



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>

MARÇ 2024

Divendres - 1 - Tothom

Dinamització social: Introducció a la Botànica (VI)

(CMM)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Jordi Luque**

A les 19:30 h, a la seu del CMM, xerrada sobre Botànica a càrrec d'en Jordi Luque. En aquesta sisena sessió de la "Introducció a la Botànica" veurem els trets més característics de les Angiospermes (part I). També tindrem l'ocasió de veure exemples d'aquestes plantes, molt habituals en les excursions del CMM i en el dia a dia.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676b5e2c717>

Dissabte - 2 - Extrem

2x100 cims: Presa de Camarasa Mont-roig 715 m +
Tossal de Sant Jordi 740 m des de l'Ermita Sant Jordi

(Noguera)

Vocal: **Carlos Revilla**

Itinerari 1: Presa Cova Pas del Sastre Mont-roig (100 cims) El Portell Cova del Tabac

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑580 / ↓580 i 5:30 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Itinerari 2: Ermita Sant Jordi Tossal de Sant Jordi (100 Cims)

Recorregut: 4,3 km amb un desnivell de ↑120 m ↓120 m i 1:45 h de durada.

Dificultat: Sense.

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

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

Transport: Vehicles particulars

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676bbbce62a>

Diumenge - 3 - Tothom

Visita cultural Sagrada Família

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet-Santa Rosa a les 9:15 hores. Això no obstant, com que la trobada és a les 10:30 h, tothom pot escollir el transport que més li convingui. Ens trobem a l'entrada de grups.

Lloc i horaris de l'activitat: Entrada de grups, carrer Marina façana del Naixement a les 10:30 h

Preu: 15,00 € (Socis) 20,00 € (No socis)

Participants: La reserva de l'activitat està limitada a 20 participants majors de seixanta-cinc anys o jubilats.

Observacions: Finalitzada la visita guiada d'una hora, es pot visitar tot el recinte pel nostre compte.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676c16b0790>

Dissabte - 9 - Senders

GR 107, etapa 9. Peguera - Queralt

(Berguedà)

vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 11,1 + 2,8 km amb un desnivell de ↑270 / ↓690 i 3:10 de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar i dinar (opcional). Equipament adient per a senderisme.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h.

Transport: Autocar

Preu: 20 € (Socis) 25 € (No socis)

Observacions: Possibilitat de dinar de restaurant en finalitzar l'etapa i també el GR. El restaurant escollit és "Cal Pajares", de Gironella (restaurantcalpajares.com), amb un menú de 26€ (per confirmar). Els participants habituals dels Senders rebreu més informació pel canal habitual (correu-e) més endavant; també podeu sol·licitar-ne més a cmm.senders@gmail.com. Ús de mascareta a l'autocar opcional, però recomanable. Protegiu-vos i protegiu els altres.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65676c8c253d8>

Dijous - 14 - Extrem

Matinal a la Serra de Sant Llorenç del Munt

(Vallès Occidental)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑450 / ↓450 i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.

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

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/mQgHj>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6575e6cf41b7a>

Divendres - 15 - Tothom

Assemblea General de Socis

(Casal Cultural)

Vocal: **La Junta**

Assemblea General de Socis a la **Sala d'Actes del Casal Cultural** a les 19:30 h en primera convocatòria i a les 20:00 hores en segona convocatòria.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656771982511c>

Dissabte - 16 - Ferrades

Via Ferrada dels Patacons

(Baix Camp)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

Recorregut: 4 hores de durada.
Dificultat: Mitjana - Alta.
Cal portar: Material per ferrades i ràpel, esmorzar, dinar i aigua

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

Observacions: És una via ferrada amb quasi 500 metres de recorregut, 4 ponts nepalesos i un pilar equipat amb un ràpel obligat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656771d564330>

Dissabte - 16 - Extrem

Matinal Creu de Saba

(Baix Llobregat)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑400 / ↓ i 4 hores de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Esmorzar, aigua i roba i calçat adequats

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65bfa8f732956>

Diumenge - 17 - Extrem

Llagostera: Panedes - Can Llambí - Ermita de Sant Ampèlit - Torre dels Moros

(Gironès)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑107 / ↓ i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Opció "B" Visitar el centre històric, com la renaixentista Casa de les Vídues (segle XVI), l'església gòtica de Sant Feliu, les restes de l'antic castell, el centre d'interpretació a Can Caciques o el Museu Vilà.
Cal portar: Esmorzar, aigua, gorra i equip personal. Dinar les persones que no trieu l'opció del restaurant.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.
Transport: Autocar
Preu: 15 € (Soc) 20 € (No Soc)

"MÀXIM 45 PERSONES"

Observacions: Opcional dinar de restaurant "Can Cassoles" Preu 30 € .

