



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>

Edició: 25 de juny de 2024

JULIOL 2024

Divendres - 5 - Tothom

Dinamització social : Projectió

(CMM)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 19:30 h, a la seu del CMM projectió del film sobre el retorn a la memòria en l'Antàrtida de Josefina Castellví. Pionera a dirigir la primera base científica a l'Antàrtida en 1984 i després de vint anys jubilada i coincidint amb el 25è aniversari de la creació de la base, retorna al que serà el seu viatge de comiat del continent blanc.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65735ad65d02e>

Dissabte - 6 - Tothom

Caiac. Descens pel riu Ebre des de Miravet a Benifallet

(Ribera d'Ebre/Baix Ebre)

Vocals: **Manel Carreira i Jesús Ruiz**

Recorregut: 6,5 km amb un desnivell de ↑105 m / ↓121 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Equipament adient per l'activitat, escarpins, barret, protecció solar, roba recanvi, esmorzar, aigua,... En acabar, qui ho desitgi podrà fer pícnic per dinar.

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

Transport: Vehicles particulars.

Preu: 25€ (Socis) 30€ (No socis)

Observacions: Activitat guiada per monitors que aconsellen sobre la tècnica correcta i la navegació al riu, i acompanyen al grup per un dels trossos més bonics de l'Ebre català, encaixonat entre les muntanyes de Cardó i els contraforts laterals de les serres de Cavalls i Pàndols. Durant el descens se sol fer una aturada per a descansar, estirar les cames, beure, menjar, fer fotos, prendre el bany,...

Cartografia: <https://miravet.info/catala/mapes.htm>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65735b00a44a0>

Diumenge - 14 - Extrem

Santuari del Remei des de Sant Pau de Segúries

(Ripollès)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 9 km amb un desnivell de ↑126 m / ↓126 m i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua, equip personal, xanquetes d'aigua i tovallola.

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

Transport: Autocar.

Preu: 15€ (Socis) 20€ (No socis)

Observacions: Opció de dinar de restaurant a Can Baral·la de Sant Pau, preu 30 € tot inclòs. Travessarem un punt del riu Ter, anomenat "Pas dels Nyus". Bones vacances per tothom i gràcies per la vostra companyia.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/65735b3164220>

Divendres - 19 - Macro/100cims

1er dia Macro i 100 cims opció 1:
L'Avedoga d'Adons (1839 m) des d'Adons

(Alta Ribagorça /
Pallars Jussà)

Vocals: **Joan Planas i Carlos Revilla**

Recorregut: 7,5 km amb un desnivell de ↑530 m / ↓530 m i 4.30 h de durada.

Dificultat: Baixa.

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

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

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/ka298>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/664511a3b42e8>

Divendres - 19 - Macro/100cims

1r dia Macro i 100 cims opció 2:
Desplaçament en grup a Erill la Vall

(Alta Ribagorça)

Vocals: **Joan Planas i Carlos Revilla**

Sortida des del Pavelló de la Riera Seca a les 15:00 h. en direcció a Erill la Vall a l'Hostal Pernalle.

Transport: Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6645a79ed86c9>

Dissabte - 20 - Macro/100cims

**2n dia Macro i 100 cims: Pic de l'Aüt (2532 m)
per la Muntanyeta**

(Alta Ribagorça)

Vocals: *Joan Planas i Carlos Revilla*

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑1.180 m / ↓1.180 m i 8.30 hores.

Dificultat: Mitjana - Alta.

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

Lloc de sortida: Aparcament Hostal Pernalle a les 7:30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/4wE7y>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/664511facbbfd>

Diumenge - 21 - Macro/100cims

**3r dia Macro i 100 cims: Pui de Lleràs
(1692 m) des de l'Espluga de la Serra**

(Pallars Jussà)

Vocals: *Joan Planas i Carlos Revilla*

Recorregut: 13 km amb un desnivell de ↑650 m / ↓650 m i 5.30 h de durada.

Dificultat: Baixa.

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

Lloc de sortida: Aparcament Hostal Pernalle a les 6:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/664512153ccf4>

BIBLIOTECA DEL CLUB MUNTANYENC MOLLET

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

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



- L'Àrea de Territori de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha decidit apostar pel sector de les noves tecnologies i ha incorporat recentment a les seves eines de treball el programari QGIS, que és un programa de creació i gestió del Sistema d'Informació Geogràfica (SIG), de programari lliure i de codi obert. <https://qgis.org/es/site/about/index.html>

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)!!