

el Butlletí

del Centre Excursionista de Terrassa



4a. època · núm. 004 · març-abril 2013

La seguretat a la
muntanya, bàsica
Curs de seguretat hivernal

L'alpinisme i
l'escalada en femení
Entrevista a dues 'encordades'

Homenatge a un
referent
Acte en record del Dr. Arias

Verticalitat

Sortides d'escalada per a principiants i per a iniciats

DIVENDRES 1		DISSABTE 16	- Sortida - Trobada	Secció de Fotografia.....14 Grup d'Ornitologia 20 S. Infantil - enCETem aventures...38
2	- Trobada S. Infantil - enCETem aventures...38	DIUMENGE 17	- Sortida	Grup de Botànica.....18 S. Excurs. - Senders.....25 S. Infantil - enCETem aventures...38
3	- Curs SIS - Iniciació a l'espeleologia21	DILLUNS 18	- Projeccions - Sortida	Secció de Fotografia.....16 S. Excurs. - Marxa Nòrdica.....33
4	- Projeccions - Sortida Secció de Fotografia.....16 S. Excurs. - Marxa Nòrdica.....33	DIMARTS 19		
5		DIMECRES 20	- Reunió	SAM - Sortides d'escalada.....24
6	- Curs - Taula rodona SAM - Seguretat hivernal.....24 Els valors il·lustrats (Cultura) 9	DIJOUS 21	- Projecció	Tanzània..... 7
7	- Presentació - Foto bàsica - Curs 'Nou viatge al Pirineu'..... 7 Secció de Fotografia.....16 SIS - Iniciació a l'espeleologia21	DIVENDRES 22	- Cinema	SIS - Espeleologia de pel·lícula.....21
8		DISSABTE 23	- Curs - Sortida	SAM - Seguretat hivernal.....24 SAM - Sortides d'escalada.....24 S. Excurs. - Els nostres camins 34
9	- Curs - Sortida SAM - Seguretat hivernal.....24 SIS - Iniciació a l'espeleologia21 S. Excurs. - Marxa Nòrdica.....33 S. Excurs. - Els nostres camins 34	DIUMENGE 24	- Curs - Sortida	SAM - Seguretat hivernal.....24 S. Excurs. - Petites Travessades...27
10	- Curs - Curs - Sortida SAM - Seguretat hivernal.....24 SIS - Iniciació a l'espeleologia21 SAM - CETCims.....22 S. Infantil - Coneixermón 36	DILLUNS 25	- Tertúlies - Sortida	Secció de Fotografia.....16 S. Excurs. - Marxa Nòrdica.....33
11	- Tertúlies - Sortida Secció de Fotografia.....16 S. Excurs. - Marxa Nòrdica.....33	DIMARTS 26		
12		DIMECRES 27		
13	- Entrenament - Sortida Curses per muntanya..... 6 S. Excurs. - Passejades pel parc....31	DIJOUS 28		
14	- Projecció Mongòlia 7	DIVENDRES 29		
15		DS/DG 30/31		

abril

DILLUNS 1		DIMARTS 16	
DIMARTS 2		DIMECRES 17	- Projecció Petites Travessades Familiars..... 8
DIMECRES 3	- Presentació 'Ki, ki, so, sooo!' 8 - Reunió SAM - Sortides d'escalada 24	DIJOUS 18	- Conferència Justícia i Pau 8
DIJOUS 4	- Foto bàsica Secció de Fotografia 16 - Homenatge Dr. Josep Maria Arias 8	DIVENDRES 19	- Assemblea Ordinària i extraordinària 6 - Cinema SIS - Espeleologia de pel·lícula 21
DIVENDRES 5		DISSABTE 20	- Sortida Secció de Fotografia 14 - Trobada S. Infantil - enCETem aventures... 38
DISSABTE 6	- Sortida SAM - Sortides d'escalada 24 - Trobada S. Excurs. - Horitzons 29 S. Infantil - enCETem aventures... 38	DIUMENGE 21	- Sortida Grup de Botànica 18 S. Excurs. - Senders 26 S. Infantil - enCETem aventures... 38
DIUMENGE 7	- Sortida SAM - CETCims 23	DILLUNS 22	- Projeccions Secció de Fotografia 16 - Sortida S. Excurs. - Marxa Nòrdica 33 - Curs Grup de Botànica 19
DILLUNS 8	- Projeccions Secció de Fotografia 16 - Sortida S. Excurs. - Marxa Nòrdica 33	DIMARTS 23	
DIMARTS 9		DIMECRES 24	
DIMECRES 10	- Sortida S. Excurs. - Passejades pel parc... 32	DIJOUS 25	- Taula rodona Humorística (Cultura) 9
DIJOUS 11	- Entrevista J. Cabré - J. Aulet (Cultura) 9	DIVENDRES 26	
DIVENDRES 12		DISSABTE 27	- Curs Grup de Botànica 19 - Sortida Grup d'Ornitologia 20
DISSABTE 13	- Sortida S. Excurs. - Marxa Nòrdica 33 S. Excurs. - Els nostres camins 35	DIUMENGE 28	- Sortida Grup d'Ornitologia 20 S. Excurs. - Petites Travessades... 28
DIUMENGE 14	- Sortida S. Infantil - Coneixermón 37	DILLUNS 29	- Tertúlies Secció de Fotografia 16 - Sortida S. Excurs. - Marxa Nòrdica 33
DILLUNS 15	- Tertúlies Secció de Fotografia 16 - Sortida S. Excurs. - Marxa Nòrdica 33 - Curs Grup de Botànica 19	DIMARTS 30	

Sumari

6 Assemblea general

Divendres 19 d'abril es convoca l'assemblea de socis ordinària i també se'n convoca una d'extraordinària, per aprovar la modificació dels estatuts.

8 Homenatge al doctor Arias

Dijous 4 d'abril es projectarà la pel·lícula *Un tomb per la vida del doctor Arias*, en record d'un referent en la descoberta de paisatges i cultures llunyanes.

9 Aulet entrevista Cabré

El professor de filologia mantindrà una conversa amb l'escriptor el proper dijous 11 d'abril. A continuació es farà un col·loqui amb el públic.

15 Curs de fotografia de la natura

Dissenyat especialment per a les persones interessades amb pocs coneixements bàsics sobre fotografia. Sessions teòriques i pràctiques. Dies 3, 4 i 5 de maig.

24 Sortides d'escalada

Sortides col·lectives d'iniciació a l'escalada i sortides d'aprofundiment formatiu per a persones ja iniciades, totes conduïdes per un guia titulat.

Editorial.....	5
Informacions generals del Centre	6
Actes	7
Vocalia de Cultura	9
El reportatge	10
L' entrevista.....	12
Les Seccions	14
Secció de Fotografia	14
Secció d'Esquí.....	17
Secció de Ciències Naturals	18
Botànica.....	18
Ornitologia	20
Secció d'Investigacions Subterrànies (SIS).....	21
Secció d'Alta Muntanya	22
CETCims	22
Cursos d'alta muntanya.....	24
Sortides d'escalada.....	24
Curs d'Excursionisme	21
Secció d'Excursionisme	25
Senders	25
Petites Travessades familiars.....	27
Horitzons	29
Passejades pel parc	31
Marxa Nòrdica	33
Els Nostres Camins	34
Secció Infantil i Juvenil	36
Coneixermón	36
enCETem aventures.....	38
Biblioteca i arxiu del CET	39
Crèdits.....	39

Editorial

Motos al parc

Gràcies a l'acció decidida de l'anterior director del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt, en Pau Pérez, i a la col·laboració de moltes persones, vam eradicar la pràctica del trial del Parc. Però des de fa uns mesos, una colla de motoristes de Matadepera han decidit imposar la seva llei i tornar a trepitjar un territori que els està vedat. Se'ls ha vist i fotografiat a llocs tan diversos com l'Alzina del Sal·lari, el Coll de Boix, el cim de la Mola o la Castellassa de can Torres. Per quin motiu aquests incívics han decidit enfrontar-se a la normativa vigent? Creiem que la incertesa que ha provocat la tercera llei òmnibus en el que fa referència a l'accés al medi natural amb vehicles motoritzats ha creat tal confusió que ja no sabem què és permès i què no.

Tanmateix, tot i que aquesta norma obre la porta al trànsit de motos en indrets on la darrera llei d'accés al medi natural el prohibia, deixa a mans dels propietaris o gestors del territori definir per quins camins es pot circular i per quins no. En tenir notícia de la presència de motos de trial a Sant Llorenç ens vam posar en contacte amb la direcció del parc. La seva resposta va ser taxativa: no s'ha autoritzat la circulació de vehicles a motor en cap camí del parc, tret de la xarxa de carreteres i els accessos als habitatges.

Així doncs, cap de les motocicletes que circula pel parc té cap mena d'autorització per fer-ho i estan vulnerant la llei. No hem de perdre de vista que la funció principal d'un parc natural és la conservació del patrimoni natural i que la circulació de motos de trial, a causa de l'erosió, del soroll i de la contaminació que provoquen, atempta directament contra aquests objectius. Per aquest motiu ens estem coordinant amb la direcció del parc i volem demanar la col·laboració de tots els excursionistes per eliminar aquesta pràctica. En cas que trobeu motos pel parc, eviteu l'enfrontament directe, feu-ne fotografies i envieu-les a l'oficina del parc explicant-los on i quan us les heu trobat. Entre tots podem tornar a gaudir del massís de Sant Llorenç del Munt i la serra de l'Obac sense por de ser atropellats per una moto, sense haver de suportar els seus fums i els seus sorolls i sense trobar-nos els camins, els talussos o les rieres plens dels esvorancs que provoquen els tacs de les seves rodes.

