



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 2023

Dissabte - 2 - Ferrades

Ferrades a Vallcebre

(Berguedà)

Vocals: *Josep Maria Cruz i Emilio Rodríguez*

Dificultat: Mitjana - Alta

Cal portar: Material per ferrades i per rapelar, esmorzar, aigua i dinar

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Circuit de 3 ferrades i una cresta equipada, el nivell de dificultat va de K2 en una via ferrada i la cresta equipada, a K5 en la via ferrada més difícil. La duració de l'activitat pot arribar al voltant de les 6 hores, motiu pel qual s'ha de portar dinar i molta aigua perquè que encara farà molta calor.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e17c2fb15>

Diumenge - 3 - Tothom

X Trobada senderista transfronterera al Coll Forcat (Requesens)

(Alt Empordà)

Vocal: *Lluís Mas Pi*

Recorregut: 4,28 km amb un desnivell de ↑328 / ↓328 i 4 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Aigua i equip personal.

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

Transport: Vehicles particulars

Més informació: <https://www.feec.cat/agenda/activitats/senders/x-trobada-senderista-transfronterera/>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e1b1b1a44>

Dissabte - 9 - Cultural

Visita cultural guiada a Sant Sadurní d'Anoia

(Alt Penedès)

Vocal: *Maria Teresa Llavina*

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

Transport: Vehicles Particulars.

Cal portar: Calçat còmode.

Preu: 10 € (socis) 15 € (No socis).

De 9 a 11.30 h Visita amena i variada que, a través d'edificis històrics, botigues emblemàtiques i espais d'interès, ens portarà a desvelar els secrets que amaga Sant Sadurní d'Anoia.

A les 12.00 h tenim la reserva en el centre de visites de la fàbrica de xocolata Simón Coll, fundada el 1840 i ubicada al bell mig del poble. Permet gaudir d'una experiència sensorial única que posa a prova els sentits i no deixa indiferents als amants de la xocolata.

Les **inscripcions** s'han de fer **abans del 3 de setembre**. Aforament màxim de **20 persones**.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e21f7b230>

Diumenge - 10 - Tothom

Matinal a la Riera d'Arbúcies

(La Selva)

Vocal: *Joan Planas*

Recorregut: 12.5 km amb un desnivell de ↑ / ↓ i 4.30 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i roba i calçat adequats

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Hi han dos trams d'anada i tornada al Salt de la Nou que si algú no els vol fer pot estalviar al voltant d'1 km i 60 m de desnivell.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e2561f6ae>

Dilluns - 11 - Tothom

Ofrena Rafael Casanova

(Mollet del Vallès)

Vocal: **Presidència CMMollet**

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/64a1e28be08c2>

Divendres - 15 - TothomDinamització social.
Audiovisual K2 TOCANT EL CEL

(CMM)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 19:30 Projectió de l'audiovisual K2 Tocant el Cel" L'estiu del 1986, 9 expedicions de tot el món es van trobar a la base del K2 per escalar la muntanya a través de la ruta d'ascens més complicada de totes. 13 dels escaladors van perdre-hi la vida. El documental reuneix 4 dels fills d'aquests alpinistes morts per portar-los a la base del K2, des d'on intentaran entendre què els va portar a embrancar-se en una expedició tan perillosa.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e2cdce587>

Dissabte - 16 - Extrem

100cims - Pic de Costa Cabrolera

(Berguedà)

Vocal: **Mar Fernández**

Recorregut: 9,3 km amb un desnivell de ↑950 / ↓ i 6 h efectives de durada.
Dificultat: Alta.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 h.
Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Terreny pedregós, prats alpins i poca ombra.

