



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>

MAIG 2021

Dissabte - 1 - 100 Cims

100cims - Santa Maria de Meià - Ermita Sant
Sebastià - Tossal Mirapallars i Urgell 1672 m

(Noguera)

Vocals: **Mar Fernández, Francisco Vera i Carlos Revilla**

Recorregut: 16,5 km amb un desnivell de \uparrow 1000 m / \downarrow 1000 m i 6.30 hores brutes de durada.

Dificultat: Mitjana.

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

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

Transport: Vehícles particulars.

Observacions: Baixada llarga per corriol pedregós.

Cartografia: Mapes Guia negra - Montsec de Rúbies - La comarcal escala 1:20.000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/605e0efee2a62>

Diumenge - 9 - Extrem

Passejada zen pel bosc. Fonts i dolmen del coll de Castell Ruf

(Santa Maria de Martorelles)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: 8 o 12 km amb un desnivell de \uparrow 300 o 500 / \downarrow 300 o 500 i 2:15 o 3:15 h (2 opcions) de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar i roba adequada.

Lloc de sortida: Plaça Joan Abelló de Mollet a les 15.29 h.

Transport: Autobús de línia fins a Santa Maria de Martorelles.

Observacions: Ens acompanyarà en Kin-Nan, fundador del Dojo Zen Barcelona. Si hi ha vehicles particulars disponibles, us ho parlem a la parada de Mollet i ens trobem tots a la Plaça Matons de Santa Maria de Martorelles a les 15:54 h.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/606ca3bcdb5a4>

Diumenge - 16 - Extrem

Matinal 100cims - Turó de l'Home, Les Agudes 1705 m

(Vallès Oriental)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorregut: 8,2 km amb un desnivell de \uparrow 536 / \downarrow 536 i 3 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar i equipament personal.

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

Transport: Vehícles particulars.

Cartografia: <https://senders.feec.cat/etapa/pr-c-208-santa-fe-el-turo-de-lhome-i-les-agudes/>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/605e0feea2cf9>

Dissabte - 16 - 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 \uparrow 320 m \downarrow 100 m i 3 hores.

Dificultat: Mitjana.

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

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

Transport: Vehícles particulars.

Observacions: L'activitat estarà supeditada a les normes establertes pel Departament de Salut. Les modificacions, si es dona el cas, estaran actualitzades a la web del Club. Cal tenir uns mínims coneixements de l'activitat.

Preu: 10 € socis, 12 € no socis.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/605e0fa96fd22>

Dissabte - 22 - Marxa NòrdicaSessió de tecnificació de Marxa Nòrdica:
Sant Quirze del Vallès

(Vallès Occidental)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

Recorregut: 13 km amb un desnivell acumulat de $\uparrow\downarrow$ 300 i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Bastons marxa nòrdica, esmorzar de mig matí, aigua i roba adequada

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.
Transport: Vehicles particulars.
Preu: 20 € socis, 25 € no socis.

Programa orientatiu: Revisió de la tècnica individual, exercicis de millora, incorporació d'alternatives i recursos tècnics, aplicació pràctica en diversitat de terrenys i registre i anàlisi individual del patró de marxa amb i sense bastons.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6058d6f017789>

Dissabte - 22 - Ferrades

Via ferrada per determinar

Vocals: **Alfons Fernàndez / Emilio Rodríguez**

Trobareu tota la informació relativa a l'activitat a la web del club <http://www.cmmollet.cat>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/605e10385e66b>

Dissabte - 29 - 100 Cims

100cims - Tossal de les Viudes 1379 m

(Berguedà /Solsonès)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 12,1 km amb un desnivell de \uparrow 561 m / \downarrow 561 m i 6 hores de durada.
Dificultat: Mitjana - Alta.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes, roba d'abrigar.

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

Observacions: En el tram final per pujar al Tossal de les Viudes s'ha de fer una grimpada fàcil, però no adequada per persones que no estiguin acostumades, no obstant això, si algú no vol pujar al cim, s'hi haurà d'esperar a la resta del grup que torni de fer l'ascensió i estalviar-se la grimpada i 1 km aproximat d'anar i tornar.

La resta del recorregut, té moltes pujades i baixades per la qual cosa tampoc es pot qualificar de fàcil.

Quedem pendents de les normes anti Covid per decidir si es podrà fer i en quines condicions

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/605e106968a75>

Diumenge - 30 - BTT

BTT

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

Trobareu tota la informació relativa a l'activitat a la web del club <http://www.cmmollet.cat>

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://cmmollet.cat/inscripcio/605e10d545afe>



- 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.

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)!!