Junta del Centre Excursionista de Terrassa

Informacions del Centre

CONVOCATÒRIA DE L'ASSEMBLEA GENERAL EXTRAORDINÀRIA

Divendres, 19 d'abril

A les 7 en primera convocatòria i a dos quarts de 8 en segona convocatòria

És regirà per l'ordre del dia següent:

Punt Primer: Propostes i suggeriments (s'hauran d'haver lliurat prèviament per escrit a la Junta Directiva)

Punt Segon: ratificació de la modificació als estatuts del Centre Excursionista de Terrassa per tal d'adequar-los a la nova Llei de l'Esport.

La nova proposta dels estatuts del CET estarà a disposició dels socis 15 dies abans de la convocatòria de l'assemblea a la secretaria del CET i al web.

CONVOCATÒRIA DE L'ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Divendres, 19 d'abril

A tres quarts de 8 en primera convocatòria i a 1 quart de 9 en segona convocatòria

És regirà per l'ordre del dia següent:

Punt Primer: Presentació de l'Assemblea a càrrec del President de l'Entitat

Punt Segon: Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de la darrera assemblea

Punt Tercer: Memòria d'activitats presentades pels vocals de les seccions

Punt Quart: Estat de comptes i informe de tresoreria, a 31 de desembre de 2012

Punt Cinquè: Proposta de pressupost i aprovació, si s'escau, per al nou exercici 2013

Punt Sisè: Quotes per als socis

Punt Setè: Informe de Presidència

Punt Vuitè: Presentació del Pla Estratègic del Centre Excursionista de Terrassa

Punt Novè: Propostes i suggeriments (s'hauran d'haver lliurat prèviament per escrit a la Junta Directiva)

Punt Desè: Precs i preguntes

APARCAMENT VAPOR VENTALLÓ

Avantatges en el preu

El Centre disposa de vals d'aparcament del Vapor Ventalló a preu reduït, per a tots aquells que ho necessiteu quan vingueu a fer una gestió o activitat al nostre local. Aquests vals es despatxaran a Secretaria, on podreu obtenir més informació d'aquest avantatge.

BRINDEM TOTS AMB EL CAVA DEL CENTRE!

Podeu comprar ampolles o caixes a la secretaria del CET

Les caixes són de 6 ampolles i tenen un preu de 45 euros. Les ampolles soles valen 8 euros.

Actes

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE 'NOU VIATGE AL PIRINEU', DE NÚRIA G. QUERA

Dijous 7 de març, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Núria Garcia Quera neix a Barcelona el 1965 i a partir del 1986 fixa la seva residència al Pallars Sobirà. Vinculada a la llibreria Quera per raons familiars, la muntanya i els llibres es converteixen en el seu projecte de vida, fins al punt que va estar vint-i-dos anys fent de guarda del refugi d'Amitges, al Parc Nacional d'Aigüestortes. Avui té publicades novel·les, relats curts, guions de còmic, guies excursionistes i reportatges de temàtica excursionista i geogràfica a revistes com *Descobrir Catalunya* o *El mundo de los Pirineos*. Ha rebut uns quants premis literaris per algunes d'aquestes creacions.

Nou viatge al Pirineu és el seu últim llibre. Es tracta del relat d'un recorregut a peu pel Pallars, la Val d'Aran i l'Alta Ribagorça. L'objectiu de l'autora era seguir les passes dels escriptors Camilo José Cela i Josep Maria Espinàs a partir dels seus llibres *Viaje al Pirineo de Lérida* i *A peu pel Pallars i la Vall d'Aran*, i detectar l'evolució del Pirineu els últims cinquanta anys. Ells van viatjar-hi plegats el 1956, mentre que ella ho va fer el 2007. A mesura que avança el viatge l'escriptora va llegint els llibres dels seus predecessors i s'adona d'un fet sorprenent. S'adona que Espinàs té coses per agrair a Cela però, sobretot, que Cela, premi Nobel de Literatura, va morir amb un gran deute a Espinàs.

A la presentació que es farà al CET l'autora, amb l'ajuda de vídeos, documentació gràfica i anècdotes curioses, explicarà els canvis que hi ha hagut als Pirineus durant l'últim segle i, també, el procés de creació del llibre.



MONGÒLIA

Dijous, 14 de març, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas



A càrrec de Josep Bordas

Mongòlia és per a nosaltres una terra una mica mítica: n'hem vist fotos, sabem l'epopeia de Genguis Khan... però al darrera hi un país que està molt poc poblat i que té diverses religions. També té molts passats històrics: estalinista, dominació de Xinesa, terra nòmada... Va declarar la seva independència els anys 1920 sense tenir pràcticament cap ciutat.

Nosaltres vam anar a l'altre extrem del desert de Gobi -una de les zones de més anomenada- a la serralada dels Altai, muntanyes que comparteix amb Rússia, Xina, i Kajadistant. Vam fer-hi un parell de cims, i vam seguir el riu Blanc. De tornada vam tenir l'ocasió de fer una llambregada a Beijing, que també és molt interessant.

LA FAUNA I L'ECOSISTEMA DEL PAÍS DEL KILIMANJARO: TANZÀNIA

Dijous, 21 de març, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Per a molts de vosaltres el nom de Tanzània us resultarà familiar per ser el país on es troba el Kilimanjaro, la muntanya més alta d'Àfrica. Cal dir també que aquest país conté una extraordinària mostra de fauna africana que encara es pot observar en un estat de conservació força remarcable. A més, hi trobem també alguns dels jaciments arqueològics més interessants del món pel que fa al coneixement de l'origen de l'home a la Terra, i un dels grups ètnics més interessants del planeta: els massais. Certament algunes d'aquestes curiositats no són exclusives de Tanzània, sinó que estan compartides amb la seva veïna Kenya. Però és en aquell país equatorial de l'hemisferi sud on potser la pressió turística és encara prou raonable com per poder viure la natura i la història d'una manera més pura.

El desembre de 2011 i gener de 2012 vam realitzar un viatge a Tanzània amb l'objectiu d'observar i fotografiar la fauna africana en el seu estat natural. Us el volem explicar dijous 21 de març al local del CET a les 20h. Hi sou convidats.

Les fotografies són d'Oriol Bassols i Xavier Bassols. El muntatge ha estat realitzat per Sincronia Audiovisuals (Francesc Muntada i Jordi Albareda).

Actes

‘KI, KI, SO, SOOO! LES NOU PORTES DEL ZANGSKAR’

Dimecres 3 d'abril, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Presentació del llibre *Ki, ki, so, sooo! Les nou portes del Zangskar*. Amb la participació de l'autor, Enric Soler i Raspall, al mateix temps editor de Tushita edicions, una nova editorial dedicada a la literatura de viatges i de muntanya. La presentació inclourà un audiovisual que presentarà el recorregut a través del Zangskar (Himàlaia indi). En finalitzar es podrà adquirir el llibre al preu de 19,60 euros que, si voleu, podrà ser signat per l'autor.

Després de les bones vendes de *Sota el cel de Tushita* (Brau Edicions, 2001), on l'autor ens explicava el seu viatge al Ladakh, el petit Tibet de l'Índia, ara l'Enric Soler ens tornarà a conduir a l'Himàlaia, en concret al mític regne del Zangskar. Allà, ens submergirem fàcilment en un viatge on el temps s'alenteix i on l'autor, amb la seva habitual prosa poètica, ens aproparà al budhisme tibetà de l'escola dels Antics (o Nyingma). Igual que va fer amb *Sota el cel de Tushita*, també en aquest cas l'Enric Soler pretén introduir els lectors en el viatge, al temps que indaga en el fons de si mateix, i procura deixar clars els conceptes bàsics del budhisme Vajraiana, essència filosòfica dels habitants del Ladakh i del Zangskar. Amb ells, iniciarem una caminada de gairebé un mes de durada. Una sorprenent travessada a peu, que creua la carena més alta del planeta, de nord a sud, al temps que ens convida a endinsar-nos en el nostre propi interior, a través de les seves cites poètiques i pensaments introspectius. Un viatge amè, però exigent. Un llibre planer però profund.

HOMENATGE: ‘UN TOMB PER LA VIDA DEL DR. ARIAS’

Dijous 4 d'abril, a les 8 del vespre al Centre Cultural

Pel·lícula produïda per Josep Vidal l'any 2004 i estrenada a Terrassa el gener de 2005, d'una durada de 76 minuts i filmada en DVICAM, en format 4:3. Presenta la biografia del Dr. Josep M. Arias, a través de la seva vida professional com a metge de família a Terrassa i posant especialment relleu en la seva coneguda faceta de gran viatger.

La pel·lícula es va fer especialment per preservar la memòria de les seves conferències anuals al Cinema Catalunya, que el Dr. Arias va oferir ininterrompudament durant 20 anys i on donava a conèixer els seus viatges per tot el món als terrassencs, a través de les seves diapositives i dels seus grans dots de conferenciant, amb xerrades plenes d'anècdotes i profunds coneixements de geografia i d'història dels països que va visitar.

En aquells anys no es va enregistrar cap documentació visual ni sonora i és per això que, en el film que es presenta, el Dr. Arias, a l'any 2004, va reproduir davant la càmera una bona part de les conferències més destacades i dels moments més interessants, amb el seu especial i divertit estil prou conegut de tots.

Entrada lliure condicionada per l'aforament de la sala. Les invitacions es poden recollir anticipadament a la secretaria del CET (de dilluns a divendres, de 6 a 2/4 de 10 del vespre). Les invitacions que quedin disponibles es podran obtenir a l'entrada de l'acte fins 15 minuts abans de l'inici.



AUDIOVISUAL DE PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

Dijous 17 d'abril, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Projecció d'un audiovisual de la vocalia de Petites Travessades Familiars, on es recordaran les 10 sortides del cicle 2010-2011, amb imatges de les excursions fetes per tot Catalunya.

