



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>

Edició: 16 de des. de 2024 8:30 CET

GENER 2025

Llicències FEEC-FEDME 2025! Ja s'ha obert el termini per tramitar les llicències des del Club.

Dijous - 9 - Extrem

Matinal: Can Maçana - Sant Pau de la Guàrdia

(Anoia)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 5 km amb un desnivell de \uparrow 250 m / \downarrow 250 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.

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

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/h9p4c>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674774a88d119>

Divendres - 10 - Tothom

Presentació de la proposta de vacances de Molta Ruta

(Club)

Vocal: **Maria Teresa Llavinà**

A les 20:00 al Club, reunió informativa i proposta per les vacances d'agost a Eslovènia.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674775070f36a>

Dissabte - 11 - Senders

GR 3, etapa 25. Solsona - Madrona

(Solsonès)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 26,2 km amb un desnivell de \uparrow 530 m / \downarrow 660 m i 6:20 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 € (Socis) 35 € (No socis)

Observacions: A Madrona no hi arriba l'autocar, raó per la qual haurem de contractar un servei de taxi que ens torni a Solsona. 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 32 persones, no ampliable.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477543c36e1>

Dijous - 16 - Tothom

Reunió informativa 6a Edició Mollet-Montserrat

(Club)

Vocals: **Isabel Rodríguez i Cristina Pelegrin**

Des del Muntanyenc volem fer la 6a edició de la Caminada Mollet-Montserrat. Vols col·laborar per organitzar-la?

El dia 16 de gener a les 20:30 hores, al Club, tindrem una reunió per parlar-ne.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/673e1418e6fdf>

Dijous - 16 - Extrem

Matinal: Cerdanyola - Àrea de Can Coll
- Aqüeducte de Sant Iscle

(Vallès Occidental)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 10,78 km amb un desnivell de \uparrow 273 / \downarrow 273 i 5 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.

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

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/B2GOW>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6747757e393ee>

Divendres - 17 - Tothom

Xerrada preparació Macro 2025

(Club)

Vocals: **Josep Maria Cruz i David Camarero**

A les **19.30** al Club, xerrada a càrrec del nostre company David Camarero que ens parlarà sobre la preparació de la sortida Macro 2025, que consisteix a fer un cim de 3000 metres de dificultat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6747765a06277>

Dissabte - 18 - Extrem

Pedra seca de Llers i Sant Quirze d'Olmells

(Gironès)

Vocals **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa****Recorregut:** 11 km amb un desnivell de $\uparrow\downarrow$ 120 m acumulats i 4 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, bastons, gorra i equip personal.**Opcional:** Dinar de pícnic o de restaurant "Ca la Francisqueta".**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Autocar**Preu:** 15 € (Socis) 20 € (No socis)**Observacions:** L'aforament del restaurant "Ca la Francisqueta" és de 47 persones. Preu del menú 15 €.**Recordem:** La sortida aquest cop és en **dissabte dia 18 de gener**. Fes la reserva ara perquè les places son limitades.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6747772b89d78>

Diumenge - 19 - Cultural

Matinal: Seu de Districte i Parc Central Nou Barris

(Barcelona)

Vocals: **Maria Teresa Llavina i Elena Ortiz****Recorregut:** 6 km amb un desnivell de \uparrow 150 / \downarrow 150 i 3 hores de durada.**Dificultat:** Sense.**Cal portar:** Calçat comode i aigua.**Lloc de sortida:** Estació Mollet - Santa Rosa a les 8:30 h.**Transport:** Tren.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674777962b78c>

Dijous - 23 - ExtremMatinal dijous: Torre de l'Angel -
Caus Cremats - Torre Salvans

(Vallès Occidental)

Vocal: **Carlos Revilla****Recorregut:** 7,5 km amb un desnivell de \uparrow 270 / \downarrow 270 i 3:45 hores de durada.**Dificultat:** Baixa.**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/wcx31>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674777d8883c8>

Dissabte - 25 - Extrem100 cim - Tossa d'Espinau (1087 m)
des de la Collada d'Espinau

(Alt Empordà, Garrotxa)

Vocal: **Carlos Revilla****Recorregut:** 7,5 km amb un desnivell de \uparrow 450 / \downarrow 450 i 4:30 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i calçat de muntanya.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Cartografia:** <https://tuit.cat/iee5n>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6747782e64fe1>

Diumenge - 26 - GAM

Preparació Macro 2025: Puigmal per França

(Cerdanya)

Vocal: **David Camarero****Recorregut:** 8 km amb un desnivell de \uparrow 900 / \downarrow 900 i 6 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua, gore tex, manta tèrmica, guants, gorro, etc..**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** El material necessari anirà condicionat pel temps meteorològic, en cas de neu grampons i piolet.

Possibilitat de fer nit al Camping "Le Puigmal", mínim 2 nits.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477873cbe7a>

Dijous - 30 - Extrem

Matinal: Tiana - Turó d'en Galzeran

(Maresme)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 8,92 km amb un desnivell de ↑394 / ↓394 i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.

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

Transport: Vehicles particulars.

Coordenades: <https://tuit.cat/BeLsf>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674778b58ad07>

Divendres - 31 - Tothom

Nit de l'Esport (assistència per invitació)

(Can Gomà)

Vocal: **Secretaria**

A les 20:00 h al Teatre de Can Gomà, reconeixement de les persones, equips o entitats de Mollet que han destacat durant l'any pels seus èxits o per la promoció que fan de l'esport.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674778f597162>

Dies 1 i 2 de febrer - Extrem

Activitat d'iniciació a les raquetes de neu de dos dies (dormir hotel de Puigcerdà) amb Molta Ruta

(Cerdanya)

Vocal: **M. Teresa Llavinà**

Recorregut: Circuits d'iniciació a les raquetes d'unes 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Raquetes, esmorzar, dinar, aigua, botes, bastons i crema del sol.

Preu: 140 € (Socis) 145 € (No socis).

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

Transport: Furgoneta de Molta Ruta (cobren a 0,25 per km a repartir entre els ocupants).

Observacions: El preu inclou: sopar, dormir i esmorzar, allotjats en un hotel de Puigcerdà. Si es vol pícnic per dinar 12 €. Suplement habitació d'ús individual 12 €. Si manca neu es farà una ruta caminant pel lloc que Molta Ruta cregui oportú.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674779748c2dc>

Calaix



INTRODUCCIÓ A LA
BOTÀNICA

O com ens podem entretenir els vespres de
divendres...

- Recull de les **presentacions** de les xerrades sobre **“Introducció a la Botànica”** a càrrec d'en **Jordi Luque**. Conceptes bàsics relacionats amb la botànica i la geografia botànica amb exemples de les formacions vegetals més habituals del nostre país.

Enllaç: <https://tuit.cat/kcrQy>

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 2025, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (6 €/DIA)!!

Edició: 13 de des. de 2023