

**Memòria d'activitats  
setembre 2021- agost 2022**



# MUNTANYA

<b>SORTIDES SECCIÓ MUNTANYA</b>	<b>Nº Participants</b>
<b>MARMOTA</b>	92
<b>CAPDEMUNT</b>	142
<b>SENDERS</b>	179
<b>PAS A PAS</b>	54
<b>GRUP MUNTANYA</b>	165
<b>ROCA I NEU</b>	55
<b>CAMÍ PIEMONT</b>	32
<b>CAMINS JUSSÀ</b>	39
<b>VIA GARONA</b>	74
<b>CONJUNTA MUNT-GCAPD.</b>	37
<b>CONJUNTA NADAL 2021</b>	25



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



# MUNTANYA

- ❖ XI MCVV (03/10/21) 150 inscrits
- ❖ XII MCVV (27/04/22) 120 inscrits

- ❖ RUTA 3 MONESTIRS (12/09/21) recorregut 53 km: 319 inscrits // recorregut 47 km: 74 inscrits
- ❖ CAMINADA SANT CUGAT - MONTSERRAT (27/03/2022) 250 inscrits

## PASSEJADES PER COLLSEROLA:

- ❖ Data inici després de la Covid: gener 2022. Es comença amb 15 participants, al febrer s'amplia a 20 i a mitjans de març ja s'amplia a 30 places.
- ❖ Total: 472 inscrits



# ATLETISME ADAPTAT

- ❖ Nombre d'atletes Setembre 2021: 13
  - ❖ Altes durant el curs: 2 / Baixes durant el curs: 1
  - ❖ Nombre d'atletes a final de temporada: 14
  - ❖ Dies d'entrenament: dilluns i dimecres de 17:30 a 18:30
  - ❖ Equip tècnic : 1 entrenador i 1 entrenadora + 1 voluntària.
  - ❖ Voluntariat de suport a competicions: 7 persones
- 
- ❖ Hem treballat durant tot l'any totes les capacitats i especialitats amb normalitat
- 
- ❖ Competicions:
    - ❖ 14/11/2021 Cros de Sant Cugat. 11 participants
    - ❖ 20 /03/2022 Campionat de Catalunya aire lliure Federació ACELL. 9 participants.
    - ❖ 12/05/2022 StQlímpics 9 participants com a CMSC i 2 amb el seu centre ocupacional



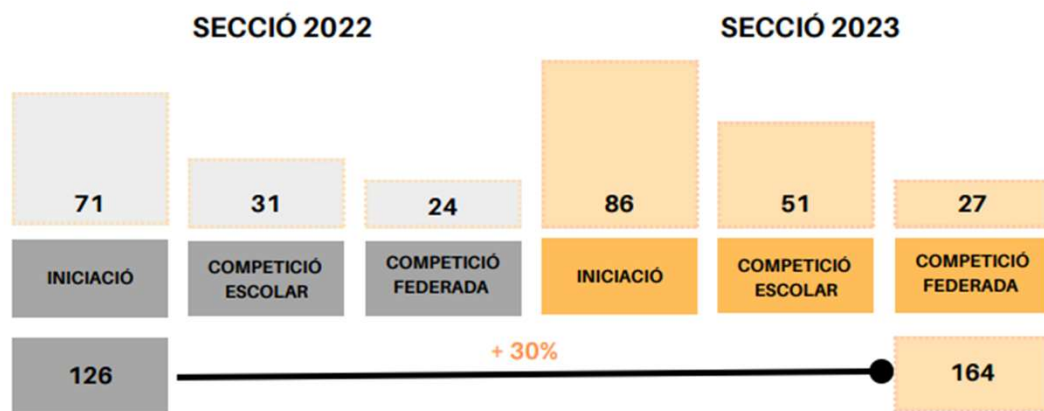
# ATLETISME

- ❖ Nombre d'atletes Setembre 2021: 280
- ❖ Atletes Federats: 140
- ❖ Competicions:
  - ❖ 4 competicions a la Guinardera
  - ❖ 2 Campionats Nacionals
  - ❖ 9 Campionats de Catalunya en diferents categories.
- ❖ Alicia Hernandez → Rècord del Mon triple salt categoria W-60