L'IMPACTE DE LA CRISI SOBRE LA INFÀNCIA

Dijous 18 d'abril, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Diversos informes d'institucions públiques i privades ens alerten fa temps del creixement de la pobresa infantil en el nostre país a conseqüència de la crisi econòmica. Aquest és probablement un dels factors més preocupants de la crisi, malgrat que, malauradament, no se'n parli gaire. Molts infants a Catalunya pateixen malnutrició, i sense una alimentació adequada no sols es posa en perill el seu creixement, sinó també el seu desenvolupament com a persones. Entre tots els col·lectius vulnerables els infants són els que tenen les necessitats més grans. Què s'està fent per afrontar aquesta situació? Què més caldria fer? A càrrec de Carme Trilla i Marta Caramés. Organitzat per Justícia i Pau.

QUÈ EN QUEDA DELS VALORS IL·LUSTRATS? · Taula rodona

Dimecres 6 de març, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Occident s'ha guiat durant més de dos-cents anys per valors forjats durant la Il·lustració: racionalitat, veritat, llibertat, cosmopolitisme... Ara, en el tombant del mil·lenni, algunes veus en proclamen l'esgotament. Acte obert a tothom.

Ponents:

Àngel CASTIÑEIRA, filòsof

Josep Maria TERRICABRAS, filòsof

Moderador:

Josep SANLLEHÍ, filòsof

ENTREVISTA/COL·LOQUI

Dijous 11 d'abril, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

La primera part d'aquestes trobades consisteix en el diàleg entre el convidat i una altra persona que fa d'entrevistador. A la segona part, el col·loqui és obert a tothom. En aquest cas ens visita l'escriptor Jaume Cabré, que serà entrevistat pel professor de filologia catalana de la UAB, Jaume Aulet. És un acte obert a tothom.

Jaume CABRÉ entrevistat per Jaume AULET



TAULA RODONA HUMORÍSTICA

Dijous 25 d'abril, a les 8 del vespre a la Sala Àngel Casanovas

Com cada any, pels volts del dia de Sant Jordi plantegem una taula rodona humorística. És un acte obert a tothom.

EXPOSICIONS A LA SALA ÀNGEL CASANOVAS

Divertiment

Imatges de temàtica diversa, entre figura i estacions de l'any, per observar variacions estètiques aprofitant les noves tecnologies. **Autor: Virgili Vera**

Dates: es podrà visitar fins l'1 d'abril.

Bon dia, matiners!

Exposició de les fotografies matinals de la Mola de Sant Llorenç que hem anat penjant al llarg del 2012 a la pàgina del Facebook del CET. **Autora: Anna Muntada**

Dates: inauguració dilluns 1 d'abril a les 8 del vespre, amb una trobada de tots els *matiners*.



El reportatge

Ben equipats

Anar ben vestits a la muntanya no és una qüestió d'estètica. La clau es troba en la comoditat i la funcionalitat de la roba, que és el resultat de la tecnologia dels teixits

Luci Morera i Núria Ventura

Anar d'excursió amb uns texans o uns pantalons de pana i un jersei de llana pot ser suficient per evitar el fred i anar ben protegit. Tanmateix, la tecnologia dels teixits avança, com tot, i ens ofereix un ventall molt ampli de materials per vestir-nos amb sofisticació quan anem a la muntanya.

La varietat de peces de roba i de tipus de teixits que hi ha al mercat ens permet disposar d'una vestimenta molt adequada a cada activitat i a cada persona. Comoditat, funcionalitat i eficiència s'han trobat dins les botigues especialitzades en roba i material de muntanya.

Tot seguit repassem els materials imprescindibles i donem alguns consells sobre com vestir-se per a cada ocasió.

Vestir-se per capes

Sigui quina sigui l'activitat que practiquem, des de l'alpinisme fins el *trail running*, la manera de vestir no cal que canviï gaire. Per aconseguir una vestimenta confortable (que no entorpeixi els moviments), aïllant (és important evitar la mullena) i lleugera (com menys pes carreguem, millor) cal que busquem les peces de roba que ens poden aportar aquests resultats. La fórmula més eficaç per aconseguir-ho és el sistema de capes. Combinar tres peces de roba, una sobre l'altra, ens permet obtenir les propietats que volem i alhora podem adaptar-nos a les condicions ambientals en cada moment durant el transcurs de l'activitat perquè podem treure'ns o posar-nos les capes exteriors.

La primera capa és la peça que està en contacte directe amb la pell i té la funció d'evacuar la transpiració. Segurament és la més important de les tres capes perquè de poc serviran les altres capes si el cos està mullat. Ha de ser còmoda ja que és l'única de les capes que, segurament, sempre anirà posada. Cal que sigui una peça ajustada a la pell (se l'anomena també segona pell) perquè sigui eficaç: com menys càmera d'aire hi hagi entre el teixit i el cos millor perquè menys fuga de calor hi haurà. N'hi ha de diversos gruixos i qualitats segons l'acabat de les seves fibres. Ens podem trobar amb gramatges segons el tipus d'activitat: lleugera, de 100-150gr/m²; tèrmica, de més de 150 gr/m² amb un major aïllament; i l'anomenada *hybrid* amb diferents zones de teixit (de malla per aportar major ventilació en els punts on es concentra la calor i càlides aïllants en els punts més exposats al fred).

La segona capa és la peça que aïlla i emmagatzema la calor del cos, alhora que continua el procés d'evacuació de la humitat cap a l'exterior. La peça d'abric per al cos que ja ha passat a formar part de l'uniforme del practicant d'esports de muntanya és el conegut folre polar o *termo fleece*. Tenen un poder de retenció de la calor òptim, una gran transpiració, un assecat ràpid, pesen poc, ocupen poc espai i, respecte a les fibres naturals, el seu manteniment és senzill. La segona capa és la peça que ens haurem de treure quan entrem en calor mentre practiquem l'activitat i podem recuperar-la quan aturem el moviment físic, en els moments de descans.



La tercera capa protegeix de l'aigua, la neu i el vent, alhora que allibera la humitat provinent de les altres capes. Cal dir que les peces impermeables i transpirables ni són totalment impermeables ni totalment transpirables: el teixit en si té les seves pròpies limitacions i les condicions d'ús són canviants (entrada d'aigua per punts febles, grau de transpiració, pressió de la motxilla, condicions ambientals que poden alterar les prestacions de la membrana...).

'Goretex' té germans

El rei dels teixits impermeables i transpirables és el *Goretex*. Aquest material, amb membrana, no deixa passar l'aigua i facilita l'evacuació de la humitat corporal. Els trets del *Goretex* l'han convertit en el teixit més utilitzat per fer activitats a l'aire lliure. Fins i tot, els astronautes han utilitzat aquest teixit per viatjar a l'espai!

Goretex prové del nom del seu creador, en Wilbert Gore. Va descobrir el teixit i va patentar-lo durant els anys 70, però actualment la patent ha caducat i ja han sorgit altres fabricants amb les versions pròpies



d'un material que aconsegueix reunir propietats molt útils per fer activitats de muntanya. Un exemple és el *XCR*, que és un 25% més transpirable que el *Goretex*, o el *Paclite*, que s'utilitza en peces de roba ultrallegeres.

L'escalfor, amb mi

Les membranes com el *Goretex*, que permeten la transpiració, són impermeables a l'aigua i protegeixen del vent, són un material que gairebé s'ha convertit en imprescindible per els excursionistes. Tot i així, no aporten cap tipus d'escalfor. De fet, no hi ha cap material que ens proporcionï escalfor. Es limiten,

amb millor o pitjor resultat, a guardar l'aire que nosaltres mateixos hem escalfat. Les peces de roba que millor guarden aquesta escalfor són les que estan fetes amb plomes. La versió sintètica de les plomes és el *Primaloft*, que manté l'escalfor igual i té l'avantatge que no es fa malbé amb l'aigua.

Llegiu més articles sobre material de muntanya a www.traces.cat.

CENTRE CULTURAL TERRASSA

Rambla d'Ègara, 340
08221 Terrassa

SARSUELA
CANÇÓ D'AMOR I DE GUERRA
Cia. Josep Maria Damunt
Diumenge 3 de març a les 18 h

DIRECTE
BANDA DE TERRASSA + CAMUT BAND
32è Festival de Jazz Terrassa
"All that swing"
Dissabte 9 de març a les 21 h

DIRECTE
GREGORY PORTER
32è Festival de Jazz Terrassa
Divendres 15 de març a les 21 h

MÚSICA
OCT 48 i
DANIEL LIGORIO, piano
Concert per a piano nº 12 de Mozart
Danses hongareses de Brahms
Dijous 21 de març a les 21 h

TEATRE
TEATRE DE LA PASSIÓ D'OLESA
Un tast de la Passió
Diumenge 24 de març a les 18 h

MÚSICA
O.S. DE COBLA I CORDA DE CATALUNYA
Llegendes del cinema
Divendres 19 d'abril a les 21 h

CIRC i MÀGIA | SERGI BUKA
L'Impossibilista
Diumenge 10 de març a les 18 h

DANSA | CIA. DAVID CAMPOS
La bella dorment
Diumenge 17 de març a les 18 h

CIRC i MÀGIA | MUMUSIC CIRCUS
Merci bien!
Diumenge 14 d'abril a les 18 h

DIRECTE | MACEDÒNIA
Desperta
Diumenge 21 d'abril a les 18 h

DANSA | BALLET DE BIARRITZ
Romeu i Julieta
Diumenge 28 d'abril a les 18 h

UnnimCaixa Unnim BBVA

seguix-nos

f

www.fundaciooct.cat

Venda de localitats
www.unnimentrades.cat
902 180 677
Oficines d'Unnim

L'entrevista

“Als clubs de muntanya és on hi ha la transmissió de coneixement”

Entrevista a Eli Vergés i Mònica Verge, protagonistes del documental ‘Encordades’

El documental fa un repàs de l'evolució de l'escalada i l'alpinisme, a través de la història de tres generacions de dones del nostre país. El passat 7 de febrer vam projectar-lo al CET amb l'al·licient de comptar amb la presència de dues de les protagonistes, l'Elisabet Vergés i la Mònica Verge, dues esportistes que van revolucionar el món de l'alpinisme femení sense saber-ho.

