



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: 19 de gen. de 2025 20:30 CET

FEBRER 2025

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 Llavina**

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>

Dijous - 6 - Extrem

Matinal dijous: Camí dels Monjos - Avenc Codoleda - La Mola - Foradada Can Pobla (Vallès Occidental)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 6,5 km amb un desnivell de ↑425 m / ↓425 m i 3:45 h de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, 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/6Zcig> (farem una ruta similar per la mateixa zona).

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674779c598d23>

Dissabte - 8 - Senders

GR 3, etapa 26. Madrona - Ponts (Solsonès/Noguera)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 26,9 km amb un desnivell de ↑620 m / ↓815 m i 6:30 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 porti al punt d'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 32 persones, no ampliable.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674779fbb3cc0>

Diumenge - 9 - Tothom

Visita cultural - Museu MUHBA Bon Pastor (Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina i M Dolors Saladrigas**

Lloc sortida i transport: Estació tren Mollet-Sant Fost, tren de les 10:08 h. Això no obstant, com que la trobada és a les 11:00 hores MUHBA Bon Pastor, Barnola núm. 22 Barcelona, tothom, pot escollir el transport que més li convingui.
Horari d'inici de l'activitat: A les 11:00 h, davant de l'entrada MUHBA Bon Pastor, Barnola núm. 22 Barcelona.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477aadf0e45>

Dijous - 13 - Extrem	Matinal dijous: Teià - Ruta de les Fonts - Ermita Sant Mateu - Turó d'En Baldiri	(Maresme)
-----------------------------	---	-----------

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 9,2 km amb un desnivell de ↑479 m / ↓479 m i 4:30 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/FKh5G>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477af8a6442>

Dissabte - 15 - Tothom	Curs Suport Vital Bàsic +DEA i desfibril·lació FEEC	(Club)
-------------------------------	---	--------

Vocal: **Secretaria**

Formació en suport vital bàsic i desfibril·lació (SVB+DEA) dirigit a practicants d'activitats del medi natural i federats. Lloc i hora: 15 de febrer 2025 - 9:00h - 15:00 h Club Muntanyenc de Mollet. Preu: 45€ federat i 55€ No federat. Les inscripcions s'han de fer, obligatòriament a la pàgina de la FEEC, si algú està interessat i té problemes per inscriure's, pot passar per l'oficina del Club dijous o divendres de 19h a 21h i l'ajudarem en tot el que puguem.

Inscripcions per internet (FEEC): <https://inscripcio.feec.cat/inscripcion/formacio-svb-dea-regio-i-valles/>

Diumenge - 16 - Extrem	Preparació Macro Cambre d'Ase	(Cerdanya)
-------------------------------	-------------------------------	------------

Vocal: **David Camarero**

Recorregut: 12 km amb un desnivell de ↑1000 m / ↓1000 m i 7 hores de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Grampons, piolet, arnès, casc, manta tèrmica, jaqueta gore-tex, botes altes impermeables, roba d'abrigar condicions hivernals, guants prims i gruixuts, polaines, aigua i menjar. Opcional 2n piolet.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 5:30 h. Transport: Vehicles particulars.
--	---

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477baced58b>

Diumenge - 16 - Marxa Nòrdica	Corró de Vall - Corró d'Amunt	(Vallès Oriental)
--------------------------------------	-------------------------------	-------------------

Vocal: **Mercè Cervera**

Recorregut: 11,36 km amb un desnivell de ↑152 m / ↓152 m i 2:15 hores de durada. Dificultat: Baixa. Cal portar: Bastons de MN, esmorzar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:30 h. Transport: Vehicles particulars.
---	---

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674ee8be46dff>

Dijous - 20 - Extrem	Matinal dijous: Alzina Salari - La Pola - Turó de Tres Creus - Avenc del Picarol	(Vallès Occidental)
-----------------------------	---	---------------------

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 4 km amb un desnivell de ↑250 / ↓250 i 2:30 hores de durada. Dificultat: Baixa. Cal portar: Esmorzar, aigua i calçat de muntanya.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h. Transport: Vehicles Particulars.
--	---

Cartografia: <https://tuit.cat/8iJOM> (farem una ruta similar per la mateixa zona).

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477be951510>

Dissabte - 22 - Extrem	100cim: Cellera de Ter - Font d'en Bassi - Puigdefrou (839 m) - Mas Becdejvell	(Selva)
-------------------------------	---	---------

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑750 m / ↓750 m i 4:30 hores de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h. Transport: Vehicles particulars.
--	---

Cartografia: <https://tuit.cat/g13u6>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477c1bdecff>

Diumenge - 23 - Tothom

Molins de la vall del Ridaura a Llagostera

(Gironès)

Vocals **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorregut: 10 km amb un desnivell ↑↓ acumulat de 234 m i 4 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, aigua, botes de sola dura, pantalons llargs i gorra.

Opcional: Dinar de pícnic o de restaurant "El Carril 9" Preu menú, tot inclòs, 30 €.

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

Transport: Autocar.

