



# 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 2022

### Diumenge - 1 - Extrem

Matinal: Avinyó, Pont Vell, Torre dels soldats, Camí de Transhumància (Bages)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 12,5 km amb un desnivell de  $\uparrow 227$  i 4.30 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, roba i calçat còmodes.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h.

**Transport:** Vehícles particulars

**Observacions:** La major part transcorre per pista en bon estat i sense grans desnivells.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0acbe15681>

### Dissabte - 7 - Senders

GR-3, etapa 19, De l'Estany a Monistrol de Calders (Moianès)

Vocal: **Jordi Luque**

**Recorregut:** 25,2 km amb un desnivell de  $\uparrow 300$  /  $\downarrow 730$  i 5.45 h de durada.

**Dificultat:** Mitjana.

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

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

**Transport:** Autocar.

**Preu:** 15,00 € (Federat) 20,00 € (No fed.).

**Observacions:** Ús de mascareta obligatori a l'autocar, preferible FFP2. Ús aconsellat de mascareta en les reunions o reagrupaments durant la caminada. Conserveu la distància de seguretat en tot moment. La inscripció és gratuïta per aquelles persones que havien pagat l'etapa de març de 2020 i no van reclamar el retorn de l'import: si us plau, comuniqueu-ho al vocal (cmm.senders@gmail.com o mòbil) i ell mateix serà qui us apunti a la sortida.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0acdd35e48>

### Diumenge - 8 - Tothom

Diada del Soci: GR-92 Cala Pepo - L'Ametlla de Mar - Cap Roig - L'Ampolla (Baix Ebre)

Vocals: **Lourdes Ràfols i Josep Solé**

**Recorregut:** 12 km amb un desnivell de  $\uparrow 75$  m i 4.30 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua, banyador, tovallola, gorra, crema solar i calçat adequat que subjecti bé el peu.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6.30 h.

**Transport:** Autocar gratuït per als socis / No socis: 15 €

#### Activitat pels no caminaires:

**Esmorzar** a la Fleca Ferré del Perelló

**Visita guiada** al Centre Apícola Múria del Perelló on, a partir d'una explicació prèvia de la vida de les abelles, els visitants es traslladaran a l'hàbitat on viuen en plena natura.

**Durada** 2.30 h aprox. - Mínim 10 persones - **Preu:** 11,50 €

**Dinar de germanor** al Restaurant Perales Cap Roig - L'Ampolla.

**Preu:** 31 €

**Més informació:** [Tríptic informatiu Dia del Soci 2022](#) 

**Observacions:** Ús de mascareta obligatori a l'autocar, preferible FFP2. Ús aconsellat de mascareta en les reunions o reagrupaments durant la caminada. Conserveu la distància de seguretat en tot moment.

**Inscripcions per internet fins al 5 de maig:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0acfe7411e>

**Diumenge - 15 - Tots**

XXIV Serralada Marina

(Serralada Marina)

Vocals: **Josep Solé i Arcadi Munrós****Recorregut:** 19 km i 588 desnivell acumulat, resseguint pistes i corriols de la Serralada de Marina.**Inscripcions: Per la web:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ad37c2189>**Presencials:** a les oficines del Club, els dies 5,6,12 i 13 de maig, de les 19.00 h a les 21.00 hores. A la Plaça Catalunya de Mollet, el dia 14 de maig, de les 11.00 h a les 14.00 hores.**Preu d'inscripció:** anticipades 9 € per a socis, 14 € els no socis i 11 € els socis i 16 € els no socis el mateix dia. El preu inclou, avituallaments, esmorzar, refrigeri a l'arribada, i una samarreta commemorativa.**Hora d'inici de la Caminada:** a partir de les 7.30 hores. Al C/. Bilbao cantonada C/. Indústria al costat de l'estació de Renfe Mollet/ Sant Fost. La sortida serà esglaonada. El recorregut estarà senyalitzat.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ad37c2189>**Divendres -20 - Extrem**

Presentació de la sortida del Capcir per Sant Joan

(Club)

Vocal: **Lluís Mas Pi****A les 20:00 h** sessió informativa sobre l'organització de les activitats a dur a terme durant el cap de setmana.

Explicarem el programa de la sortida, apartaments, àpats, pagament, inscripcions ... i tot allò que vulgueu preguntar. I si en teniu ganes també podem projectar un audiovisual del Capcir

**Reserva:** 50€/cap.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/62605cb8661c6> Dissabte - 21 - Marxa Nòrdica**Dissabte - 21 - Ferrades**

Ferrada de Centelles + pràctiques de ràpels

(Osona)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández****Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Material per ferrades, 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 7:30 h.**Transport:** Vehícles particulars.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ada275266>**Dies 28 i 29 - 100 Cims**

Pala de Teller 1889 m + Sant Corneli 1351 m

( Pallars Jussà)

Vocal: **Mar Fernández****Dissabte 28:****Pala de Teller,** 9,3 km amb un desnivell de +- ↑600 m i 3.30 hores de durada.

Opció de fer la Begoda d'Adons amb un augment de desnivell de 150 m i una durada de 4.30 a 5 hores.

**Diumenge 29:****Sant Corneli,** recorregut de 9,5 km amb un desnivell de +- ↑830 m i 5 hores de durada.**Observacions:** Tenim reservats 23 places pel cap de setmana apartaments a <https://lafusteriadelcasat.com/> de Sarroca de Bellera.

Al fer la inscripció cal abonar 25 €, el cost total serà uns 30 €. El període d'inscripció es tanca el 13 de maig.

Si algú després d'aquesta data està interessat, caldrà que contacti amb la vocal 677306883 cmm.100cims@gmail.com

Els detalls de les sortides, hores, àpats ... es facilitarà als inscrits.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/61c0ae397f8c7>**Activitats recurrents**

Sortides de Marxa Nòrdica

Vocal: **Eduard Terrades****De dilluns a divendres sortides matinals** de Marxa Nòrdica per l'Espai Rural de Gallecs.

Un dissabte al mes es farà un curset de Marxa Nòrdica o bé una caminada matinal, a concretar, pel Vallès Oriental.

**Inscripcions per internet:** [https://cmmollet.cat/ajax\\_activitat.php?id=42](https://cmmollet.cat/ajax_activitat.php?id=42)Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando****Els dilluns, dimarts, dimecres i divendres a la tarda** sortides de Marxa Nòrdica per l'Espai Rural de Gallecs.

Un dissabte al mes es farà un curset de Marxa Nòrdica o bé una caminada matinal, a concretar, pel Vallès Oriental.

**Inscripcions per internet:** [https://cmmollet.cat/ajax\\_activitat.php?id=43](https://cmmollet.cat/ajax_activitat.php?id=43)



- **Les fotografies del 16è Concurs del 2021 romandran exposades** del 2 a l'1 de juny a la Biblioteca de Sant Fost de Campsentelles.
- **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 2022, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**