Núria Ventura

Com ha estat l'experiència de gravar el documental?

Mònica: Jo estic encantada d'haver fet això. L'equip és genial i també ens hem pogut retrobar algunes companyes i conèixer-ne d'altres. A l'Elena Alemán, escaladora i la protagonista més jove del documental, no la coneixíem. I no només això, el resultat del documental és fantàstic.

Elisabet: Vam tenir la sort de dir que sí a una cosa que ha sortit molt bé. Quan et demanen de col·laborar en alguna cosa no saps mai com sortirà. I en aquest cas, ha sortit molt bé!

Quina és la diferència més gran que veieu entre les generacions més joves i les generacions més grans d'alpinistes?

E: deixant de banda l'Elena Aleman, que fa competició d'escalada i és una modalitat nova, les diferència entre les altres és que es veu molt clar un canvi de possibilitats, de material, d'informació...

M: abans anàvem més a l'aventura perquè no hi havia tanta informació disponible. Quan vàrem fer la primera expedició a l'Himàlaia no teníem telèfon mòbil ni ordinador ni res. A la primera expedició, al 84, i a la segona, al 89, teníem ben poca informació. Fèiem amb el que hi havia.

E: L'Ester Sabadell, per exemple, ha disposat d'uns equips que tenien tota la informació que volien. En



canvi, la Carme Piqué va començar aprenent a fer servir les cordes a través del que veien en algunes revistes.

Us agrada que, pel fet de ser dones, les vostres activitats a muntanya hagin estat més reconegudes?

E: Això és una constant a la història. Si no hagués estat perquè a les dones en un moment donat se'ls va dir que no podíem fer aquestes coses, ara no fariem documentals sobre dones alpinistes.

M: sempre hi ha hagut menys dones a la muntanya perquè és una activitat amb un cert risc. Cal més força i això ha fet que hi haguessin

menys dones. I aquest fet ha portat que hi hagués més reconeixement per les dones pioneres.

E: Normalitzar la pràctica esportiva de tot tipus entre les dones és una labor que s'ha d'anar fent mica en mica, moltes vegades no fent cas a algunes coses que et diuen.

Com veieu el boom que ha tingut la competició a la muntanya en els darrers anys?

M: Les coses canvien i a mi ja m'agrada perquè personalment sempre m'ha agradat competir, sobretot en esquí de muntanya i m'ho passo bé anant a córrer. Sigui com sigui, és sorprenent que hi hagi

tanta gent que s'apunti a aquests raid tan durs, de tres dies sense parar. Ja està bé que la gent faci més esport!

E: En canvi, jo no he fet mai cap competició, és curiós.

Quin consell donaríeu a la gent jove que ara s'està aficionant a la muntanya?

E: Els diria que s'apuntin a un club perquè ara hi ha molta gent que fa coses i que va pel seu compte completament i això és un error. Als clubs de muntanya és on hi ha la transmissió del coneixement. Si es fan coses amb risc, cal que els que tenen més experiència ensenyin als que comencen. Ara hi ha accidents que es podrien evitar si s'hagués comptat amb un esperit de sortida de club, amb grup.

Com us preneu el risc a la muntanya?

E: Totes les escalades tenen el seu risc, tot i així no he tingut mai cap ensurt, mai m'ha passat res. He sigut prudent. Moltes vegades sí que he hagut de prendre decisions de prudència en casos de possible perill.

M: En el meu cas sí que vaig tenir un accident d'escalada força fort. Vaig estar a un mil·límetre de quedar-me en cadira de rodes. D'altra banda, després de fer l'intent al G2, al 91, em va agafar com una por. Hi havia unes esquerdes molt obertes, era un any de poca neu. Aquella gelera era molt dura.

Què us va fer aficionar-vos a la muntanya?

E: Jo vaig començar a fer excursions amb els pares i amb

Elisabet Vergés. Pionera en l'ascensió i l'obertura de vies de dificultat. Primera ascensió femenina a la Peña Sola (130 m), a Mallos de Agüero (Huesca). Juntament amb Josep Anglada, Elisabet Vergés va firmar la 26a ascensió i primera femenina al Puro de Riglos.

El Kilimanjaro és la muntanya més alta que ha fet i és la primera dona del país que va anar a fer una expedició a l'estranger (1967).



Mònica Verge. Exguarda del Xalet-refugi de Salardú (CEC). Escalades als Pirineus, Alps i Dolomites. Kangtega (6.779 m): primera expedició íntegrament femenina de l'Estat, juntament amb Meri Puig, Carme Magdalena, Lúdia Riera, Esperança Capella i Carme Melis (1984). Cho

Oyu (8.201 m): primer vuit mil femení de l'Estat, juntament amb Magda Nos (1989). Intent al Gasherbrum II (8.035 m), juntament amb Magda Nos (1991).

els amics. Eren excursions aquí a la vora. Anàvem a llocs on ens hi poguéssim deixar el tren. Jo vaig començar a fer muntanya als anys 50 i aleshores ningú tenia cotxe.

M: En el meu cas, tan bon punt vaig néixer els meus pares em van apuntar al Centre Excursionista de Catalunya (CEC). Però quan era una nena m'havien d'arrossegar. No m'agradava gens que em fessin caminar. Més endavant, però, els pares em van ensenyar a esquiar i això ja em va agradar més. Després vaig començar a anar al CEC i va arribar un dia que em va venir molt de gust anar a fer esquí de

muntanya i em vaig apuntar a un curs i em va encantar. Després vaig començar a anar amb el Salvador Campillo i ell em va ensenyar a escalar. I vaig al·lucinar encara més.

Hi ha alguna cosa en concret que encara tingueu ganes de fer o un lloc que encara us hi agradaria anar?

M: Per a mi, el Cerví és una cosa que m'agradaria fer i no he fet. És una muntanya que m'atrau molt.

E: El món és molt gran, hi ha moltes coses que encara m'agradaria fer. Per sort!

CAMPAMENT DE VACANCES 2013

Estiu 2013

El campament de vacances d'aquest estiu ja està en preparació. Si bé a l'hora de tancar l'edició d'aquest butlletí no teníem encara notícies prou concretes, esperem poder-vos anunciar ben aviat el lloc i les dates de celebració del campament i la convocatòria de la primera reunió preparatòria. El campament comptarà amb les activitats habituals i també amb activitats especials adreçades als joves.

SORTIDES

Els Cingles de Bertí

Dissabte, 16 de març

Els Cingles de Bertí son un conjunt de cingleres i relleus que formen part de la serralada prelitoral, separant el Moianès del Vallès. Nosaltres visitarem la part Sud-est de la cinglera.

Santuari de Puiggraciós (altitud 689 m). Sortirem de Terrassa per la C-58 direcció Barcelona, a l'alçada de Barberà del Vallès ens desviarem a la dreta per continuar per l'autopista AP-7 direcció Girona. Prendrem la sortida de Granollers i seguirem per l'autovia de l'Ametlla del Vallès. Cal entrar dins aquesta població i seguir la carretera de Puiggraciós, lloc on deixarem els cotxes.

Comencem l'itinerari en aquest bonic Santuari situat al bell cim del contrafort oriental dels cingles. Abans farem un cop d'ull a la torre de telègraf òptic, edificada l'any 1854 i encara en un bon estat de conservació. Està situada davant mateix del Santuari.

Seguim pel camí que tomba a l'esquerra del Santuari i que no deixarem fins arribar al coll d'en Tripeta.

Continuem endavant per un corriol direcció Nord que ens portarà dalt de tot de la cinglera, on hi ha una taula per descansar, a partir d'aquí podrem passejar, fer fotos i gaudir de les esplèndides vistes.

Sant Pere de Bertí (Sgle XIII). Reprenem la caminada i baixem fins a Sant Pere de Bertí. Església romànica dedicada a Sant Pere, Sant Jaume i Santa Maria. Va ser el centre espiritual de totes les masies dels entorns. Cal destacar-ne la rectoria, el campanar amb dos arcs i un petit comunidor molt ben conservat.

El clascar o castell de Bertí (any 987). Reprenem l'excursió fins El Clascar, edificació que actualment està en estat ruïnós però que encara conserva una torre de planta circular i una capella

dedicada al Sant Crist. L'any 1949 tot el conjunt va ser catalogat com bé cultural d'interès nacional.

El camí de tornada surt just davant del Castell, direcció Sud-est, el qual ens portarà de nou al coll d'en Tripeta i al Santuari de Puiggraciós.

Fitxa tècnica

Sortida: 8 h a la Sirena

Tornada: a les 19 hores aprox.

Desplaçament: cotxes particulars

Distància: anar i tornar 85 km aprox.

Itinerari: 10 km

Desnivell: 250 m

Esmorzar i dinar: de sarró

Temps de marxa: 3 hores aprox.

Dificultat: baixa

Recomanacions: portar trípode

Inscripcions: a la secretaria del CET i a través del web, de l'1 al 15 de març. Cal estar en possessió de la targeta de la FEEC.

Vocal: Enric Prat - 618 270 049

Destinació les fonts del riu Glorieta

Dissabte, 20 d'abril

A la part meridional de la serra de Prades es troba la vall del riu Glorieta, afluent del Francolí, en un bell entorn natural de boscos de pi blanc i garriga. L'excursió arriba a les fonts de la Glorieta, a la humida capçalera de la vall, amb nombrosos salts d'aigua, gorgs i balmes.

