



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>

NOVEMBRE 2020

NOU HORARI D'OBERTURA DE LES OFICINES DEL CMMOLLET

A partir del mes de novembre, l'horari d'obertura i atenció als Socis, serà dijous i divendres de 19:00 a 21:00 hores.

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.

Observacions: Possibilitat de quedar-nos a dinar en un restaurant.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/WmLoT8FNWMgjBSe6A>

Dijous - 5 - Tots

XV Concurs de Fotografia: veredicta

(Seu CMM)

Vocal: **Pilar Montserrat**

A les 20.30 h al Club Categoria Oberta: Activitats i esports de muntanya.

Categoria social: Les roques a la muntanya.

Dissabte - 7 - Extrem

100cims: Bonastre - La Mola de Tarragona 317 m (Baix Penedès)
- Mas Gibert - Puig de Sant Antoni 409 m

Vocals: **Mar Fernández / Francisco Vera**

Recorregut: 20 km amb un desnivell de ↑750 m / ↓750 m i 5 - 5.30 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.15 h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: La caminada transcorre per corriols i pistes, amb trams força pedregosos.

Cartografia: Baix Gaià ed. Piolet escala 1:20.000.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/1RsdP4Bc26JAMvoy8>

Diumenge - 8 - Extrem

Riera de Martinet, Aiguafreda de Dalt i Cova del Moro

(Vallès Oriental)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 10,5 km amb un desnivell acumulat ↑↓ de 350 m i 4 h de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua, calçat adequat, roba d'abrigar, frontal o lot per la cova.

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

Transport: Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/kxnei7EFBaT25nyH9>

Dijous - 12 - Tots

Programació primer semestre 2021

(Videoconferència)

Vocal: **Alfons Fernández**

A les 21 hores, programació de les activitats del 1r semestre del 2021.

Inscripcions per participar en la sessió per Videoconferència: <https://forms.gle/9w6MndxxQnGJwr3w7>

Dissabte - 14 - Extrem

100cims: Mare de Déu de les Salines - Roc del Comptador 1451 m - El Moixer 1443 m (sostre comarcal) - Puig de les Pedrisses 1330 m (Alt Empordà)

Vocals: **Mar Fernández / Francisco Vera**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑720 m / ↓720 m i 4 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

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

Observacions: S'han de fer 12 km per pista forestal en bon estat. Es podria arribar a suspendre per causa del vent.

Cartografia: Alt Empordà Ed. Alpina escala 1:50.000.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/HGytfuok9qq64dHLA>

Diumenge - 15 - Marxa nòrdica

Sortida marxa nòrdica amb monitor - Els Bufadors de Beví des de Montesquiú (Osona)

Vocal: **Maria Teresa Feliu**

Recorregut: 11,5 km amb un desnivell acumulat de ↑↓400 m i 3 h de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, esmorzar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.
Preu de l'activitat: 10 €.
Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Cal tenir uns mínims coneixements de l'activitat.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/rZ1GdbX3q5tn5aUj8>

Divendres - 20 - Tots

XV Concurs de Fotografia: lliurament de premis (Seu CMM)

Vocal: **Pilar Montserrat**

A les 21.00 h al Club Categoria Obert: Activitats i esports de muntanya.
 Categoria social: Les roques a la muntanya.

Dissabte - 21 - Ferrades

Ferrades Barranc de la Foig + Tormo de la Margarida, Tivissa (Ribera d'Ebre)

Vocals: **Emilio i Alfons**

Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Material per ferrades, esmorzar, i aigua
Altres: Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.

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

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/bAv6b5aRY8bzBhKC6>

Diumenge - 22 - Extrem

Sant Feliu de Pallerols (Garrotxa)

Vocal: **Josep Farrés**

Recorregut: 7 km amb un desnivell de ↑200 m / ↓200 m i 3-4 hores de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.

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

Observacions: Aquesta sortida cultural ens donarà la possibilitat de conèixer els volcans propers a la vila de Sant Feliu de Pallerols i alhora visitarem aquest bonic municipi que forma part del Parc Natural de la Garrotxa.

Altres: Si les condicions sanitàries ho permeten, podem dinar a l'antiga estació del tren a un preu moderat.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/jiBVdTY3r3j5ZE7Q6>

Diumenge - 22 - Tots

Bicicleta: sortida a la platja en BTT pel riu Besòs (Vallès Oriental - Vallès Occidental - Barcelonès)

Vocals: **José Antonio de la Rosa i Jesús Ruiz Lobillo**

Recorregut: 30 km amb un desnivell de ↑80 m / ↓80 m i 4 hores de durada.
Dificultat: Mitjana. En alguns trams de la llera del riu, el camí és estret i pedregós.
Cal portar: Esmorzar, aigua, casc i material per reparar punxades.

Lloc de sortida: Club Muntanyenc Mollet a les 8.30 h.

Observacions: Recordem que per fer Bicicleta de muntanya cal tenir contractada la llicència "C" de l'assegurança de la FEEC. En cas de no tenir-ne el Club us tramitarà una ampliació de llicència per l'activitat.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/2F7dGAA56h4iPDjAA>

Diumenge - 29 - Extrem

100cims: Sant Andreu de Gurb - Turó de la Creu de Gurb 842 m - La Pinassa - Sant Roc

(Osona)

Vocal: **Mar Fernández**

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 3.30 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7.15 h.
Transport: Vehicles particulars.

Observacions: La caminada transcorre per corriols i pistes.

Cartografia: Lluçanès Ed. Alpina escala: 1:30.000.

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/TwSdcNfbZaY7rV7f8>

Calaix

- Protocol per a les activitats d'excursionisme amb les mesures de prevenció de la COVID 19 desenvolupat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.

<https://www.feec.cat/wp-content/uploads/2020/06/Protocol-Excursionisme.pdf>

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)!!

