



# 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>

## ABRIL 2021

### Dissabte - 10 - 100 Cims

100 cims - Vandellòs Font de Navaes Molló  
Puntaire 727 m La Portella Castelló

(Baix Camp)

Vocals: **Mar Fernández / Francisco Vera / Carlos Revilla**

**Recorregut:** 16,5 km amb un desnivell de ↑775 m / ↓775 m i 6 hores efectives.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/603e5baf1a8d4>

### Diumenge - 11 - Ferrades

Via ferrada - Ribes de Freser

(Ripollès)

Vocals: **Alfons Fernández / Emilio Rodríguez**

**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 8.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6050bc5556f1f>

### Dissabte - 17 - 100 Cims

Matinal 100 cims – Puig Gros 325 m

(Baix Empordà)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 6,5 km amb un desnivell de ↑210 m / ↓210 m i 4 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua calçat i roba adequats.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Document informatiu:** Quedem pendants de què puguem fer desplaçaments a tot Catalunya

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/603e5de363973>

### Diumenge - 18 - Marxa nòrdica

Sortida marxa nòrdica amb monitor: Banyoles

(Pla de l'Estany)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

**Recorregut:** 11,5 km amb un desnivell acumulat ↑↓ de 144 m i 3 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, esmorzar, aigua, roba adequada.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.

**Transport:** Vehicles particulars

**Observacions:** Cal tenir uns mínims coneixements de l'activitat. Preu sortida: 10 € socis i 12 € no socis.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/603e5e238f47f>

### Dissabte - 24 - 100 Cims

100 cims - Balmes de Sant Salvador del Corb - Roca  
del Corb 995 m - Sant Honorat 1067 m

(Alt Urgell)

Vocals: **Mar Fernández / Francisco Vera / Carlos Revilla**

**Recorregut:** 13 km amb un desnivell de ↑1050 / ↓1050 i 6 h efectives de durada.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Terreny pedregós per un paisatge Montserratí. Serà opcional pujar a la Roca del Corb per un pas equipat. Caldrà veure la previsió del temps, ja que si ha plogut, no es podrà fer la sortida, atès que amb roca molla pot ser perillós sortejar alguna barrancada.

**Cartografia:** Muntanyes d'Alinyà - Ed. Alpina escala 1:25000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/603e5e67295c2>

Activitat alternativa a la sortida de 100 cims a la Roca del Corb en el cas de confinament comarcal, sempre que les limitacions de grup ho permetin

**Dissabte - 24 - Extrem**

Riells del Fai - Turó de l'Ullar - Roca  
Gironella - Sant Miquel del Fai

(Vallès Oriental)

Vocal: **Mar Fernández**

**Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑700 m / ↓700 m i 4 hores efectives de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

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

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

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Pistes i corriols amb alguns trams pedregosos.

**Cartografia:** Cingles de Bertí Ed. Alpina escala 1:25.000

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/604519c16a26d>

**Diumenge - 25 - Ferrades**

Via ferrada - Cala del Molí

(Baix Empordà)

Vocals: **Alfons Fernàndez / Emilio Rodríguez**

**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 7.30 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/603e5ea8c60be>

**CALATX**

- Les activitats es faran seguint les normes establertes pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya depenent de l'evolució de la pandèmia de la Covid-19. Les modificacions, si es dóna el cas, s'aniran actualitzant a la web del Club.

- **Marxa Nòrdica**



Us informem que tenim un grup regular de marxa nòrdica que surt cada dia de dilluns a divendres matí de 8:30 a 12:00 i un altre els dilluns i dimecres tarda de 16:00 a 17:30.

Si us hi voleu apuntar, envieu un correu a [cmuntanyencmollet@gmail.com](mailto:cmuntanyencmollet@gmail.com)

- **Curs de progressió en crestes**

S'ha programat pel mes de setembre un curs de progressió en crestes, els que estigueu interessats, podeu demanar informació el correu del Club [cmuntanyencmollet@gmail.com](mailto:cmuntanyencmollet@gmail.com) àrea de formació.

**RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2021, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**