Per accedir al punt de partida de la ruta cal prendre a Alcover la carretera que fa cap a Mont-ral (la TV-7041) i, en un revolt abans de sortir del poble, remuntar per una pista ampla que surt recte i deixa l'enquitrinat a mà dreta.

Entre camps de conreu s'arriba a l'ermita de la Mare de Déu del Remei, on s'estaciona el cotxe i comença la caminada. El temple, d'estil barroc i construït al segle XVIII, està ubicat al vessant de la muntanya des d'on s'albira la vall

del Glorieta. Compta també amb una font d'aigua potable.

Als 4,8 km es troba la bassa que nodria la central (632 m) i, 250 m després, una fita indica un corriol a l'esquerra que davalla a les fonts del Glorieta, al peu del gorg El niu de l'Àliga que, quan baixa aigua de més amunt, és espectacular. Resultarà interessant caminar una mica més i al final de la forta pujada trobem una bonica balconada de pedra amb una bona panoràmica sobre el conjunt del barranc. Si queda temps, després de dinar, podríem arribar-nos fins a l'Albiol i en arribar de nou a la carretera trobarem el trencall a la dreta en direcció a Reus.

Indrets que visitarem

Mas de Flores, Molins del Glorieta i Mont-ral. Opcionalment, després de dinar, es pot anar a l'Albiol, Prades i Poblet

Fitxa tècnica

Sortida: a les 8 h a la Sirena

Tornada: a les 19 h aprox.

Desplaçament: cotxes a compartir

Distància: anar i tornar 250 km.

Temps de marxa: 3 hores aprox.

Esmorzar i dinar: de sarró

Dificultat: baixa però hi ha trams de camí costerut.

Inscripcions: a la secretaria del CET del 2 al 18 d'abril i a través del web

Vocal: Santi Estrada - 646 779 633

CURS D'INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DE NATURA

Dies 3, 4 i 5 de maig

Curs obert a tothom, especialment dissenyat per a persones interessades en la fotografia sense coneixements bàsics de fotografia o que tenint-los volen aprofundir en el món de la fotografia digital.

Tot i que al curs s'hi pot participar amb qualsevol càmera i se'n traurà un bon profit, per treure'n el màxim partit es recomana disposar d'una càmera rèflex o d'una compacta o semirèflex avançada i que permeti el màxim de control manual.

La sortida pràctica serà al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac on no hi ha cap mena de servei. Cal que portem l'esmorzar, el dinar i beguda. Tot i que no deixarem els camins ben fressats, cal anar amb roba i calçat adequat a la muntanya. Segons les previsions meteorològiques del moment, cal preveure roba d'abric o roba fresca.

PROGRAMA

Divendres, 3 de maig. De 2/4 de 7 a 2/4 de 10 a la Sala Àngel Casanovas

Com avaluem la qualitat de les fotografies?

- Si ens agraden els colors
- Si hi veiem els detalls que hi volem veure
- Si ens transmet emocions, si ens comunica alguna cosa

Com podem controlar aquests factors?

- Amb l'exposició controlem els colors
- Combinant diafragma, temps d'obturació i sensibilitat controlem la nitidesa
- Amb la composició aconseguim transmetre emocions

Quin és el procés d'elaboració d'una fotografia?

- Veure la fotografia sobre el terreny
- Composar la imatge
- Escollir el grau de nitidesa adequat
- Exposar per aconseguir els colors desitjats
- Laboratori digital

Dissabte, 4 de maig. De 8 del matí a 8 del vespre

Sortida pràctica en la que es treballaran els següents aspectes:

Maneig de la càmera:

- Ajustaments més importants (qualitat de la imatge, balanç del blanc, sensibilitat, brillantor, contrast, saturació i nitidesa)
- Treball en els modes Automàtic, P, S o TV, A o Av i manual
- Sistemes de mesura de la llum
- Sistemes d'enfocament

El procés fotogràfic:

- Visualitzar les oportunitats fotogràfiques sobre el terreny
- Composició de la imatge (punt de vista, distància focal i enquadrament)
- Control de la nitidesa (profunditat de camp, objectes en moviment, soroll)
- Càlcul de l'exposició correcta

Diumenge, 5 de maig de 2/4 de 10 a 2 del migdia, al CET

Projecció i comentari de les fotografies fetes a la sortida pràctica

Introducció al laboratori digital

- Maquinari i programari adequats
- Flux de treball
- Còpies de seguretat
- Alguns exemples

INFORMACIONS GENERALS

Curs impartit per Francesc Muntada

Preus:

- Socis del CET: 70 euros
- No socis: 130 euros.
- Amb el Carnet Jove es farà un descompte de 20 euros.

Més informació i inscripcions:

Al web del CET:

www.ce-terrassa.cat



· A la secretaria del CET, Sant Llorenç, 10 de Terrassa, tots els dies feiners de 7 a 2/4 de 10 del vespre.

· Per telèfon al 93 788 30 30 dins del mateix horari

· Per correu electrònic a centre@ce-terrassa.cat

SORTIDES TEMÀTIQUES

Com a continuació del curs de fotografia d'enguany hem preparat un seguit de sortides d'unes 4 hores on abordarem determinades tècniques fotogràfiques per aconseguir efectes i interpretacions visuals que ampliaran el nostre llenguatge fotogràfic.

Dissabte, 25 de maig

La macrofotografia. Com ho fem perquè les plantes s'estiguin quietes? Com eliminem els contrastos excessius? Ens pot ser útil el flaix? Quin és el material més adequat per a la macrofotografia? Les tècniques més bàsiques i imprescindibles per aconseguir bones imatges dels detalls de la natura.

Dissabte, 15 de juny

El paisatge astronòmic. Fotografiar alhora el paisatge i el cel estelat. Aquesta sortida serà nocturna. El sol es podrà a les 9:25 i la lluna, en quart creixent, sortirà a les 12:48. Tindrem l'oportunitat de fotografiar l'hora daurada, la posta del sol, l'hora blava, la nit sense lluna i el paisatge il·luminat per la llum de la lluna.

Dissabte, 28 de setembre

Pintar amb la llum. Quan la nit és ben negra, podem fer llargues exposicions i pintar amb llum artificial els elements que vulguem destacar. El sol es podrà a les 7:25 i la lluna no sortirà fins a la 1:12. Disposarem de més de 4 hores de foscor astronòmica.

Dissabte, 26 d'octubre

La composició en la fotografia del paisatge. Tots tenim accés al paisatge. És el teló de fons de la nostra vida. És per aquest motiu que és fonamental que les fotografies del paisatge estiguin molt ben composades. Perquè transmetin les emocions pròpies de l'autor i presentin un paisatge diferent del que les altres persones veurien en el mateix indret.

Dissabte, 23 de novembre

Jugar amb el moviment. Sovint volem aturar el moviment i congelar un instant. En canvi, podríem utilitzar aquest moviment per presentar una realitat diferent de la que veuen els nostres ulls. Tècniques per aconseguir imatges mogudes, fins i tot a plena llum del dia.

Dissabte, 14 de desembre

La fotografia d'ocells. Quin és el material fotogràfic més adequat? Calen altres materials o instal·lacions? Com es poden compondre les fotografies d'ocells? On trobo ocells? Com m'hi puc acostar? I què puc fer perquè ells se m'acostin? Les tècniques bàsiques per a la fotografia d'ocells.

FOTOGRAFIA BÀSICA PER A AFICIONATS

Des de la Secció de Fotografia del Centre Excursionista obrim un nou espai per a les persones que els agrada fer fotografies i tenen ganes de treure profit de la seva càmera. A partir del febrer, cada primer dijous de mes farem una trobada on posar en comú diferents qüestions relacionades amb la presa d'imatges.

Horari: de 4 a 7 de la tarda

Els interessats només han de comunicar-ho per correu o per telèfon.

Comentarem els ajustaments bàsics de les càmeres fotogràfiques –digitals o analògiques–, les possibilitats de les imatges i la possible rectificació a través de la informàtica. L'objectiu principal serà aclarir dubtes i millorar el rendiment de cada aficionat. Per participar cal portar la càmera amb la bateria carregada i el manual.

Vocal: Virgili Vera

Contacte: 628 123 299 ·
virgilivera@gmail.com



TERTÚLIES FOTOGRÀFIQUES

4 i 18 de març

8 i 22 d'abril

el Butlletí-16

PROJECCIONS

11 i 25 de març

15 i 29 d'abril

1001 activitats al Club d'Esquí

Dia rere dia, o millor dit, cap de setmana rere cap de setmana, les nostres famílies es troben al Pla de Masella. Petits i grans gaudeixen del dia d'esquí. Una aturada a mig matí per recuperar forces i per compartir una estona tots plegats fa que la conversa sorgeixi i darrera de la conversa sempre hi ha algun somni que es vol realitzar en un futur, alguna anècdota que es vol compartir, alguna illusió que es té... I entre els uns i els altres sempre neixen noves propostes, noves activitats, nous projectes... perquè el Club d'Esquí Terrassa el fem entre tots!

Tot just ens havíem retrobat, teníem les piles carregades i moltes ganes de fer club i de fer pinya. Per això engrescats per la nostra companya Sònia Sagués vam decidir participar el passat 16 de desembre en la Marató de TV3. Vam parlar amb l'estació i vam aconseguir mobilitzar a tots els clubs a participar en una baixada cronometrada a la pista Eslàlom del sector de La Pleta. Tothom que hi volia participar, esquiadors i surfers, podia baixar pel traçat fent una donació de dos euros per baixada o bé fent una donació d'una altra quantitat de diners. Tots els diners recaptats van anar destinats íntegrament al fons de la Marató de TV3.

Sense adonar-nos-en van arribar les vacances de Nadal. Els més petits van gaudir de temps d'esquí però també de temps d'aventures perquè els entrenadors els van explicar la història del Pastor-pirata, un personatge molt peculiar que vivia



El pastor-pirata

amagat a Masella. Ningú va dubtar-ho i un dia van sortir a buscar el Pastor-pirata i el van trobar!