# GIMNÀSTICA RÍTMICA

❖ Actualment, la modalitat de rítmica és la principal activitat però també tenim gimnàstica acrobàtica + parkour enfocada als nens, gimnàstica per adults i gimnàstica adaptada. L'equip tècnic està format per 10 persones altament qualificades. Treballem amb una filosofia clara i l'objectiu comú de Happy Gymnast.



# GIMNÀSTICA RÌTMICA

- ❖ Participació en el 2o campionat d'Espanya de conjunts i d'individual.
- ❖ Les màsters viatgen a València a la seva primera trobada.
- ❖ Aconseguim presència als podis de les competicions organitzades per la Federació Catalana de Gimnàstica, en totes les nostres categories i nivells.
- ❖ Participació en la final Nacional de competició escolar
- ❖ Finalitzem la temporada aconseguint instal·lacions òptimes 3 dies a la setmana després de 7 temporades intentant accedir.
- ❖ En 7 temporades em passat del 1% de quota de mercat a Sant Cugat, a tenir el 30% del pastís.

➡ Naixement de la gimnàstica adaptada. Actualment tenim una gimnasta al grup de màsters i hem començat classes al centre d'autisme Guru de Valldoreix



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



# MARXA NÒRDICA

## ❖ Dades:

❖ Nombre d'usuaris Setembre 2021: 160

❖ Marxa de la Salut → 13 novembre 2021 + 400 participants

## ❖ Sortides mensuals:

❖ L' Atmella de Mar.

❖ Castell de la Popa.

❖ Passejades per les vines del Penedes.

❖ Delta Llobregat.

❖ Matagalls.



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



# ESCOLA DE MUNTANYA / ROCÒDROM

## Cursos 2022:

Escalada Nivell 1 :7  
Escalada Nivell 2: 4  
Esquí de Muntanya: 8  
Alpinisme 1 :7

## Cursos 2023:

Esquí de Muntanya (anul·lat)  
Alpinisme 1  
Escalada Nivell 1 / Nivell 2  
Formació per Escola Excursionisme

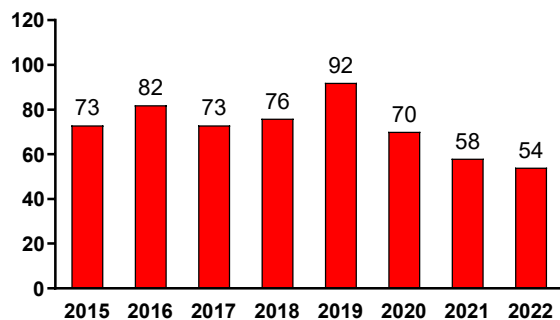
**Extra-Escolars: 80** infants setmanals (màxima ocupació) **240** infants any

**Classes particulars:**  
**Campus d'Escalada:**

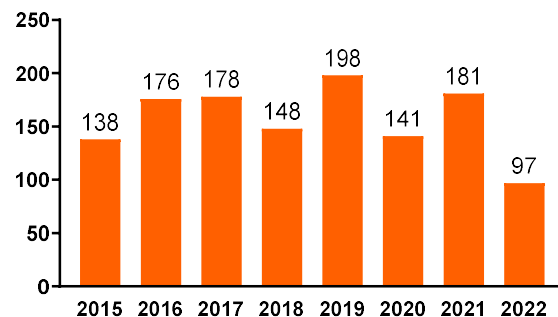
**100** classes anuals

**150** infants (5 setmanes)

## Abonaments



## Entrades



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



# CULTURA

## ❖ GRUP DIMECRES DE CULTURA I NATURA

- ❖ 9 febrer 2022: Santa Quirze Safaja.
- ❖ 9 de març: Reial Acadèmia de Medicina
- ❖ 6 abril: Begues: cirerers florits de Begues i Cova Sadurní.
- ❖ 18 maig: Maragall a casa, un espectacle de Josep Maria Jaumà.
- ❖ 28 setembre: Observatori Fabra.
- ❖ 12 octubre: Olzinelles.
- ❖ 26 octubre: Monestir de Pedralbes
- ❖ 9 novembre: Delta del Llobregat.
- ❖ 23 novembre: Biblioteca Arús de Barcelona.
- ❖ 14 desembre: Monestir de Sant Jeroni de la Murtra.