Preu: 15 € (Socis) 20 € (No socis)

Observacions: RESERVA ARA PERQUÈ LES PLACES SÓN LIMITADES A 49 SOCIS, GRÀCIES.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477c4e84cc7>

Dijous - 27 - Extrem

Matinal dijous: Premià de Dalt - SL-C 112
Ruta de l'Esquirol

(Maresme)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 7,45 km amb un desnivell de ↑312 / ↓312 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.

Cartografia: <https://tuit.cat/g0oxy>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477cd3d84e3>

Divendres - 28 - Tothom

Dinamització social projecció: Paratges de Wadi Rum, Jordània

(Club)

Josep Maria Cruz

A les 20:00 al Club, projecció a càrrec del nostre company Joan Planas de fotografies del trekking que van realitzar pel desert Wadi Rum a Jordània per part de tres socis del nostre club.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67477b36ecd7b>

Dissabte 1 de març - Extrem

100cim - Tossal LLissoi (1326 m)

(Berguedà)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 7,8 km amb un desnivell de ↑323 / ↓323 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.

Cartografia: <https://tuit.cat/G6aqQ>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674ed8da87062>

Diumenge 2 de març - Tothom

Visita cultural - Espai l'Ideal Jules Verne 200
(experiència immersiva)

(Barcelona)

Vocal: **Maria Teresa Llavina**

Lloc de sortida i transport: Estació Mollet-Santa Rosa a les 8:20 hores. Això no obstant, com que la trobada és a les 10:00 hores davant de l'Espai Ideal, carrer Doctor Trueta, 196-198 Sant Martí (Barcelona), tothom pot escollir el transport que més li convingui.

Preu: 15,00 € (Socis) 20,00 € (No socis). **Participants:** L'activitat està limitada a 20 participants.

Horari d'inici de l'activitat: A les 10:00 h, Espai Ideal, carrer Doctor Trueta, 196-198 Sant Martí (Barcelona).

Observacions: És un viatge d'immersió extraordinària en el món de Jules Verne. Adjuntem aquest PDF sobre qui era aquest personatge, abans d'entrar, en farem un petit repàs. <https://tuit.cat/9F3m1>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674ed91a76f82>

Dia 16 de març

Diada del Soci opció A Camí del Riu Segre: Parc de la Mitjana de Lleida, la Nòria d'Albatàrrec

(Pla de Lleida)

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols**

Recorregut: 12,500 km amb un desnivell inapreciable i 4 hores de durada.

Dificultat: Sense.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equipament personal.

Descripció: Itinerari diferent, qualificat com a **paissatgístic**, ja que part del recorregut, passa per **camps de fruiters**, que a aquesta època de l'any estan en la seva màxima floració.

Recomanat pels practicants de marxa nòrdica.

-Iniciarem el recorregut a la zona humida, de **La Mitjana**, reserva natural de flora i fauna.

-Observarem les comportes del **Canal de Serós**.

-Travessarem Lleida, per la llera recuperada del riu, per acabar a la **Nòria d'Albatàrrec**, tot resseguint la sèquia de Torres.

Cal estar federat. Preu llicència puntual 1 dia 6€.

En el cas de quedar exhaurides les places, contacteu amb el vocal, Josep Solé,

Tel. 600588439 per tal de gestionar la llista d'espera.

Lloc de sortida:

Pavelló de la Riera Seca a les 7:00h.

Transport: Autocar.

Preu: Gratuït socis / No Socis:15€

Dinar de germanor: al Restaurant El Palau de Margalef
Preu: 38,50€

Observacions: El pagament del dinar es farà directament als vocals, el mateix dia en el restaurant. Us enviarem un formulari perquè feu 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/674ed9cbd13af>

Dia 16 de març

Diada del Soci opció B:

Visita Seu Vella de Lleida i Casc Antic de la Ciutat

(Lleida)

Vocals: **Josep Solé i Lourdes Ràfols**

L'autocar ens acostarà al centre de la ciutat i iniciarem l'activitat amb una

Visita guiada al recinte de la Seu Vella.

Després, esmorzarem i **passarem pel casc antic de Lleida**, curiositats del carrer Major, la Paeria, Hospital gòtic de Sta. Maria i Catedral Nova.

Grup 15 persones: Preu : 14€

Grup 20 persones : Preu : 12€

(en el cas de ser menys, hauríem de repartir el cost de la visita entre els participants)

No cal estar federat.

En el cas de quedar exhaurides les places, contacteu amb el vocal, Josep Solé

Tel. 600588439 per tal de gestionar la llista d'espera.

Lloc de sortida:

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

Transport: Autocar.

Preu: Gratuïts socis / No Socis:15€

Dinar de germanor: al Restaurant El Palau de Margalef
Preu: 38,50€

Observacions: El pagament de la visita a la Seu Vella i del dinar es farà directament al/la vocal, el mateix dia.

Rebreu un formulari perquè registreu la vostra tria del menú. En el cas de no haver-lo rebut, contacteu amb els vocals.

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/6784023961664>

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