El dia de Cap d'Any ja és tradició trobar-nos en acabar les classes al pi de Masella per desitjar-nos una molt bona entrada d'any i molta sort pel nou any que comença!

Un cop iniciada la temporada és moment per començar els cursets de sis setmanes. Ja fa una pila d'anys que aquelles famílies que per diferents motius no poden gaudir de la neu tota la temporada però que volen que els seus fills i filles aprenguin a esquiar o bé segueixin perfeccionant l'esquí poden fer cursets durant sis dissabtes o bé sis diumenges després de les vacances de Nadal.



Podis del 1r tram temporada:

Durant les vacances de Nadal va tenir lloc per primera vegada a l'estació d'esquí Masella, a la pista Coma Oriola que van il·luminar especialment per l'ocasió la cursa GO OUT. El 27 de desembre es va córrer la categoria Infantil I i II. La nostra corredora Carla Grau Pi va ser guanyadora absoluta de la categoria Infantil I. Al dia següent, a la categoria Pre Aleví, l'Aleix Aubert Serracanta va obtenir la 3a posició.

Com cada any, l'estació d'esquí Masella va organitzar la cursa familiar. Aquest any el dia 29 de desembre. La participació dels nostres corredors i les seves famílies i també dels nostres entrenadors va ser un èxit. En diferents categories van participar l'Anna i la Cristina Serrano, la Marta Tiana, la Mònica Ruiz, la Marina Rosello, la Meritxell Ballarín, el Josep M^a Vilamitjana, el Jordi Muñoz, l'Albert Rosello, el Xavi Surroca... En la categoria Pares-Fills, el Jordi Jardí i el Jaume Jardí van quedar en segona posició i l'Albert Rosello i la Marina Rosello en tercera posició. En la categoria 'Matrimonis' en Jordi Muñoz i la Meritxell Ballarín van quedar en 1a posició i en Ricard Aubert i la M. del Mar Serracanta en 2a posició.

El primer dia de l'any a l'estació d'esquí va tenir lloc la 61a edició del Descens Infantil. L'Arnau Vilamitjana Sagués va obtenir la 3a posició en la categoria 5 anys.

Els dies 12 i 13 de gener es va celebrar la 8a Cursa G.P. Cerdanya. En la categoria Infantil I la Carla Grau va quedar en 1r lloc en Gegant i en 2n lloc en Eslàlom.

Els nostres màsters tampoc es queden enrera i el passat 12 de gener, al Trofeu Banc Sabadell d'Andorra Nocturn, a la categoria B11 en Fèlix Costa Bofarull va quedar en 1r lloc i en la categoria B6, l'Antoni Blanch Torres va quedar en primer lloc.

El 26 de gener a Vallnord, Andorra, Fèlix Costa va aconseguir el 1r lloc en la categoria B11 en el XXIV Memorial Manuel Cerqueda Enhorabona a tots!

Trobareu fotos al web www.ce-terrassa.cat

Sortida Matinal a Sant Julià d'Uixols, Castellterçol (el Moianès)

Diumenge 17 de març

Marxarem de Terrassa fins l'AP-7 i a Mollet del Vallès, deixem l'autopista direcció Caldes, Sant Feliu de Codines i Castellterçol, on començarem a caminar. Passarem per la font Prat del Pou i pel Castell

del poble (castell d'un tal Terçol any 898) fins arribar a la bonica església pre-romànica de Sant Julià d'Uixols, a 900 m. d'altitud, per esmorzar sota el magnífic freixe que hi ha a la façana de l'església. La vegetació que trobarem és un bosc

d'alzines, pi roig, pi pinassa, roure, boix, estepes, violes, herba fetgera, aladern, etc.

De tornada passarem pel coll de Matafaluga, la font del Sot, i la Ronda del Moianès, el GR-177, fins a Castellterçol.



Sant Julià d'Uixols · Grup de Botànica

Fitxa tècnica

Sortida: 8 h, davant del Centre Cultural. Tornada al migdia.

Cal portar: calçat adequat, esmorzar i paraigua o capelina

Dificultat: baixa. 8 km tot plegat.

Desplaçament: cotxes particulars

Contacte: Joan (600 063 295)

Sortida matinal a Monistrol de Calders (el Moianès)

Barraca de pedra seca

Diumenge, 21 d'abril

Recorregut de la Pedra Seca. Itinerari pel patrimoni rural monistrolenc.

Anirem en direcció Talamanca i al quilòmetre 21 aproximadament agafarem la carretera de la dreta cap a Monistrol de Calders, passant pel Coll de Lligabosses, on deixarem els cotxes.

Es tracta d'un recorregut ple de feixes, situades en costers perquè la terra plana es dedicava a conreus

com blat, ordi, civada.

La vinya està formada per diferents feixes i hi trobem pedres encastades a la paret en forma d'escaleres per poder facilitar la connexió entre elles.

Les pedres sobrades de les parets, que feien nosa a la vinya, s'utilitzaven per fer barraques amb pedra seca (en veurem una vintena) i amb tècniques que recorden construccions prehistòriques d'una gran perfecció.

Començarem a caminar seguint la riera d'Om, les runes del Mas de l'Om fins a la font de l'Horta de l'Om on pararem per esmorzar-hi. Pujarem per un corriol al coll Sobirà (adiant al moment que estem vivint) per gaudir d'una bona panoràmica i de la pedrera del Tosar.



Si tenim temps anirem a veure el dolmen del Pla del Trullàs, important megalític monistrolenc.

De tornada passarem pel Mas Casanova, en runes, documentat el S. XVI, i prop del poble veurem el Pedró Gros i baixarem pel Serrat de la Delana fins els cotxes.

Tot i que aquesta zona es va cremar fa anys, podrem trobar abundant vegetació ruderal i un bosc que no va ser afectat pel foc, format per pi pinassa, roure, alzina, llentiscle, boix, etc.

Fitxa tècnica

Sortida: 8 h, davant del Centre Cultural. Tornada al migdia.

Cal portar: calçat adequat, esmorzar, aigua i capelina

Dificultat: baixa, amb alguna pujada

Desplaçament: cotxes particulars

Contacte: Joan (600 063 295)

Curset d'iniciació al coneixement dels insectes del Vallès Occidental

Amb motiu de la posada en funcionament del projecte de Recerca Participativa sobre el cens dels coleòpters del Vallès Occidental, la Secció de Ciències Naturals ofereix un Curset d'Iniciació a l'estudi dels insectes del Vallès. El curs constarà de dues xerrades teòriques i una sortida pràctica. Les xerrades aniran a càrrec de l'entomòleg Eduard Vives i procuraran aportar uns coneixements bàsics per diferenciar els principals grups d'insectes de la nostra comarca. També es realitzarà una sortida pràctica per saber com podem observar i fotografiar els coleòpters de les flors al camp i la muntanya.

Dilluns, 15 d'abril a les 20 h.

Quins insectes podem trobar al Vallès?

Dilluns, 22 d'abril a les 20 h.

Com els podem localitzar i observar?

Dissabte, 27 d'abril a les 8 h.

Sortida pràctica (lloc a concretar)

Observacions

Tots els interessats en assistir al curset poden dirigir-se a la secretaria del CET.

La data límit per inscriure's serà el dia 12 d'abril.

El curset és gratuït i adreçat a no iniciats.

Les xerrades es faran a la Sala d'Actes del Centre Excursionista de Terrassa.



Una guia senzilla per a 50 matinals que us portaran als indrets més bells del nostre Parc Natural.

Més de 140 fotografies a tot color que us situaran als indrets que volem caminar amb un escollit lloc per a esmorzar i al migdia a dinar a casa.

**en venda a la secretaria del centre
i a les llibreries.**



preu: 18 €

Ruta pels secans de mas de Melons - Alfès i Matxerri

Dissabte, 16 de març

Realitzarem una ruta circular partint de la localitat de Castellldans i en direcció als Plans d'Aspa, tot passant per la zona del secà de Mas de Melons. En aquesta ruta circular, que travessa també la timoneda d'Alfès, única superfície relativament gran d'aquest hàbitat a Catalunya i on trobem moltes espècies d'ocells amenaçats.

Posteriorment i després de travessar l'autopista trobem grans extensions agrícoles de cereal de secà. Poc a poc comencem a trobar camps d'ametllers alternant amb els conreus de cereal fins que arribem al riu Set on trobem diverses cabanes de volta interessants, així com un hàbitat característic i on podem trobar espècies d'ocells força interessants com són el còlit negre o l'oreneta cua-rogenca. De camí a Castellldans podem observar un ambient on alternen conreus de cereal herbaci i arbori de secà, especialment ametllers i oliveres.

Ja de tornada per la part nord entre els km 20 i 25, abunden les brolles i els erms i es poden observar bones panoràmiques de la plana on destaca l'abundància de conreus de regadiu. Poc a poc i després de travessar la carretera que uneix Artesa de Lleida i Aspa el paisatge comença a canviar de nou, amb zones on dominen les grans extensions de cereal. En aquesta zona hi podríem arribar a veure per exemple, la terrerola, la ganga o bé també la xurra, entre moltes altres espècies típiques del secà.

Després de dinar ens acostarem a la localitat d'El Cogul, prop de La Roca dels Moros, per seguir la pista fins a l'Albagés.

Gralla de bec vermell · Xavi Mañas



Fitxa tècnica

Reunió preparatòria: 6 de març a les 20 h al local de SCN.

Sortida: 7 h, a la Rambleta del Pare Alegre, davant l'Hotel Don Cándido. Amb cotxes particulars.

Cal portar: Roba i calçat adequats, prismàtics, esmorzar i dinar.

