



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: 18 d'oct. de 2024 11:45 CEST

NOVEMBRE 2024

Dijous - 7 - Extrem

Matinal: Fonts de Santa Maria de Martorelles

(Vallès Oriental)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 9 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 3:30 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, aigua, bastons i calçat de muntanya.

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

Transport: Vehicles particulars

Cartografia: [Fonts de Santa Maria de Martorelles https://tuit.cat/Fk0h5](https://tuit.cat/Fk0h5)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae57701e0f4>

Divendres - 8 - Tothom

Dinamització social: Introducció a la Botànica (i VIII)

(Club)

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 vuitena i darrera sessió de la "Introducció a la Botànica" veurem els conceptes bàsics relacionats amb la vegetació i la geografia botànica. També tindrem l'ocasió de veure exemples de les formacions vegetals més habituals del nostre país.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae57a182eb8>

Dissabte - 9 - Extrem

Dos 100 cims - Roc de Mallorca (443 m) +

Sant Martí de la Roca (513 m) i passeig pel centre de Perpinyà

(Rosselló)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

Recorregut: 15 km amb un desnivell de ↑540 m / ↓ i 4 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, dinar i equipament personal.

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

Transport: Vehicles particulars

Observacions: Sortida conjunta amb els amics del GPRENC de Prada de Conflent. A la tarda passeig o manifestació opcional pel centre de Perpinyà coincidint amb la Diada de Catalunya Nord.

Cartografia: <https://tuit.cat/52GBr>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae57e0b0303>

Diumenge - 10 - Extrem

Matinal -100 cims:

Puig Aguilera (626 m) des del Raval d'Aguilera

(Anoia)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑235 m / ↓235 i 3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Dinar, aigua i equipament personal.

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

Transport: Vehicles particulars

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5825e4697>

Diumenge - 10 - Marxa Nòrdica

7a Marxa de la Salut, Sant Cugat del Vallès

(Vallès Occidental)

Vocal: **Núria Rubio**

Recorregut: Dos circuits de 6 i 10 km de Marxa Nòrdica per Parc de Collserola.

Preu d'inscripció: Fins al 31 d'octubre del 2024 Inscripció: 17€. A partir de l'1 de novembre del 2024: Inscripció: 19€.

Recollida de dorsal i samarreta: 8:30h, Camp de Futbol Municipal de Valldoreix, Pg. Arbre, 6, Sant Cugat del Vallès.

Escalfament a les 9:15 h **Inici de la caminada** a les 10:00 hores.

Inscripcions per internet fins al divendres 8 novembre a les 23:59h : <https://marxadelasalut.cat/>

Diumenge - 10 - Marxa Nòrdica Desplaçament en grup a la 7a Marxa de la Salut des de Mollet

Vocal: **Núria Rubio**

Aquest formulari és per fer els agrupaments i desplaçar-nos en vehicles al lloc de sortida i arribada de la 7a Marxa de la Salut des de Mollet del Vallès.
Les **INSCRIPCIONS** per poder participar en la Marxa de la Salut s'han de fer al Web de la caminada: <https://marxadelasalut.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/6706991c32b6e>

Dijous - 14 - Tothom

Programació del primer quadrimestre del 2024

(Seu CMM)

Vocal: **Alfons Fernández**

A les 20:00 hores, en el Club, programació de les activitats del primer semestre del 2025. La programació la fem els socis que ens reunim i fem propostes. Animeu-vos i veniu a la reunió i proposeu aquelles activitats/excursions que us agradaria compartir amb els companys del Club.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae599813166>

Divendres - 15 - Tothom

Presentació de l'intercanvi amb la Unió Excursionista Menorquina l'any 2025

(Club)

Vocal: **Lluís Mas Pi**

A les 19:30 hores, en el Club.