# CULTURA

## ❖ GRUP CLIC-FOTO

- Gener-febrer: exposició fotogràfica a l'espai expositiu del CMSC.

## ❖ GRUP TERTULIART

- Gener-febrer: exposició de pintures a l'Oli a l'espai expositiu del CMSC.

## ❖ CORAL SANT CUGAT DEL CMSC

- 19 novembre: Concert de Santa Cecilia, al Monestir de Sant Cugat.

## ❖ LA XERRADA DEL MES:

- 7 de març: "Feminisme i Muntanya" a càrrec de Piti Capella. Dia de la Dona.
- 5 maig: "Pau i seguretat a Europa arran de la guerra d'Ucraïna" a càrrec de Kristian Herbolzheimer.

## ❖ TALKING ABOUT

- Grup de tertúlia en anglès, cada dimecres, a les 19 h, a la Seu Social del CMSC.



# CULTURA

- GRUP LECTURA

- ❖ 8 febrer: “Al mateix riu d’Heràclit”, de Pep Coll
- ❖ 8 març: “El ferrocarril subterrani”, de Colson Whitehead.
- ❖ 19 abril: “Homes sense dones”, de Murakami
- ❖ 10 maig: “ Uns germans inesperats”, d’Amin Maalouf.
- ❖ 14 juny: “ Lluvia fina”, de Luís Landero
- ❖ 13 setembre: “L’amant “ de Marguerite Duras.
- ❖ 14 octubre: “Reunió” de Natasha Brown.
- ❖ 8 novembre: “La veïna del costat” de Yewande Omotoso.
- ❖ 13 desembre: “El país dels altres” de Leïda Slimani



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



# CULTURA

## ❖ ESPAI EXPOSITIU DEL CMSC

- ❖ Gener-febrer: exposició fotogràfica del grup Clic-Foto del CMSC.
- ❖ Març-abril: exposició de pintures a l'Oli del grup Tertuliart del CMSC
- ❖ Maig-juny: “Una mirada a Malawi” d’Active Àfrica.
- ❖ Setembre-octubre: exposició de dibuixos de la Marxa Infantil.
- ❖ Octubre-Novembre: exposició de l’Esplai Sarau en commemoració al seu 30è aniversari.
- ❖ Novembre-desembre: exposició d’olis de Josep Maria Niñerola.



# CULTURA

## ❖ ALTRES:

- ❖ 6 abril: presentació del llibre: “Camins de desig” de Carles Castell Puig.
- ❖ 17 octubre: Participació al 22è Festival Nacional de Poesía a Sant Cugat. “Diàleg amb el poeta Josep Maria Fulquet”
- ❖ 19 octubre: Participació a la Festa de la Tardor. Taula rodona: Sant Cugat, ciutat integradora que aculli a tothom i no expulsi ningú, a la casa de cultura.
- ❖ 23 novembre: Participació a la Festa de la Tardor amb un stand del CMSC a la fira d'entitats.
- ❖ 24 novembre: “Caminar, més que un esport”, taula rodona i presentació del llibre “Caminar sense fronteres” de Josep Maria Aymà.