Contacte: Toni Sanllehi 661 406 716 tsanllehi@yahoo.es / Enric Sanllehi 656 913 770 esanllehi@yahoo.es

Recordeu: aquest mes ens trobarem els dies 6 i 20 de març a partir de les 20:00h al local del Centre.

Més informació: ocellsceterrassa.wordpress.com

Sortida de dos dies al Delta de l'Ebre

27 i 28 d'abril

Tornem a un dels espais humits més importants de la Mediterrània, a un dels paisatges únics i més peculiars de Catalunya per veure-hi els ocells que hi fan cap durant l'època de la migració pre-nupcial. La varietat d'hàbitats que podem trobar als espais naturals del Delta, a cavall de les comarques del Montsià i del Baix Ebre, ofereix un magnífic recer a moltes espècies que es troben migrant cap al nord o bé que s'hi estableixen directament per nidificar.

L'itinerari que us plantegem s'iniciarà a l'hemidelta nord visitant la Bassa de les Olles, el Goleró i el Canal Vell, sempre a la recerca dels millors llocs per fer bones observacions. Tot seguit travessarem el riu per acostar-nos a les llacunes de l'Encanyissada i la Tancada, a la barra del Trabucador i a les Salines. Boscos de ribera, extensos canyissars,

llacunes, salicorniars, platges, salines, prats humits, sorrals són els diferents hàbitats on podem veure-hi espècies tan variades com: ànecs, agrons, martinets, arpelles, corriols, gavines, territs, xatracs, rasclons...

Delta de l'Ebre · Grup d'Ornitologia (2010)



Fitxa tècnica

Reunió preparatòria: 21 d'abril a les 20 h al local de SCN. Es concretarà l'allotjament. El desplaçament es farà amb cotxes particulars.

Sortida: 6 h, a la Rambleta del Pare Alegre, davant l'Hotel Don Cándido.

Nota: sortida de dos dies en que caldrà apuntar-se al llistat de la cartellera del CET a partir del dia 3 d'abril i amb màxim de temps fins al dia 22 d'abril, en que es tancarà el llistat a les 20h. Si us plau preguem confirmació.

Cal portar: roba i calçat adequats, prismàtics, guia, esmorzar i dinar del 1r dia

Contacte: Toni Sanllehi 661 406 716 tsanllehi@yahoo.es / Enric Sanllehi 656 913 770 esanllehi@yahoo.es

Recordeu: aquest mes ens trobarem els dies 10 i 24, a partir de les 20:00h al local del Centre per tal de preparar activitats, sortides, etc.

Més informació: ocellsceterrassa.wordpress.com

52è CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA

Nivell I. Curs començat el 14 de febrer

Amb el nivell I del Curs d'iniciació a l'espeleologia es donen els coneixements necessaris per ser autònom durant l'exploració en una cavitat i les normes bàsiques de seguretat, amb respecte cap al medi ambient.

PROGRAMA

Dia 3 de març, diumenge. Sortida pràctica a l'avenc d'en Roca i a l'avenc dels Esquirols (l'Ordal, Vallirana).

Dia 7 de març, dijous. Xerrada: Activitats de la Secció d'Investigacions Subterrànies (SIS) i del Centre Excursionista de Terrassa (CET), a càrrec de Joan Pladeveya i Selvas. Clausura del curs.

Dies 9 i 10 de març, dissabte i diumenge. Sortida de clausura del curs a la cova de les Grans Canaletes (Cornellà de Conflent-Catalunya Nord).

Direcció del curs: Joan Pladeveya i Tomàs Roy

ESPELEOLOGIA DE PEL·LÍCULA

Divendres 22 de març, a les 10 de la nit, a la Sala d'Actes Àngel Casanovas

'Upsala: il ghiaccio che vive' i 'Durango, il popolo dei canyon'

Dos interessantíssims documentals de Tullio Bernabei. El primer -realitzat el 2004- ens trasllada a la Patagònia Argentina, explorant una gran cavitat excavada a la glacera d'Upsala. L'altre documental està filmat el 2003 en un dels canyons de la regió de Durango, a la Sierra Madre Occidental (Mèxic).

Divendres, 19 d'abril, a les 10 de la nit, a la Sala d'Actes Àngel Casanovas

'Cent anys d'exploracions a l'avenc de l'Esquerrà (1908-2008)'

Documental d'Antoni Torra sobre aquesta històrica i emblemàtica cavitat del massís de Garraf.

44è CURS D'EXCURSIONISME

Programa de sortides i conferències de la temporada 2012-2013

Sortida a l'Alt Berguedà (Serra d'Ensija)	9 i 10 de març
Sortida tècnica als Pirineus	6 i 7 d'abril
Sortida a Montserrat	20 i 21 d'abril
Sortida practicant l'escalada	Data per concretar
Sortida sorpresa	Data per concretar
Sortida de barrancs	Data per concretar

CETCIMS

El Port del Comte: ascensió al pedró dels Quatre Batlles amb raquetes de neu

Diumenge 10 de març

“Pel març i l'abril el cucut surt del niu, però, si hi ha neu no el veureu”. Tal i com resa aquest refrany català, esperem no veure el cucut i poder gaudir d'un bon gruix de neu per tal de fer aquesta interessant ascensió a la màxima elevació de la serra del Port del Comte per la seva vessant de ponent, la menys coneguda d'aquesta serralada. De fet, la majoria de muntanyencs ascendeixen al Pedró dels Quatre Batlles des de Coll de Port, on s'hi accedeix còmodament en automòbil i per la vessant nord, sota el Tossal d'Estivella i seguint la carena de la Tossa Pelada, s'assoleix també el cim del Pedró en un itinerari molt més curt i amb un parell de centenar de metres menys de desnivell en ascens, però també amb l'inconvenient d'haver de recórrer un tram envaït per les instal·lacions de l'estació d'esquí alpí, que des de primeries dels anys 70 va generar el gran “boom” turístic i la urbanització de la muntanya a l'oblidada vall del Cardener. El gran “eslògan” de l'època fou el de “Esquí a menys de dues hores de Barcelona”. Efectivament, aquesta ens és una

Fitxa tècnica

Horari efectiu: 7-8 hores

Desnivell en ascens: 950 metres

Km aproximats: 24

Reunió preparatòria: reunió informativa i preparatòria sobre el mitjà de desplaçament el dijous 7 de març a les 8 del vespre al local de la SAM.

Nota: Cal estar en possessió de la corresponent llicència federativa.

Vocal: Manel Cajide

serra propera i si les nevades l'acompanyessin, seria amb tota seguretat una de les estacions més rendibles del país, però jo personalment prefereixo que les innivacions no li siguin massa propenses, ja que així encara es pot preservar una part d'aquesta serralada, precisament la de la vessant que solcarem en la nostra sortida de raquetes de neu d'aquest mes de març.

Així doncs, encetarem l'ascensió des de Prat Monegal, damunt mateix de la carretera que des de Coll de Jou descendeix cap a Sant Llorenç de Morunys vers llevant, cap a Odèn vers ponent i cap a Solsona vers el sud, tot remuntant el sender que marxa paral·lel

a la pista que uneix el veïnat del Montnou amb aquest coll. Camí amunt, creuarem la pista a l'alçada dels Prats de Canalda i remuntarem la Costa dels Prats per arribar, ja per terreny menys exigent, a Prats de Bessies, on trobarem el modest refugi de la Bòfia de Port del Comte. Des d'aquí, sota un bosc de pi negre i amb bones panoràmiques sobre la Serra de Querol, ascendirem suament per creuar el coll de Tancalaporta, punt des d'on amb un darrer tram de perllongat ascens per terreny obert, amb àmplies vistes sobre els cims de l'Alt Urgell i el Berguedà, assolirem el cim del Pedró, on també podrem gaudir, si el dia ens ho permet, de la seva dilatada vista.

Fet el cim, descendirem pel mateix itinerari seguit a l'ascens, on el sol tardà, si aquest ens acompanya, ens proporcionarà unes espectaculars vistes sobre el Cap de Querol o Puig de les Morreres i camí avall, de la rogenca cinglera de la Roca de Canalda, després d'haver completat aquest itinerari per un terreny que sembla hagi estat concebut per gaudir de les passejades de muntanya amb raquetes de neu.



El Cap del Verd i el Pedraforca des de la carena de la Bòfia del Port del Comte · Manel Cajide

CETCIMS

La serra del Carreu: una cavalcada pel sostre del seu amfiteatre calcari

Diumenge 7 d'abril

“Si per l'abril el cucut no ha vingut, o és mort o s'ha perdut”. Es d'esperar que a l'abril no trobarem neu en aquesta espectacular serralada calcària, enclavada al sud de la comarca del Pallars Jussà fregant amb les serralades prepiriniques de l'Alt Urgell i on també esperem que el cucut no s'hagi perdut i podem escoltar el seu característic cant d'arribada de la primavera. Altrament, si el cucut no ha arribat, el que de ben segur sentirem és el soroll del material dels escaladors que solquen les parets orientades al sud d'aquesta serralada, en un territori gairebé oblidat fins i tot per les administracions, ja que sota les parets de lo Tossalet hi ha instal·lat un camp base d'escaladors vinguts d'arreu, que sembla més una comuna hippy dels anys seixanta que no pas un camp base muntanyenc. La comunitat és d'allò més curiosa i rocambolesca, i els seus integrants, suposo que deuen sobreviure a base dels bons trumfos que es cullen a la zona i de l'aportació calorífica que l'astre rei irradia damunt aquestes àrides terres de la conca de Tremp. El que es segur és que cap d'ells paga la taxa turística imposada

Fitxa tècnica

Horari efectiu: 7-8 hores

Desnivell en ascens: 1000 metres

Km aproximats: 22

Reunió preparatòria: Reunió informativa i preparatòria sobre el mitjà de desplaçament el dijous 4 d'abril a les 8 del vespre al local de la SAM.

Nota: Cal estar en possessió de la corresponent llicència federativa.