Els nostres amfitrions vénen pel pont de la Constitució-24 i esperen les nostres propostes per ensenyar-nos el millor de la seva illa l'any que ve. Porteu idees i votarem la millor opció: dates, nombre de dies, nivell, pressupost, etc.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66fd2c327be61>

Dissabte - 16 - Senders

GR 3, etapa 10. D'Ansovell a Montellà

(Alt Urgell, Cerdanya)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 21,5 km amb un desnivell de ↑970 m / ↓1.200 m i 5:45 h de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar i dinar. Equipament adient per a senderisme.

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

Transport: Autocar.

Preu: 30,00€ (Soc) 35,00€ (No soci)

Observacions: A Ansovell no hi arriba l'autocar, raó per la qual haurem de contractar un servei de taxis que ens porti fins a l'inici de la caminada. Això, incrementarà el preu normal de la sortida en 10€. Així, doncs, el preu de la inscripció per a una persona sòcia i federada passa a ser de 30€. Les persones no sòcies i/o no federades tindran un increment de 5€ per cadascun dels conceptes. Degut al servei de taxi, l'aforament màxim de la sortida serà de 40 persones, no ampliable.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5a83ae7a7>

Dijous - 21 - Extrem

Matinal: Sant Martí de Centelles - Terrissos Vermells - Mas Cerdà

(Vallès Oriental / Osona)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑360 m / ↓360 m i 3:30 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, aigua, bastons i calçat de muntanya.

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

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/m09by>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5b12c5018>

Divendres - 22 - Tothom

Dinamització social, projecció: Els records glaçats

(Club)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 19:30h, al Club, En el 1986 quatre científics catalans van aconseguir arribar a l'Antàrtida i plantar la seva tenda de campanya a l'illa Decepció per forçar a l'Estat espanyol a vincular-se al Tractat Antàrtic i posar una base. Josefina Castellví va dirigir la minúscula base amb recursos molt limitats. En el 25è aniversari de la creació de la base espanyola, Josefina prepara el que seria el seu viatge de comiat del Continent Blanc.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5b382311c>

Dissabte - 23 - Cultural

Matinal: Visita cultural al monestir de Santa Maria de l'Estany amb l'Anna de guia

(Moianès)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Visita al Monestir de canonges agustinians, fundat el 1080. El seu claustre és una de les joies del Romànic català. <https://www.monestirestany.cat/>
Participants: La reserva de l'activitat està limitada a 20 persones.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 9:00 h.
Transport: Vehicles particulars
Preu: 15,00€ (Soc) 20,00€ (No soc).

Observacions: Possibilitat de quedar-se a dinar.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5acebce36>**Diumenge - 24 - Extrem**Ruta de les tines.
Prats de Lluçanès - Santa Maria de Merlès

(Moianès)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 10 km amb un desnivell ↑ / ↓ de 325 m acumulats i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Grup "B": Visita de Prats de Lluçanès i Santuari M. de Déu de Lourdes.
Cal portar: Esmorzar, aigua, roba d'abrigar i equip personal.

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

Observacions: Opcional dinar de restaurant a "CA LA FILO" de Santa Eulàlia de Puig-Oriol, Preu tot inclòs: 30 €.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5bac8f5aa>**Diumenge - 1 - Extrem**

Matinal: Santa Cecília i el turó de l'Ermità (100 Cims) des de Can Prat (Castellbell i el Vilar)

(Bages)

Vocal: **Joan Planas**

Recorregut: 9 km amb un desnivell de ↑370 / ↓370 i 4 hores de durada.
Dificultat: Baixa.
Cal portar: Esmorzar, aigua, gorra i equip personal.

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

Observacions: La pujada al Turó de l'Ermità serà opcional, queda a uns 50 m del camí i qui no vulgui se'ls pot estalviar.**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/66ae5b6bf3f22>**Del 18 al 10 desembre - GAM**

Recorregut per pobles del Nepal i ascensió al Pikey Peak

Vocal: **Òscar Cano**

Aquest viatge cultural amb Trekking pels pobles nepalis començarà el 18 de Novembre i finalitzarà el 11 de Desembre.

Calaix**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 2024, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (6 €/DIA)!!