Cartografia: Ed: Alpina - Serra del Cadí - Pedraforca - Escala 1:25.000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e2fcd9ac9>

Diumenge - 17 - Tothom

Figuerola d'Orcau - Maria de Déu de les Esplugues - Estanys de Basturs

(Pallars Jussà)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑173 / ↓173 i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, calçat lleuger, bastons i equip personal.
Altres: Senderisme i Marxa Nòrdica. "No hi ha dinar de restaurant" per desplaçament llarg.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.
Transport: Autocar.
Preu: Socis 20 €, no socis 25 €.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e33c5c7ef>

Dissabte - 23 - Tothom

Nocturna Gallecs

(Gallecs)

Vocals: **Josep Solé i Elena Ortiz**

Recorregut: 11 km pels camins i senders de Gallecs amb una durada de 3:30 h.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: S'aconsella portar llanterna. A l'ermita de Gallecs hi haurà avituallament d'aigua.
Preu: 8 € (Socis) 12 € (No socis). El mateix dia: 10 € (Socis) i 14 € (No socis).

Lloc de sortida: Anselm Clavé / Rambla Balmes a les 20:00 h.

Inscripcions presencials i entrega de regals:

Els dijous i divendres 14, 15, 21 i 22 de setembre, de 7 de la tarda a 9 de la nit, al Club, Casal La República.

Dissabte 16 i diumenge 17 de setembre, d'11 del matí a 14 h i de 18 a 21 a la plaça Catalunya de Mollet.

Darrer dia d'inscripció 22 de setembre. Places limitades.

Inscripcions per internet de l'1 d'agost al 22 de setembre: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e39d5a989>

Dissabte - 30 - 100 Cims

4x100cims de Montserrat: Sant Jeroni 1236 m -
Albarda Castellana 1178 m - Montgròs 1133 m -
Miranda del Príncep 993 m

(Baix Llobregat /
Anoia / Bages)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑1100 m / ↓1067 m i 7 hores de durada.

Dificultat: Mitjana - Alta.

Cal portar: Esmorzar, dinar i aigua.

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

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Iniciarem la ruta a l'aparcament de Santa Cecília i pujarem per la vertical Canal de Sant Jeroni, tot grimpant entre grans rocs i amb algunes cadenes que hi ha col·locades arribarem a l'ermita de Sant Jeroni des d'on farem el cim de Sant Jeroni i l'Albarda Castellana. Per la canal de la Salamandra ens dirigirem a fer el Montgròs i pels corriols de la zona obaga dels Ecos anirem en direcció al Coll de Can Maçana. Abans d'arribar-hi farem el cim de la Miranda del Príncep. Aquí trobarem 3 trams d'uns 10 metres cadascú, on haurèm de fer un flanqueig agafant-nos a la roca i vigilant amb atenció on posem els peus perquè n'hi ha força inclinació. En tots quatre cims hi ha la possibilitat de quedar-se esperant que la resta del grup faci el cim i torni al sender principal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64a1e3ed13adf>

Inscripcions Clínic/Curs d'iniciació de Marxa Nòrdica del 7 d'octubre

(Gallecs)

Vocal: **Núria Rubió**

Formació de 3 hores a càrrec d'instructor titulat, amb un taller tècnic i pràctic, per després fer plegats un petit itinerari per posar a la pràctica les lliçons apreses.

Cal portar: Calçat adient (sabatilles flexibles) i roba esportiva. Es facilitaran els bastons a qui no en tingui.

Lloc de sortida: Església Santa Maria de Gallecs a es 9:00 h.

Transport: Vehicles particulars

Cost: Gratuït pels socis del CMMollet i 30 € pels no socis.

Observacions: No us deixeu perdre aquesta oportunitat per conèixer les qualitats d'aquest esport adaptable a tothom i que implica l'activitat de tot el cos de forma simètrica i equilibrada, es practica a l'aire lliure i reforça les habilitats socials i l'autoestima.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/64aef57515fa3>



• Programa Pals i Botes, l'espai del Club Muntanyenc a Ràdio Mollet



Domènec Parrí, ens fa gaudir de la natura, conèixer camins, muntanyes i serralades, i aprendre a cuidar el planeta.

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

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 2023, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!