



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>

OCTUBRE 2022

Dissabte - 1 - Marxa nòrdica

Sortida Marxa Nòrdica Colònia Rosal
- Ruta Verda del Llobregat

(Berguedà)

Vocal: **Eduard Terrades**

Recorregut: 12,5 km amb un desnivell de ↑392 / ↓392 i 4.30 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, llum frontal (recomanable), esmorzar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Deixarem els cotxes just abans de Cal Rosal. La ubicació de l'aparcament es passarà el dia de la sortida als conductors, aproximadament tenim una hora i mitja de cotxe (97,5 km).

Matinal on el recorregut molt proper al pantà de la Baells, és el tram de ferrocarril reconvertit en passeig (Ruta verda del Llobregat) que es permet descobrir el riu mentre anem pujant passant algun túnel il·luminat.

De manera pràcticament constant ens enfilarem fins al magnífic pont de Pedret (uns cinc km) i on ara si, el sender ens demanarà un petit esforç per visitar Sant Quirze de Pedret, on gaudirem de les vistes, l'església i esmorzar, qui el porti. Desfarem el camí, pel mateix lloc. L'horari previst és per tornar a dinar a Mollet.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/ytd0lbeqmu53z>

Dissabte - 1 - Extrem

100cims - Sant Martí Sacalm, Castell de Fornills,
Grau de Goleró, el Far 1124 m, Grau de Santa Anna

(Selva)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 16 km amb un desnivell de ↑750 / ↓750 i 6 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal. Lot pels qui vulguin visitar la cova del Goleró.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: Seguirem una ruta molt diversa, que combina pista, senders boscosos, cova, graons, cingleres amb vistes espectaculars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/3ycwdsbp59gm4>

Diumenge - 2 - Ferrades

Ferrada iniciació - Ribes de Freser

(Ripollès)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández**

Dificultat: Baixa.
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/vi2a0guep5yb9>

Diumenge - 2 - Tothom

Visita cultural a Barcelona - Museu Egipci

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet - Santa Rosa a les 8:30 hores. Això no obstant, com que la visita serà a les 10:00 h, tothom pot escollir el transport que més li convingui.

Preu: 20 €, inclou la visita comentada i l'entrada al museu.

Lloc i horaris de l'activitat: A les 10:00 h visita guiada de dues hores acompanyats d'una historiadora d'Art. Museu Egipci, Carrer València núm. 284.

Participants: L'activitat està limitada a 22 participants. En el cas que n'hi hagi més demanda per part dels socis es podrà tornar a programar l'activitat més endavant.

Observacions: Per raons de logística, que s'explicaran a la sortida, hem hagut de modificar l'opció del Circuit Barroc de Barcelona que s'havia previst inicialment.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/28cksftyauowi>

Dies 8 i 9 - SendersGR 107, etapa 2. De Comuns a Orgeish
GR 107, etapa 3. D'Orgeish a Merenç

(Arieja, França)

Vocal: **Jordi Luque****Recorreguts:****Etapa 2:** 23,1 km amb un desnivell de ↑1040 / ↓1280 i 3.35 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Etapa 3:** 17,7 km amb un desnivell de ↑1260 / ↓1030 i 4.30 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Esmorzar i dinar del primer dia. Opcionalment, sopar i dinar del diumenge.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 5:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 25 € (Socis) 35 € (No socis)**Observacions:** Desplaçament de cap de setmana amb allotjament en hotels de la zona. Informació sobre els hotels (en règim Bed & Breakfast) en comunicacions per e-mail als participants habituals als senders i tota persona interessada (cmm.senders@gmail.com).

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: <https://cmmollet.cat/inscripcio/dfnyt4uc9s3rk>**Dimecres - 12 - Marxa Nòrdica**

Sant Llorenç Savall

(Vallès Occidental)

Vocal: **Eduard Terrades****Recorregut:** 12 km amb un desnivell de ↑392 / ↓392 i 4.30 hores de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, esmorzar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles Particulars.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/1va3y7jxfznrp>**Divendres - 14 - Tothom**Xerrada: Geologia (qui som, d'on venim i on anem)
a càrrec de Carles Matute

(CMM)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 20:00 h a Club xerrada sobre Geologia (qui som, d'on venim i on anem) a càrrec de Carles Matute

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/ipulr8zcej759>**Dissabte - 15 - Ferrades**

Trekking + Ferrada Feixa del Colom

(Conca de Barberà)

Vocals: **Jesús Ruiz Lobillo i Alfons Fernández****Activitats:** Trekking de 7 km anada i 7 km tornada. Ferrada 1 hora.**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 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Opcional, dinar a l'ermita de sant Antoni, a 2 km de Montblanc.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/dbq9pvhxr32yg>**Diumenge - 16 - Extrem**Matinal 100 cims - l'Església de Sant Andreu de
Castellnou de Bages - Turó de la Torre o Castellnou
626 m- Nucli rural El Putxot