## ❖ CURSOS

- ❖ Octubre - gener: VIII CURS D'HISTÒRIA DE CATALUNYA
- ❖ Octubre - desembre: I CURS DE MÚSICA



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



# NATURA i MEDI AMBIENT

- ❖ La secció de Natura i Medi Ambient som un grup de persones, sòcies del club, preocupades per la crisi ecològica i l'emergència climàtica que estem patint.
- ❖ Segell petjada verda activitats club.
- ❖ Demanda a Ajuntament 0,5% IBI per infraestructura verda.
- ❖ Treball conjunt amb el Consorci del Parc Natural de la Serra de Collserola.



# SARAU / ESCOLA EXCURSIONISME

## ❖ Dades Sarau:

- ❖ Numero d'inscrits 130 infants
- ❖ Campaments estiu 76 infants
  - ❖ Portugal Eco Aldea.
  - ❖ Maçanet de Cabrenys (afectats pel pla Alfa)

## ❖ Dades Escola:

- ❖ Numero d'inscrits 70 infants
- ❖ Campaments estiu 41 infants
  - ❖ Pallars Sobirà (afectats pel pla Alfa).
  - ❖ Vall d'Aran



# MARXES I CURSES

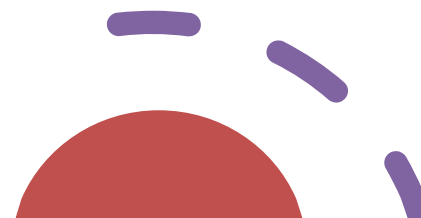
- ❖ **Marxa dels 3 Monestirs. 12 Septembre 21 // 393 inscrits**
- ❖ **Marxa Corredor Verd. 3 Octubre 2021 → 150 inscrits // 24 d'Abril 2022. → 120 inscrits 120.**
- ❖ **Marxa Infantil Data: 17 Octubre 2021**
  - ❖ **Número inscrits 1200 parelles.**
- ❖ **Caminada Popular a Montserrat. Data: 27 de Març 2022.**
  - ❖ **Número inscrits 250.**
- ❖ **Transfronterera Cap del Rec. Data 11 de Juny 2022**
  - ❖ **Número inscrits 350**
- ❖ **Caminada de la Llum. Data 16 de Juliol 2022**
  - ❖ **Número inscrits 119**



**Mitja Marató i Cursa del Gall → suspeses.**



# Noves Activitats



[www.cmsc.cat](http://www.cmsc.cat)

# CULTURA

- ❖ Curs de Música
- ❖ Dimecres cultura i Natura
- ❖ Curs d'Història
- ❖ Divendres pel·lícula

The screenshot displays the website interface for Club Muntanyenc Sant Cugat. At the top, there's a navigation bar with a blue circle and purple dashes. Below it, a large green banner features the text "DIMECRES" and "Passejades per COLLSEROLA 1997-2022". To the right, a grid of colorful boxes lists various activities under the heading "SECCIONS": MUNTANYA, NATURA I MEDI AMBIENT, CULTURA, ATLETISME, GIMNÀSTICA, ROCÒDROM I ESCALADA, MARXA NÓRDICA, and TRAIL RUNNING. Below this, a section titled "CURSES I MARXES" contains a blue background with the text "Al Club Muntanyenc Sant Cugat organitzem diferents esdeveniments durant tot l'any." and a "MÉS INFORMACIÓ" button. To the right, a blue banner advertises the "Ruta dels TRES MONESTIRS" on 26 de març de 2023, with the website "www.tresmonestirs.cat" and details for routes in Sant Cugat del Valles, Sant Llorenç de Munt, and Montserrat. The bottom of the page shows a blue bar with "CLUB" and a date selector for "febrer 2023" with navigation arrows.



# COMUNICACIÓ

## ❖ NOVA WEB:

- ❖ Nou disseny, més actual
- ❖ Més intuïtiva
- ❖ Agenda clara
- ❖ Increment inscripcions en línia





CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT

Per estar al dia de totes les notícies  
i sortides del Club Muntanyenc  
dona't d'ALTA a la nostra llista de  
difusió de Whatsapp

### Segueix aquests 3 passos:

1-Afegeix el número del Club Muntanyenc  
**690 150 337** a la teva agenda de  
contactes.

