



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>

OCTUBRE 2020

Dissabte - 3 - Extrem

100cims - Mola de Coll de Jou 922 m - Cova de la Mola - Coll de Guix - La Foradada - Cavall Bernat de Llaberia 840 m (Baix Camp)

Vocals: **Mar Fernández / Francisco Vera**

Recorregut: 13,5 km amb un desnivell de ↑1050 m / ↓1050 m i 5.30 h efectives.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes, roba d'abrigar, bastons, crema solar i frontal.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: És una ruta llarga i amb baixades per corriols amb pedra solta. L'ascensió al Cavall Bernat és opcional; cal fer un petit pas equipat amb cadena no aeri. Si alguna persona no ho vol fer, s'haurà d'esperar a la resta del grup que baixi del cim.

Inscripcions:

Presencial o al telèfon del Club: 93 579 12 85

WhatsApp: de 20 a 22 h al 677306883 (Mar)

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/a7M4gWgMvyRe9awP8>

Cartografia: Serra de Llaberia Ed. Piolet esc: 1:20.000

Dissabte - 10 - Extrem

100cims - Carlit 2921 m i estanys de les Bulloses (Cerdanya)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorregut: 17 km amb un desnivell de ↑900 m / ↓900 m i 04.30 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, crema solar i roba d'abrigar.

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

Transport: Vehicles particulars.

Document informatiu: <https://cutt.ly/nfJ7wDv>

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/opcnqq4yxxNKUz6j7>

Diumenge - 11 - Extrem

100cims - Roc de Madres 2469 m i llacs de Noedes (Conflent / Arièja)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorregut: amb un desnivell de ↑700 m / ↓700 m i 6 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Dinar, aigua, crema solar i roba d'abrigar.

Lloc de sortida: A concretar amb el vocal a les 7.30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Document informatiu: <https://cutt.ly/nfJ7wDv>

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/exWYMqrkmFP76M8L6>

Dilluns - 12 - Extrem

100cims - Pics de Peric 2810 m i llacs de Camporrells (Capcir / Cerdanya)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorregut: amb un desnivell de ↑1200 m / ↓1200 m i 7 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Dinar, aigua, crema solar i roba d'abrigar.

Lloc de sortida: A concretar amb el vocal a les 7.30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Document informatiu: <https://cutt.ly/nfJ7wDv>

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/ynLhv8ztKp7TTZNE7>

Dijous - 15 - Tots

XV Concurs de Fotografia: descàrrega de fotografies (Seu CMM)

Vocals: **Albert Serra, Joan Planas****Categories open i social:** els esports a la muntanya i les roques a la muntanya respectivament.Les fotografies es poden entregar directament en el Club a partir de les 20 h o es poden enviar mitjançant correu electrònic a l'adreça cmuntanyencmollet@gmail.com**Diumenge - 18 - Tots**Memorial Jaume Roure,
Mare de Déu de Bellmunt des de la cabana del Mir (Osona)Vocal: **Joan Planas****Recorregut:** 10,5 km amb un desnivell de ↑650 m / ↓650 m i 4 hores + parades.
Dificultat: Baixa. No hi ha dificultat tècnica, però cal tenir en compte el desnivell.
Cal portar: Esmorzar, aigua, roba i calçat de muntanya.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.
Transport: Vehicles particulars.**Observacions:** Possibilitat de dinar a l'hostal del Mir, pendent de les normes anti COVID-19 del moment.**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/k5oRdUeDuxpC7wS79>**Diumenge - 18 - Ferrades**

Ferrada de Montsant + graus (Priorat)

Dificultat: Mitjana (K3).
Cal portar: Material per ferrades, esmorzar, dinar i aigua
Altres: Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca.
Transport: Vehicles particulars.**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/msUJFcPjuT4vEvSG8>**Dissabte - 24 - Extrem**

100cims: El Cogulló de Cabra 881 m (Alt Camp)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla****Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑550 m / ↓550 m i 4.30 h 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.**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/FDFvKCKqgzXRHBBR>**Diumenge - 25 - Marxa nòrdica**

Marxa nòrdica amb monitor a Banyoles (Pla de l'Estany)

Vocal: **Maria Teresa Feliu****Recorregut:** 11,5 km amb un desnivell acumulat de ↑↓144 m i 3 h de durada.
Dificultat: Baixa. Cal tenir uns mínims coneixements de l'activitat.
Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, aigua, ulleres de sol, buf, gorra, paravents.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.
Preu de l'activitat: 10 €.
Transport: Vehicles particulars.**Observacions:** Possibilitat de dinar al restaurant "Can Xabanet".**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/zvDyU9e8JYyhPSbq6>**Dissabte - 31 - Extrem**

Puigsacalm pels ganxos (Garrotxa)

Vocal: **Isabel Rodríguez****Recorregut:** 12 km amb un desnivell de ↑1.100 m / ↓1.100 m.
Dificultat: Mitjana - Alta.
Cal portar: Esmorzar, dinar i aigua.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.00 h.
Transport: Vehicles particulars.**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/1Mb5EtNP4UXyOKpd7>**Diumenge - 1 - Extrem**

100cims: Turó de l'Home i Les Agudes (Osona / Vallès Oriental)

Vocal: **Lluís Mas****Recorregut:** 8,5 km amb un desnivell de ↑540 m / ↓540 m i una durada de 4 hores.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar i roba d'abrigar.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.
Transport: Vehicles particulars.**Inscripcions per internet:** https://forms.gle/Wml_oT8FNWMgjBSe6A

Calaix

- **Transport en vehicles particulars**

Recordem que per sufragar el cost que suposa la utilització com a mitjà de transport col·lectiu els vehicles particulars a les sortides organitzades des del Club i, a fi i efecte d'unificar criteris, la Junta va decidir, quantificar la despesa generada en el transport a 0,19 ct./km a repartir entre tots els participants de l'activitat.

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 L·LICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!

