



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 set. de 2023 7:15 CEST

OCTUBRE 2025

Dijous - 2 - Extrem

Matinal: Grup dijous. Santa Eulàlia de
Ronçana, Castell de Montbui

(Vallès Oriental)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla**

Recorregut: 11,2 km amb un desnivell de ↑380 m / ↓380 m i 5 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/wxAy6>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c7d06db4c>

Divendres - 3 - Extrem

Es Migjorn - Cala Galdana

(Menorca)

Vocals: **Lluís Mas Pi i Carles Matute Girau**

Recorregut: 16 km amb un desnivell de ↑372 m / ↓446 m i 5:30 h de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Equipament personal, aigua i tovallola pel capbussó

Lloc de sortida: Hotel Es Castell
(Menorca) a les 9:00h.

Transport: Autocar.

Observacions: Sortida conjunta amb la Unió Excursionista Menorquina

Cartografia: <https://tuit.cat/74Oaj>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c80ba63ed>

Divendres - 3 - Tothom

Dinamització social: Xerrada amb el Dr. Roque Lucas
sobre curses de muntanya i prevenció esportiva

(Club)

Vocal: **Josep Maria Cruz**

A les 19:30 al Club, el Dr. Roque Lucas, metge jubilat i apassionat corredor de muntanya, amb una àmplia trajectòria en curses de llarga distància d'àmbit nacional i internacional, compartirà amb nosaltres les seves vivències, experiències i anècdotes. A més, oferirà consells pràctics sobre prevenció i salut per practicar aquest exigent esport.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c8e4f11f8>

Dissabte - 4 - Extrem

La Vall - Cala Carbó - Punta Roja

(Menorca)

Vocals: **Lluís Mas Pi i Carles Matute Girau**

Recorregut: 10 km amb un desnivell de ↑244 m / ↓244 m i 3 h de durada.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Equipament personal, aigua i tovallola pel capbussó

Lloc de sortida: Hotel Es Castell
(Menorca) a les 9:00h.

Transport: Autocar.

Observacions: Sortida conjunta amb la Unió Excursionista Menorquina

Cartografia: <https://tuit.cat/S2647>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c83cceff3>

Dissabte - 4 - Extrem

Sortida fotogràfica.
Martorell: Els Set Balcons de Montserrat

(Baix Llobregat)

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

Recorregut: 8 km amb un desnivell de ↑290 m / ↓290 m i 5 hores de durada.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.

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

Transport: Vehicles Particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/ahZz5>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c9100c041>

Diumenge - 5 - Extrem

Ferrerries - Vall d'Algender - Cala Galdana

(Menorca)

Vocals: **Lluís Mas Pi i Carles Matute Girau****Recorregut:** 12,5 km amb un desnivell de ↑166 m / ↓263 m i 4 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Equipament personal, aigua i tovallola pel capbussó**Lloc de sortida:** Hotel Es Castell (Menorca) a les 9:00h.**Transport:** Autocar.**Observacions:** Sortida conjunta amb la Unió Excursionista Menorquina**Cartografia:** <https://tuit.cat/Qjuq8>**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c8687e995>**Diumenge - 5 - Marxa Nòrdica**

Walking Carabruta, Sant Joan Despí

(Baix Llobregat)

Vocal: **Mercè Cervera****Recorregut:** 10 km amb un desnivell acumulat ↑/↓ de 50 m i 5 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, roba i calçat adequat.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8:30h.**Transport:** Vehicles Particulars.

Observacions: Aquesta prova forma part de - 2025 - Circuit Català de Marxa Nòrdica. Una bona oportunitat per entrenar de cara el pròxim campionat de Catalunya del dia 26 d'octubre a Cerdanyola. Aquest formulari és per organitzar els cotxes particulars, cal inscriure's a la web de la competició.

Inscripcions per organitzar el cotxes particular: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c942cd966>**Web de la competició****Inscripcions****Informació:** <https://www.feec.cat/agenda/competicions/marxa-nordica/walking-carabruta-2>**Inscripcions per internet:** <https://inscripcio.feec.cat/inscripcion/walking-carabruta-2025/>**Dijous - 9 - Extrem**

Matinal: Grup dels dijous.

Morrall d'en Bens a Sant Llorenç del Munt

(Vallès Occidental)

Vocals: **Carlos Revilla i Francisco Vera****Recorregut:** 8 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 3:30 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, aigua, botes i bastons.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles Particulars.

Observacions: Els darrers 3 metres d'accés al Morrall d'en Bens per la cara nord i el posterior descens s'ha de fer una petita grimpada/desgrimpada amb ajut de les arrels i les nombroses preses de la roca.

Cartografia: <https://tuit.cat/2RwiN>**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c97317519>**Dissabte - 11 - Extrem**2X100Cims Serra de Busa: La Guàrdia, el
Cogul, Presó del Capolatell

(Solsonès)

Vocal: **Francisco Vera****Recorregut:** 9,5 km amb un desnivell de ↑520 m / ↓520 m i 5 hores de durada.**Dificultat:** Mitjana.**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 6:45 h.**Transport:** Vehicles Particulars.**Cartografia:** <https://tuit.cat/Xp0Qq>**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c9dd2f97b>**Diumenge - 12 - Tothom**

Fundació Joan Miró en el seu 50è aniversari

(Barcelonès)

Vocal: **Maria Teresa Llavinà****Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 9:00h. **Transport:** Vehicles Particulars.

Visita guiada per la professora d'art Anna González, l'entrada al museu és a les 10:00 hores. Això no obstant, tothom pot escollir el transport que més li convingui. **Adreça:** Fundació Joan Miró s/n, Parc de Montjuïc, Barcelona.

