Senders

GR 3 Etapa 3: Castelló de Farfanya - Àger

(Noguera)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 26,4 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 820 m /  $\downarrow$ 510 m i 7 hores de durada.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Cal portar:** Esmorzar i dinar.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.00 h.

**Transport:** Autocar.

### Diumenge - 19 - Marxa nòrdica

Sortida marxa nòrdica amb monitor

(A determinar)

Més informació

Contactar amb la vocal **Maria Teresa Feliu**

### Divendres - 24 - Tots

Setmana Santa al País Basc

(Club)

A les 21.00 al Club

Segona presentació del viatge al País Basc per Setmana.

Vocal: **Toni Baldó**

**Dissabte - 25 - Extrem**

Iniciació raquetes: Entorn del Coll de la Creueta

(Berguedà)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 5 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar i aigua.

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

**Observacions:** Cal equip hivernal d'alta muntanya: roba d'abrigar, pals, ulleres, piolet, grampons i raquetes.

**Diumenge - 26 - Extrem**

El bosc de Castellfollit a Poblet

(Conca de Barberà)

Vocal: **Toni Baldó****Recorreguts:****Llarg:** 7 km amb un desnivell de ↑370 m / ↓370 m i 4 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Curt:** 3 km amb un desnivell de ↑190 m / ↓190 m i 1.15 h de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba d'abrigar i equipament personal.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Possibilitat de dinar al restaurant Masia Sagués. Preu 25 €.

**Divendres - 31 - Tots**

XXVI Nit de l'esport de Mollet

(Teatre Can Gomà)

Vocals: **La junta**

Reconeixement de les persones, equips o entitats de Mollet que han destacat durant l'any pels seus èxits o per la promoció que fan de l'esport.

**Dissabtes - Marxa nòrdica**

Cada dissabte sortida de marxa nòrdica

(Vallès Oriental)

Vocal: **Maria Teresa Feliu**

**Recorregut:** Caminada per pistes i corriols de Gallecs d'una durada de 3 hores.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Calçat adequat i bastons de marxa nòrdica.

**Lloc de sortida:** Plaça de Can Borrell a les 9.00 h davant de la Masia.



- Us notifiquem que s'ha iniciat la nova temporada de llicències per al 2020.

En aquesta pàgina de la FEEC <https://www.feec.cat/feec/licencia-federativa/> o passant pel Club us podeu informar dels aspectes del nou pla de llicències i assegurances i les taules resum amb els preus anuals.

Recordeu que des del Club us gestionarem l'obtenció de la llicència.

**RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2020, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**