2-Obra el Whatsapp del teu mòbil i  
busca el Club Muntanyenc entre els teus  
contactes.

3-Envia un missatge de Whatsapp al  
contacte del Club Muntanyenc amb la  
paraula "ALTA".



+310 altes  
al febrer del  
2023

Neix el Juliol  
del 2022



CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT

- Crear noves xarxes socials i planes web per poder dinamitzar les diferents activitats. Cada cursa té la seva Web

@marxes\_cmesc

Tres Monestirs  
 Sant Cugat-Montserrat  
 Marxa del Corredor Verd

@marxainfantil\_cmesc

❖ Marxa Infantil



Contractació  
 estudiant en  
 pràctiques

# Natura i Medi Ambient



# NATURA i MEDI AMBIENT

- ❖ Curs de Medi Ambient a la tardor, coordinat per Carles Castell, biòleg i ecòleg del Grup de Natura del CMSC, on es convidarà a diferents especialistes per acostar, d'una manera pràctica, la ciència del món natural que ens envolta i ajudar a sensibilitzar sobre la importància en l'equilibri i la preservació. Constarà de 6 sessions que intercalaran xerrades formatives amb sortides de camp.
- ❖ Grup d'Ornitologia



# ALTRES

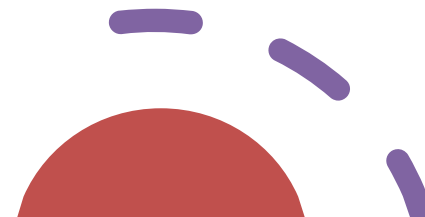
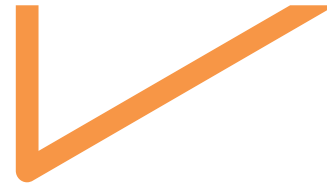
- ❖ Naixement de la gimnàstica adaptada. Actualment tenim una gimnasta al grup de màsters i hem començat classes al centre d'autisme Guru de Valldoreix.
- ❖ Ampliació de l'oferta del rocòdrom → cursos els dissabtes matí.
- ❖ Cursa del Gall i Mitja Marató
- ❖ Nou Grup Famílies (sortides excursionisme)



Fig. 2. Club Jeroni de Moragas



# Marxandatge i Patrociniis



[www.cmsc.cat](http://www.cmsc.cat)

- ❖ Unificar proveïdors per tal d'estalviar en recursos econòmics i ser més coherents en les comandes.
- ❖ El pressupost i disseny de qualsevol comanda que dugui imatge corporativa, només podrà ser executat prèvia aprovació d'Administració.
- ❖ Revisió de la bossa del corredor amb l'objectiu de substituir la samarreta per utensilis que serveixin per a futurs esdeveniments i per les excursions.
- ❖ Els esdeveniments (marxes, curses, etc.) volem que transmetin un missatge ecològic.
- ❖ Els nostres patrocinadors han de ser cadena de transmissió dels nostres valors com a Entitat.



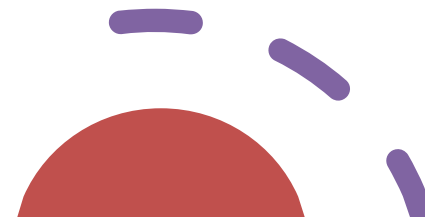
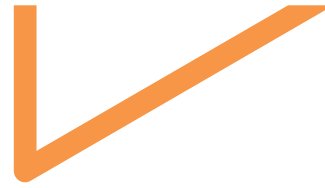
CLUB MUNTANYENC  
SANT CUGAT



[HISTÒRIA](#) [ASDI ARA](#) [ORGANITZACIÓ](#) [ACTIVITATS](#) [DOCUMENTS](#)



# Canvis Estructura



[www.cmsc.cat](http://www.cmsc.cat)

# Estructura Administrativa

- REGINA ANADON → SECRETARIA GENERAL
- CRISTINA JUAN → DIRECCIÓ FINANCERA