(Bages)

Vocal: **Mar Fernández****Recorregut:** 8,5 km amb un desnivell de ↑260 / ↓260 i 4 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, equip personal, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles Particulars.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/twh0i17adnkgx>

Dijous - 20 - Tothom

XVIII Concurs de Fotografia: Descàrrega de fotografies (CMM)

Vocal: **Joan Planas**

Categories open i social: els esports a la muntanya i arrels i soques (no arbres) a la muntanya respectivament. Les fotografies (o els enllaços per descarregar-les) es rebran al correu cmuntanyencmollet@gmail.com fins al 20/10/2022.

El dia 20, de 19 a 21 hores, les fotografies es poden portar presencialment al Club en llapis, targeta de memòria o qualsevol mitja compatible amb els nostres ordinadors.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/09onzcyv48ktf>

Dies 22, 23, 29 i 30 d'octubre

Formació: Curs d'orientació nivell 1

(CMM)

Vocal: **Presidència CMMollet****Objectiu general del Curs**

Dotar als alumnes d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar una lectura d'un mapa topogràfic, identificar els elements del terreny, utilització de la brúixola, calcular un rumb, trobar el punt d'estació, utilització bàsica del GPS i l'estudi i preparació d'un itinerari. Tot això els hi permetrà desplaçar-se amb seguretat per la muntanya.

Descripció del curs: <https://cmmollet.cat/descarregables/2022-curs-orientacio.pdf>

Preus: 90 € amb llicència, 106,50 € sense llicència (més llicència temporal).

Inscripcions per Internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/95juqv2btrs3y>

Dissabte - 22 - Extrem

Castell de la Popa i Sauva Negra des de la Penyora

(Castellcir/ Moianès)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 7,5 km amb un desnivell de ↑300 / ↓ i 3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i roba i calçat adequat.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6ply0xzows7tb>

Diumenge - 23 - Extrem

Les Dous - Torrelles de Foix - Sant Martí Sarroca (Alt Penedès)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorreguts**

Opció 1: 10,60 km amb un desnivell de ↑125 / ↓422 i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Opció 2: Les Dous - Torrelles de Foix 2 km un desnivell de ↓120 m, més visita al Conjunt Monumental de Sant Martí Sarroca. **Preu:** 5,00 €.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua, gorra i equip personal.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.

Transport: Autocar.

Preu: Socis 15 €, no socis 20 €.

Observacions: Optatiu dinar al restaurant Sant Jordi "Ca la Katy" - Preu del menú: 30 € a pagar el dia de la sortida.

S'enviarà un formulari perquè puguin triar els plats del menú, aquells participants que vulguin dinar de restaurant.

Per motius organitzatius cal fer les **inscripcions abans del divendres dia 14 d'octubre**.

Les persones interessades en la visita al Conjunt Monumental de Sant Martí Sarroca, que té un preu de 5,00 €, especifiqueu-lo a l'apartat de COMENTARIS.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/631f99dd089c0>

Dissabte - 29 - Ferrades

Del 29 al 1 Ferrades a Andorra

(Andorra)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández**

Del 29 d'octubre a l'1 de novembre anirem a Andorra a fer ferrades. Depenent de les condicions meteorològiques, farem ferrada o caminada. Ens allotjarem en apartament.

Interessats, poseu-vos en contacte amb Alfons, telèfon 649715228 (millor per WhatsApp), per contractar el lloc per dormir.

Per motius organitzatius cal fer la **inscripció abans del diumenge 9 d'octubre** per reservar l'apartament.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/63vsfzjgb81t9>

16 setembre - 5 novembre

Inscripcions a l'Aplec d'Alcoi, del 2 al 6 de desembre de 2022

Vocal: **Lluís Mas**

Aquest formulari és per aquelles persones que desitgin ocupar alguna plaça dels allotjaments reservats pel Club Muntanyenc Mollet a Alcoi.

Entrada a l'hostal divendres 2 a la tarda i sortida el 6 de desembre. Indiqueu preferències pels llits individuals o bé dobles i si ja heu triat el vostre company d'habitació doble. Places limitades o fins el 5 de novembre que endossarem les restants a altres clubs interessats.

Indiqueu l'hora prevista de la vostra sortida per compartir el desplaçament en cotxe o tren.

Inscripcions per internet per la reserva d'allotjament: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6321fbd8afd48>

Inscripcions per internet per escollir les sortides, els àpats: <https://aplecalcoi2022.org/>

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

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

- **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.**

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

Llibres <https://cutt.ly/pLvK5Z2>

Mapes <https://cutt.ly/WLviWO1>

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)!!