Preu: 20,00 € (Socis) 25,00 € (No socis) **Participants:** La reserva de l'activitat està limitada a 19 participants.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852c5d010709>

Dijous - 16 - Extrem	Matinal: Grup dels dijous. Sentmenat, Castell de Guanta, Dolmen Serra Cavallera (Vallès Occidental)
Vocals: Francisco Vera i Carlos Revilla	
Recorregut: 11,5 km amb un desnivell de ↑361 m / ↓361 m i 5 hores de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h. Transport: Vehicles Particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/0V0v8>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852ca4a4d703>

Dissabte - 18 - Senders	GR 3, etapa 28. D'Agramunt a Tàrraga (Urgell)
Vocal: Jordi Luque	
Recorregut: 24,3 km amb un desnivell de ↑260 m / ↓240 m i 5:30 h de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua i equip personal.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 h. Transport: Autocar. Preu: 15,00€ (Soc) 21,00€ (No soc)

Observacions: Durant el recorregut, tindrem l'oportunitat de fer l'ascensió al Pilar d'Almenara, un cim que forma part del catàleg de 100 Cims de la FEEC. El podreu registrar a la FEEC tothom que segueixi el repte dels 100 Cims.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852ca814897e>

Diumenge - 19 - Tothom	Fotogràfica: Sant Salvador de les Espases (Vallès Occidental)
Vocals: Josep Maria Cruz i Francisco Vera	
Recorregut: 5 km amb un desnivell de ↑230 m / ↓230 m i 4:15 h de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h. Transport: Vehicles particular.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852caaba4816>

Dijous - 23 - Extrem	Matinal: Grup dels dijous. Pedra d'Àliga (Vallès Oriental)
Vocals: Carlos Revilla i Francisco Vera	
Recorregut: 11 km amb un desnivell de ↑400 m / ↓400 m i 4 hores de durada. Dificultat: Mitjana. Cal portar: Esmorzar, aigua, botes i bastons.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h. Transport: Vehicles Particulars.

Cartografia: <https://tuit.cat/7L0lo>

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852cb9fa627f>

Dies 23 i 24 - Tothom	Descàrrega fotografies del concurs. (Club)
Vocals: Josep Maria Cruz i Francisco Vera	
Presencialment (descàrrega): Els dies 23 i 24 d'octubre de 2025 de 19 a 21 hores. Per la descàrrega de les fotografies s'acceptaran els suports amb targetes de memòria, memòries USB i discs durs portàtils. Per e-mail: cmuntanyencmollet@gmail.com Termini: 24 d'octubre de 2025 fins a les 21 hores.	
Inscripcions per internet: https://cmmollet.cat/inscripcio/6852cbd1772d9	

Dissabte - 25 - Extrem	100 cims: Bestracà 1058 m + Castell de Montagut i Ermita Mare de Déu del Cós (Garrotxa)
Vocal: Mar Fernández	
Recorreguts: 15 km amb un desnivell acumulat de ↑↓ 750 m i 6.30 h de durada. Dificultat: Mitjana, Cal portar: Esmorzar, dinar, aigua, botes i bastons.	Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:30 h. Transport: Vehicles Particulars.

Observacions: La sortida té dues parts; Cim de Bestrecà 7 km amb uns 400 m de desnivell 3h a 3h 30'. Agafarem els cotxes i el dinar es farà a: Castell de Montagut i ermita Mare de Déu del Cós - 7'8 km 350 m - 3h 30'
Terreny del Bestrecà molt pedregós, Castell de Montagut i Ermita de Mare de Déu del Cós, corriol i pistes.

Cartografia: Ed: Alpina - Alta Garrotxa - Escala 1:25.000

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852cc234b2ef>

Diumenge - 26 - Marxa Nòrdica Campionat Catalunya a Cerdanyola (Vallès Occidental)
Vocal: **Mercè Cervera**

Recorregut: 6,6 km i 5 hores de durada.
Dificultat: Sense.
Cal portar: Bastons de marxa nòrdica, roba i calçat adequat

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

Observacions: Aquest formulari és per organitzar el cotxes particulars, cal inscriure's a la web de la competició.
Inscripcions per per organitzar el cotxes particular: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852cada56d1e>

WEB DEL CLUB

INSCRIPCIÓ CAMPIONAT

Informació: <https://campionatmarxanordicacerdanyola.com/>

Inscripcions per internet: https://inscripcio.feec.cat/inscripcion/campionant-de-catalunya-de-marxa-nordica-ciutat-de-cerdanyola/inscripcion_federado_licPlay/

Diumenge - 26 - Extrem

Rupit panoràmic: Sta Magdalena - Sant Joan de Fàbregas - Salt Sallent (Osona)

Vocals: **Toni Baldó i Bartomeu Butjosa**

Recorreguts 8 km amb un desnivell de ↑220 m / ↓ i 4 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, aigua, bastons i equip personal.
Opcional: dinar de pícnic o de restaurant "Fonda Marsal". Preu tot inclòs 30 €

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.
Transport: Autocar
Preu: 15,00€ (Soc) 20,00€ (No soc)

Observacions: Reserva ara perquè les places són limitades i s'esgoten aviat! Gràcies.
Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852cc4c086ff>

Dijous - 30 - Extrem

Matinal Grup dels dijous.
Castell de Gallifa (Vallès Occidental)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla**

Recorregut: 10,7 km amb un desnivell de ↑365 m / ↓365 m i 5:15 hores de durada.
Dificultat: Mitjana.
Cal portar: Esmorzar, aigua i equip personal.

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

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/6852cc81ed8f7>

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)!!