



# 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>

## SETEMBRE 2021

### Dissabte - 4 - Extrem

100cims – Casa i corral del Corb - Sant Salvador del Corb - Roca del Corb - Sant Honorat 1061 m (Alt Urgell)

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

**Recorregut:** 12 km amb un desnivell acumulat de  $\uparrow\downarrow$ 850 m i 5 h efectives de durada.

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

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

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 5.30 h.

**Transport:** Vehícles particulars.

**Observacions:** L'ascensió a la Roca del Corb serà opcional, hi ha dos passos equipats amb cadena.

**Cartografia:** Muntanya d'Alinyà -Ed. Alpina escala 1:25.000

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d745334da95>

### Dissabte - 5 - Tothom

VIII Trobada senderista transfronterera - Coll de Pal (Ripollès / Vallespir)

Vocal: *Lluís Mas Pi*

**Recorregut:** 5,4 km amb un desnivell de  $\uparrow$ 410 m  $\downarrow$ 410 m i 2.30 h de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Aigua, crema solar, ganyips i equip personal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.45 h.

**Transport:** Vehícles particulars

**Observacions:** Hi ha l'opció de fer el Costabona, superant en total un desnivell de 529 m, 7,2 km i 2.45 h de marxa efectiva. També hi ha la possibilitat de dinar un menú a Setcases. (el preu el sabrem més endavant).

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d745d104902>

### Dissabte - 11 - Tothom

Ofrena Rafael Casanova (Mollet del Vallès)

Vocal: *Arcadi Munrós*

A les 12.00 hores el CMMollet participarà en l'acte institucional de la Diada Nacional de Catalunya i l'ofrena floral a Rafael Casanova.

**Inscripcions per Internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d7476aa3bbe>

### Diumenge - 12 - Extrem

Matinal 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 acumulat  $\uparrow\downarrow$  de 400 m i 3.30 h efectives.

**Dificultat:** Baixa.

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

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

**Transport:** Vehícles particulars.

**Observacions:** Està tipificada baixa, però això no vol dir que no hi hagi alguna baixa i pujada forta.

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

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d747a59a9b9>

### Dilluns - 13 - Formació

Presentació curs Progressió per crestes (Videoconferència)

Vocal: *M. Teresa Feliu Ferrando*

La presentació i la part teòrica del curs es realitzarà mitjançant una videoconferència d'unes 2 hores de durada.

**Hora d'inici:** 19.00 h.

**Preu:** Socis del CMMollet 70 €, no socis de l'entitat 80 €.

**Observacions:** Els dies 18 i 19 es portaran a terme les pràctiques en un lloc a determinar entre els participants.

Nivell previ recomanat: alpinisme o escalada nivell-1.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6058c50be78f5>

**Divendres - 17 - Tothom**

Presentació Programa Marxa Nòrdica, nou curs

(Club)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

A les 20.00 hores, als locals del Club, presentació del Programa de Marxa Nòrdica amb una durada prevista d'1 hora.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d7482dd7e69>**Dies 18 i 19 - Formació**

Pràctiques Curs Progressió per crestes

(Per determinar)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando****Recorregut:** Pràctiques de progressió per crestes amb una durada de 8 hores.**Dificultat:** Alta.**Cal portar:** A concretar prèviament amb l'instructor.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.00.**Transport:** Vehicles particulars.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d7486a5b2c7>**Dissabte - 18 - Ferrades**

Ferrada a determinar

(Per determinar)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández****Informació actualitzada:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d8aba45fc5c>**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://cmmollet.cat/inscripcio/60d8aba45fc5c>**Diumenge - 19 - Marxa nòrdica**Sortida Marxa Nòrdica amb monitor:  
Collserola / Pantà Can Borrell

(Vallès Occidental)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando****Recorregut:** 11,7 km amb un desnivell de ↑310 m / ↓310 m i 3 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, roba i calçat adequat a l'activitat, aigua abundant i esmorzar de mig matí.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00.**Transport:** Vehicles particulars.**Preu:** 10 € socis, 12 € no socis.**Observacions:** Cal tenir nocions de l'activitat.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74a11eed30>**Divendres - 24 - Tothom**

Assemblea General

(Jardinet del Casal)

Vocal: **Arcadi Munrós**

Assemblea general al Jardinet del Casal Cultural a les 20.00 hores en primera convocatòria i a les 20.30 en segona. El funcionament del Club és cosa de tots i també és important que tots prenguem les decisions. No hi falteu!

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74a562c21b>**Dissabte- 25 - Tothom**

Nocturna Gallecs

(Mollet del Vallès)

Vocal: **Arcadi Munrós****Recorregut:** circular d'uns 11 km per la zona rural de Gallecs.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Calçat apropiat. És aconsellable portar llanterna.**Lloc de sortida:** Parc de Les Pruneres a les 20.00 h.**Observacions:** Més informació al díptic elaborat per l'organització de l'activitat.Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74a9989cf9>



- Totes les fotos del 15è concurs de fotografies les podeu visualitzar a la galeria de la pàgina Web.

<https://cmmollet.cat/galeria.php?id=606>



- El Club Muntanyenc Mollet, de la mà de Manel Domènech, ens fa gaudir de la natura, conèixer camins, muntanyes i serralades, i aprendre a cuidar el planeta.

<https://www.radiomollet.com/programs/palsibotes>

- 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)!!**