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65677233a15a4>

Diumenge - 17 - Marxa Nòrdica

8a Ecomarxa Cerdanyola del Vallès

(Vallès Oriental)

Organitza: **Club Marxa Nòrdica de Collserola**

Recorregut: Dos circuits de 7 i 12 km de Marxa Nòrdica per Collserola.
Preu d'inscripció: anticipades 13 €, a partir del 17 de març 15 €.
Inici de la caminada 10.00 h al complex esportiu Guiera, avinguda Guiera 6, 08290 Cerdanyola del Vallès.

Amb la inscripció: Samarreta eco de la cursa, tubular de coll, explicació de la tècnica, escalfament i exercicis hipopresius per aconseguir millor rendiment en la caminada, estiraments al finalitzar, iniciació al grounding, avituallaments, bossa amb obsequis i productes per a la salut, sorteig de diferent material esportiu.

El punt de Trobada: La marxa iniciarà i finalitzarà al centre esportiu Guiera (a l'esplanada del darrere de l'aparcament). Avinguda Guiera 6, 08290 Cerdanyola del Vallès

Inscripcions per internet: <http://ecomarxa.cat/>

Diumenge - 17 - Marxa Nòrdica Desplaçament en grup a la 8a Ecomarxa des de MolletVocal: **Núria Rubio**

Aquest formulari és per fer els agrupaments i desplaçar-nos en vehicles al lloc de sortida i arribada de la 8a Ecomarxa des de Mollet del Vallès.
 Les **INSCRIPCIONS** per poder participar en la VIII Ecomarxa s'han de fer al Web de la caminada: <http://ecomarxa.cat/>

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Inscripcions pel desplaçament tots junts des de Mollet del Vallès:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6576164fbb97c>**Diumenge - 24 - Extrem**

Llagostera: Panedes - Can Llambí - Ermita de Sant Ampèlit - Torre dels Moros

(Gironès)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑107 / ↓ i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Opció "B" Visitar el centre històric, com la renaixentista Casa de les Vídues (segle XVI), l'església gòtica de Sant Feliu, les restes de l'antic castell, el centre d'interpretació a Can Caciques o el Museu Vilà.
Cal portar: Esmorzar, aigua, gorra i equip personal. Dinar les persones que no trieu l'opció del restaurant.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 15 € (Soc) 20 € (No Soc)**"MÀXIM 28 PERSONES"****Observacions:** Opcional dinar de restaurant "Can Cassoles" Preu 30 € .**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/65ca61bb2aece>**Del 23 al 31 - Extrem**

Sortida Marroc Setmana Santa

(Marroc)

Vocal: **Òscar Cano**

Trekking pels pobles de la Vall d'Ait Bouguemez (La vall feliç). Per a més informació contacteu amb el vocal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6567726c1a47d>**Diumenge 14 d'abril**

Dia del Soci

(Alt Camp)

Vocals: **La Comissió de la Diada del Soci**

Aquest any el CMM celebrem el 80è aniversari de la seva fundació i un any més celebrem la Diada del Soci, amb l'objectiu de ser una jornada de germanor entre tots els socis i de totes les seccions del club que ho han fet possible: Senderistes de GR, 100 Cims i Extremes, Ferraters i Espeleòlegs, infantils, juvenils i familiars i pels expedicionaris de gestes més exigents, aquí i arreu del món, marxaires nòrdics i participants en activitats culturals i populars, pels que caminen molt i pels que ja no poden caminar tant.

Així doncs, us convidem a participar d'aquest dia, per conèixer entre tots una jornada festiva, i que, com sempre, s'han programat itineraris variats perquè estiguin a l'abast de les possibilitats de cadascú.

