



# Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100  
Tel/fax: 935791285 a/e: cmuntanyencmollet@gmail.com

MOLLET DEL VALLÈS  
<http://www.cmmollet.cat>

## DESEMBRE 2020

### Desembre - 6 - Extrem

Matinal cultural: Ruta Prehistòrica de la Roca (Vallès Oriental)

Vocal: **Josep Farrés**

**Recorregut:** 7 km amb un desnivell de ↑250 m / ↓250 m i una durada de 4.30 hores.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua i equip personal.

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

**Observacions:** Tornarem a Mollet per dinar.

**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/kL9Gmqqvml2ESyui6>

### Dissabte - 12 - Extrem

100cims - Escletxes del Papiol - La Salut - Puig Madrona 341 m - Salt de la Rierada (Baix Llobregat)

Vocal: **Carlos Revilla**

**Recorregut:** 11 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i una durada de 5 hores.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Esmorzar i aigua.

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

**Observacions:** Trobarem alguns corriols amb trams de fort pendent a la baixada a la Riera de Vallvidrera. Depenent del ritme de marxa, podria ser una sortida matinal llarga. Tornarem a Mollet per dinar.

**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/tKAHSNEGVVUqFZhR8>

### Diumenge - 13 - Marxa nòrdica

Sortida 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 portar:** Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, 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/Tzp9zMJi3ZZ9ZqbV9>

### Dissabte - 19 - Ferrades

Cinglera del Resistent (Bages)

Vocals: **Emilio i Alfons**

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

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.30 h.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/GWbXedAdeUk6Wkgv9>

### Diumenge - 20 - Tots

Portada del pessebre: Turó del Gurugú (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 i aigua.

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

**Observacions:** Aquest any, excepcionalment s'hi anirà amb cotxes particulars.

**Inscripcions per internet:** <https://forms.gle/hyN3Ujn72VCxFAEg8>

## BRINDIS DE BENVINGUDA DE L'ANY NOU!

Una vegada més, quan s'acosta el canvi d'any, us convidem a tots a trobar-nos per a desitjar-nos un Feliç any 2021.

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 el dia 8 de gener a les 21.30 h

**NO HI FALTEU!!!**

La Junta

Inscripcions per internet: <https://forms.gle/xpUMlKmCZpKDRG1v7>



- S'apropa el període per demanar les llicències per l'any 2021. 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.

**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)!!**