



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 16 de febr. de 2025 21:00

MARÇ 2025

Dissabte 1 de març - Extrem

100 cims - Tossal Llisoi (1326 m)

(Berguedà)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 7,8 km amb un desnivell de ↑323 m / ↓323 m 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 h. Això no obstant, com que la trobada és a les 10:00 h, davant de l'Espai Ideal, carrer Doctor Trueta, 196-198 Sant Martí (Barcelona), tothom pot escollir el transport.

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>

Dijous - 6 - Extrem

Matinal: Fonts i barraques de vinya - Mare de Déu Les Arenes

(Vallès Occidental)

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 9 km amb un desnivell de ↑230 m / ↓230 m i 4 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.

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

Transport: Vehicles particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/qtu3k>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674ed94de649f>

Dissabte - 8 - Senders

GR 3, etapa 27. Ponts - Agramunt

(Noguera/Urgell)

vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 21,4 km amb un desnivell de ↑210m / ↓270m i 4:45 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

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

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

Transport: Autocar

Preu: 20 € (Socis) 26 € (No socis)

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674ed96fa771c>

Diumenge - 9 - Extrem

Sortida fotogràfica al Puig Castellar (Barcelonès/Vallès Occidental)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Francisco Vera**

Recorregut: 6 km amb un desnivell de ↑150 m / ↓150 m i 3 hores de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, botes i bastons.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 8:30h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: Cal portar càmera fotogràfica o un telèfon mòbil que faci fotografies amb una mica de qualitat.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/679ce105157f4>

Dijous - 13 - Tothom

Dinamització social, conferència:
Trombosis en activitats de muntanya

(Casal Cultural)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A la Sala d'Actes del Casal Cultural a les 19:30 h, conferència a càrrec d'en José Manuel Soria, Director de la Unitat de Genòmica de malalties complexes a L'Institut de recerca de L'Hospital de Santa Creu i Sant Pau, que ens parlarà sobre la "**Trombosis en activitats de muntanya - Factors de risc, símptomes i prevenció.**" On també ens farà la presentació del llibre "**La vida corre por tus venas**".

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674ed9a31889c>

Diumenge dia 16

Diada del Soci opció A: ÚLTIMES INSCRIPCIONS!! fins el 7 de març
Camí del Riu Segre: Parc de la Mitjana de Lleida, la Nòria d'Albatàrrec

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 **camp 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.

Es prega màxima puntualitat (15-20 minuts abans de 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. **IMPORTANT!** 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/674ed9cbd13af>

Diumenge dia 16

Diada del Soci opció B: ÚLTIMES INSCRIPCIONS!! fins el 7 de març
Visita Seu Vella de Lleida i Casc Antic de la Ciutat

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 **passejarem 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€

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.

Es prega màxima puntualitat (15-20 minuts abans de les 7:00h)

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. Haureu rebut el formulari perquè trieu el menú. **IMPORTANT!** 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>

Dijous - 20 - Extrem Matinal: Molí de la Llavina - Font Grossa (Osona)
Salt Purgatori - Can Cerdà - La Crusella de l'Ollic

Vocal: **Carlos Revilla**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑300 m / ↓300 m i 3:45 hores de durada. Dificultat: Baixa. Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30h. Transport: Vehicles particulars.
---	--

Cartografia: <https://tuit.cat/u2WDw>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674eda13c98f3>

Dijous - 20 - Extrem Valoració sortida fotogràfica (Club)

Vocals: **Josep Maria Cruz i Francisco Vera**

A les 19:30 h al Club es valorarà les fotografies fetes a l'activitat del dia 9 de març per tal d'adquirir coneixements de com fer fotografies correctes de cara al concurs social de fotografia digital que es farà aquest any.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/679ce16561969>

Divendres - 21 - Tothom Assemblea General de Socis (Casal Cultural)

Vocal: **La Junta**

Assemblea General de Socis **al Casal Cultural** a les 19:15 h en primera convocatòria i a les 19:30 hores en segona.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674eda479e615>