FEM CLUB! FEM MUNTANYENC! ANIMEU-VOS!**Fins al 5 d'abril**

Inscripcions dia del Soci opció A:

Camí de les Terres del Gaià De Querol al Pont d'Armentera

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols****Recorregut:** 11 km amb un desnivell de ↑180 m ↓450 m i 4/5 hores de durada.**Dificultat:** Moderada.**Cal portar:** Esmorzar, aigua i gorra.

Observacions: Un entretingut i divertit recorregut, majoritàriament planer, amb dues o tres curtes pujadetes, per remuntar la llera del riu, tot creuant ponts tibetans, passeres sobre el riu, o enganxades a la roca, enmig d'un paisatge inhòspit. No obstant, no és recomanable per a persones amb problemes d'equilibri o vertigen, per la qual cosa recomanem que facin l'itinerari B. Cal estar federat.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:45 h.**Transport:** Autocar.

Gratuïts socis / No Socis: 15€

Dinar de germanor: al Restaurant La Masia del Pla**Preu:** 30€

Observacions: El pagament del dinar es farà directament als vocals, el mateix dia en el restaurant. Més endavant us enviarem un formulari perquè registreu la vostra tria del menú. Per tal d'agilitzar els pagaments, es demana portar import exacte. Per a més informació: Consulteu el [Tríptic informatiu de la Diada del Soci](#)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/656774c45fee7>

Fins al 5 d'abril

Inscripcions Dia del Soci opció B:
Visita del poble de Querol i del Monestir de Santes Creus

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols**

Visita del petit poble de Querol, l'Aixopluc dels Castells del Gaià, Safareig/Abeurador i Font de Querol. Prosseguirem ruta amb autocar, fins a Santes Creus, on esmorzarem en una zona de pícnic al Paratge protegit de l'Albereda, al costat del riu Gaià, sota el monestir (3 km en total).

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:45 h.

Transport: Autocar.

Gratuïts socis / No Socis: 15€

Dinar de germanor: al

Restaurant La Masia del Pla

Preu: 30€

Visita guiada al Monestir de Santes Creus

Preu: 10€ grup mínim 10 persones.

No cal estar federat.

Observacions: El preu de la visita del Monestir de Santes Creus s'abonarà el mateix dia al/la vocal responsable. El pagament del dinar es farà directament als vocals, el mateix dia en el restaurant. Més endavant us enviarem un formulari perquè registreu la vostra tria del menú. Per tal d'agilitzar els pagaments, es demana portar l'import exacte.

Per a més informació: Consulteu el [Tríptic informatiu de la Diada del Soci](#)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65ccd2538dc86>

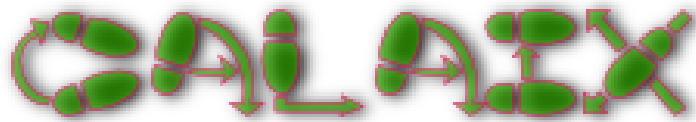
Fins al 31 de maig

Inscripcions Parc nacional d'Ecrins del 5 al 11 d'agost

Vocal: **Teresa Llavina**

Proposta per les vacances d'agost al Parc nacional d'Ecrins. Per a més informació contactar amb la vocal.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65671f6555416>



- A la Festa de la celebració del 43è aniversari de **Ràdio Mollet**, el Jurat va atorgar una **Menció Especial** al nostre **Club Muntanyenc Mollet** per l'organització del **I Campionat de Marxa Nòrdica de Catalunya**.
- La **XXXI Nit de l'Esport** reconeix les entitats que han destacat al llarg de la temporada 2022-2023 i ha atorgat una **Menció Especial** al **Club Muntanyenc Mollet**

- **Repte d'entitats**

Des del Muntanyenc us animem a participar en aquest projecte que, amb la voluntat de promocionar la pràctica de l'excursionisme en algunes disciplines: Alpinisme, l'Esquí de Muntanya i Bicicleta Tot Terreny, des de la FEEC proposen aquest Repte als membres de les Entitats Excursionistes de la Federació. <https://www.feec.cat/activitats/repte-entitats/>

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

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

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

RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2024, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (6 €/DIA)!!