Dissabte - 22 - GAM Sortida preparació Macro 2025 - Coma d'Or (Cerdanya)

Vocal: **David Camarero**

Recorregut: 15 km amb un desnivell de ↑1000 m / ↓1000 m i 7 hores de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, dinar, roba d'abric hivernal, manta tèrmica, botes impermeables mitja o alta canya, gore-tex, 3 capes, guants prims i gruixuts, grampons, piolet.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 5:30 h. Transport: Vehicles particulars.
--	---

Observacions: Activitat hivernal probablement amb neu. Grampons i piolet. Possibilitat de fer 2 dies a la Cerdanya al camping Le Puigmal d'Er.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674eda72e7f80>

Dijous - 27 - Extrem Matinal: L'Obac - Turó de la Mamella - (Vallès Occidental)
Canal del llop

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 7.4 km amb un desnivell de ↑340 / ↓340 i 3.30 de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30h. Transport: Vehicles particulars.
--	--

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674edaa705d1f>

Divendres - 28 - Tothom Presentació Trekking Alt de l'Everest Nepal Novembre del 2025

Vocal: **Òscar Cano**

A les 20:00 h al Club presentació del Trekking Alt de l'Everest Nepal per fer el novembre del 2025.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/67a0d855128ac>

Diumenge - 30 - Extrem 100 cims - Sant Antoni (1361m) des de Camprodon (Ripollès)

Vocal: **Francisco Vera**

Recorregut: 11,6 km amb un desnivell de ↑537 m / ↓537 m i 6:30 h de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00h. Transport: Vehicles particulars.
--	--

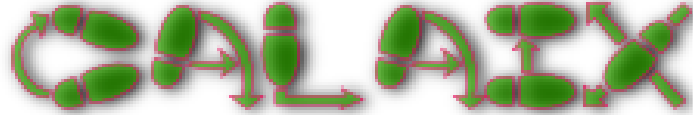
Cartografia: <https://tuit.cat/7xfce>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/674edace0acdf>

Us informem que després de la presentació d'aquesta activitat que es va fer el passat dia 10 de gener, les 21 places que ens oferia Molta Ruta, en el dia d'avui, ja estan ocupades.

Si algú es vol apuntar en llista d'espera, per si es produeix alguna baixa, pot enviar una nota al correu cmuntanyencmollet@gmail.com.

Observacions: Viatge amb avió fins a Venècia (a determinar si es baixa amb grup fins l'aeroport)



- **A la 32ena edició de la Nit de l'Esport** celebrada el divendres 14 de febrer a les 8 del vespre al Teatre de Can Gomà es va atorgar una **Menció Especial** al **Club Muntanyenc Mollet** pels 50 anys de l'arribada de la Flama del Canigó a Mollet del Vallès. L'any 2024, el club va celebrar el 50è aniversari de l'ascensió al cim del Canigó a la Catalunya Nord per portar la flama a Mollet i repartir-la a poblacions properes.
- L'equip organitzador de la **Serralada de Marina**, que està programada pel dia **11 de maig**, necessita col·laboradores/rs per ajudar al desenvolupament de l'activitat.
- **47è Aplec Excursionista dels Països Catalans**
...Ep! **Reserveu-vos del 19 al 21 de setembre**, perquè ens esperen al Baix Ebre pel 47è Aplec Excursionista dels Països Catalans. Ja hem reservat l'allotjament, quan tinguem detalls del programa us convocarem.
- **El Club Muntanyenc Mollet a la xarxa**
https://www.instagram.com/club_muntanyenc_mollet/
https://ca.wikipedia.org/wiki/Club_Muntanyenc_Mollet
- **Acte de commemoració dels 50 anys de la primera marca de senders de gran recorregut**
<https://www.feec.cat/actualitat/noticies/la-feec-celebra-els-50-anys-de-la-primera-marca-de-senders-de-gran-recorregut-a-tivissa/>

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