Vocal: Manel Cajide

recentment pel govern de la Generalitat de Catalunya.

Arrencarem des del pintoresc poble d'Abella de la Conca, que actualment resta habitat per neorurals del país i escaladors més aviat adinerats de països europeus que han decidit abandonar la benestant societat del consum i gaudir d'un entorn natural i assolellat, allunyats de la prima de risc i la complexa economia europea, per gaudir de l'existència tot gratant roca en un territori solitari i oblidat, contrastant fortament amb els seus veïns pobres de sota lo Tossalet. Així doncs, amb aquests ingredients de cucuts i hippys, enfilarem el camí que passa sota la roca dels Arços i pel grau de la roca de la coma creuarem el serrat de Virolla, punt

des d'on ja podrem albirar la gran mitja lluna que forma la cinglera de la Serra de Carreu. Seguirem el sender vers el nord, tot passant sota la roca de Monteguida i pel pas del Manjo, arribarem a la collada del Trumfo, punt des d'on amb un costerut ascens assolirem el cim del Tossal de Gallinova, màxima alçada de la serra. Ara, encetarem la travessa per la retallada cresta, sense dificultats remarcables, però amb un bon i aeri ambient. Passarem pel cim de lo Tossalet i finalment assolirem el cim del Cap de Carreu, on la vista és superba sobre tota la regió i de les muntanyes del Pallars i l'Alt Urgell. Descendirem cap el pas de Castellnou i arribarem a Cal Girvàs, punt on prendrem el sender que davalla vers ponent i ressegueix tota la base de la serra per passar pel peculiar camp base del Tossalet, on ara ja per àmplia pista retornarem plàcidament a Abella de la Conca tot gaudint de les vistes sobre el barranc de l'Abella i la Serra de Carrànim.

Propera sortida

12 de maig de 2013

La serra de Cadí: la torre de Cadí i els cims occidentals



En el cim del Cap de Carreu amb tota la cresta que hem recorregut · Manel Cajide

CURS DE SEGURETAT HIVERNAL · MARÇ 2013

Es dotarà l'alumnat d'uns coneixements i capacitats que li permetran realitzar amb seguretat ascensions d'alta muntanya autònomament

Dimecres, 6 de març al Centre Excursionista de Terrassa
Primera classe teòrica

Dissabte i diumenge 9 i 10 de març
Primera sortida pràctica

Dissabte i diumenge 23 i 24 de març
Segona sortida pràctica

- **Preu:** 150 euros els socis del CET i 215 euros els no socis
- **Inclou:** les classes teòriques i pràctiques amb tècnics esportius titulats i el material docent.
- **No inclou:** els desplaçaments, les dietes durant el curs, les pernoctacions i el material personal.
- Per a qui ho vulgui se li oferirà la possibilitat de dormir a refugis o albergs a un preu econòmic.
- Els formadors són titulats i amb experiència.
- A l'hora de fer la inscripció, el participant haurà d'acreditar estar en possessió de la llicència FEEC pel 2013 corresponent a la disciplina del curs. En cas contrari, se li gestionarà, amb l'increment corresponent, una assegurança temporal per les dates i activitats del curs.
- **Data límit d'inscripció:** 1 de març del 2013
- Més informació i inscripcions a secretaria (centre@ce-terrassa.cat) i al web www.ce-terrassa.cat

SORTIDES D'INICIACIÓ A L'ESCALADA

Activitat oberta a tots aquells interessats en iniciar-se a l'escalada, així com als que ja en tenen nocions però no han aprofundit encara en l'experiència ni en el nivell tècnic suficient per esdevenir autònoms.

Cada sortida estarà dividida en dues sessions: Els dimecres, a les 8 del vespre i al Centre Excursionista de Terrassa, es realitzarà una sessió informativa, en la qual s'organitzarà la sortida del dissabte següent a una zona d'escalada.

Calendari

- Abril:** Dia 3 (sessió informativa) i dia 6 (sortida pràctica)
Maig: Dia 15 (sessió informativa) i dia 18 (sortida pràctica)
Juny: Dia 19 (sessió informativa) i dia 22 (sortida pràctica)

SORTIDES D'ESCALADA D'APROFUNDIMENT FORMATIU

Per participar en aquestes sortides caldrà tenir uns coneixements tècnics bàsics i un mínim d'experiència en escalada. A les sessions de dimecres es concretarà la sortida del dissabte següent, sempre en funció de la pràctica formativa i no essent l'objectiu d'aquesta el completar una via d'escalada.

Tècniques en via llarga equipada:

- Dimecres 20 de març, a les 8 del vespre, al CET: sessió informativa i pràctica.
Dissabte 23 de març: sortida pràctica a una zona d'escalada.

Tècniques en via sense equipar:

- Dimecres 3 de juliol, a les 8 del vespre, al CET: sessió informativa i pràctica.
Dissabte 6 de juliol: sortida pràctica a una zona d'escalada.

Per participar tant a les sortides d'iniciació com a les d'aprofundiment, serà suficient que arribeu puntualment a les 8 a les sessions informatives dels dimecres respectius.

VOCALIA DE SENDERS

Camins de Tramuntana, “Dels nyerros als maquis”

Del Cap de Creus al Canigó per la serralada pirinenca

Primera part: Cap de Creus - Sant Llorenç de Cerdans

7a etapa: La Vajol – Tapis (19,310 km). De les Alberes al massís de les Salines, una panoràmica travessa per l'Alt Empordà, entre frondoses fagedes i altives carenes

Diumenge, 17 de març

Aquesta etapa dels Camins de Tramuntana transcorre per paratges de la Serra de les Salines, una serralada pirinenca i fronterera entre les comarques de l'Alt Empordà i el Vallespir i com a continuació natural de la serra de l'Albera, amb alçades que superen àmpliament els 1.400 metres i que ens permetran veure diferents estats de vegetació, des de les típiques alzines suredes mediterrànies a les parts més baixes fins a clapes d'ombrívols fagedes als punts més alts de la serra. Els boscos i les vistes espectaculars sobre la plana empordanesa, l'Alta Garrotxa i el Vallespir, amb el Canigó com a teló de fons, ens acompanyaran al llarg del recorregut.

Iniciem aquesta setena etapa des de la carretera que puja al coll de Manrella (604 m), just a 1 km. del poble de La Vajol. En aquest punt trobem un sender a mà dreta que, amb una breu remuntada, ens menarà al famós Coll de Lli (713 m), on tornarem a retre homenatge als nostres compatriotes que van patir l'exili. Ara marxarem a l'esquerra, seguint l'ample camí que puja al castell de Cabrera, on arribarem en pocs minuts de marxa. En aquest punt, deixarem l'ample camí, i ens desviarem un xic per anar a gaudir de l'esplèndida vista que ens ofereix el Castell de Cabrera (852 m), un bonic mirador de Maçanet de Cabrenys i de la zona nord de la Garrotxa, amb tota la plana empordanesa als nostres peus. Retornarem a l'ample camí que puja des del Coll de Lli cap a Les Salines. Passem pel Coll de les Cordes, tot travessant uns esplèndids boscos de pins i seguim una perllongada ascensió que ens porta a trobar la cruïlla del Pla de les Creus (1.009 m). Deixem aquesta pista a l'esquerra i encetem un camí que marxa a la dreta, tot travessant unes frondoses



Roc de la Campana

pinades per damunt d'una exuberant catifa verda, molt abundosa a la Ribera de les Salines.

Arribem així a la font de les Salines, amb diversos aforaments, on brolla aigua abundant. Des d'aquí, unes escales ens menen al Santuari de la Mare de Déu de les Salines (1.084 m), on podrem prendre cafè. Tot seguit, enfilem el camí cap al coll dels Pous. Amb una breu però intensa remuntada, assolim l'ample Coll dels Pous (1.246 m). En aquest punt, hem de creuar la frontera i, endinsant-nos pocs metres dins de França, a la nostra esquerra trobem el traçat del GR 10 francès. El seguim direcció nord-est. El camí s'enfila sobtadament i comença a planejar tot recurrent unes impressionants fagedes. Aquest tram de camí, fins arribar a la cruïlla del Coll Cerdà, deixarà a més d'un embadalit. El camí recorre la vessant nord del Roc de Frausa (1.421 m), i just en passar sota aquest cim, obtindrem unes vistes increïbles del Canigó. Seguim remuntant un xic per tornar a planejar de seguit. Arribem així a la desviació que porta al Coll Cerdà, per on segueix el GR 10 francès, el qual deixarem en aquest punt. En pocs minuts arribem a la Collada de Sant Martí (1.402 m), per encetar el tram més panoràmic de la travessa. Passem sota el Roc de la Campana (1.438 m) i sota el Roc de la Sentinella (1.401 m) des d'on gaudim d'un impressionants vistes del Roc de Sant Salvador (l'anomenat Cerví de les Salines) i de tota la vall de Montalbà, acompanyats en tot moment de l'omnipresent Canigó.

Creuem el panoràmic i aeri Pas de les Collades (1.274 m) i descendim al Coll de la Dona Morta (1.082 m), on trobem un menhir al bell mig del coll. Tornem a guanyar un xic de desnivell per davallar tot seguit al proper Coll de Perilló, que deixarem a la nostra dreta.

Iniciem el definitiu descens seguint el traçat del Camí de Tapis, passant per la Solana d'en Vinyes (883 m), i seguint per un entramat de pistes obertes per l'explotació forestal que dificulten el seguiment d'aquest antic camí, però que per a nosaltres no serà cap problema, tenint en compte els experimentats vocals d'aquesta sortida. Arribem al Pla de la Castanyeda (660 m) on hi ha una cruïlla de pistes. Seguim per la dreta, tot davallant pel camí del Casal del Ruiz, que ens portarà directament al petit poble de Tapis (580 m), que pertany al municipi de Maçanet de Cabrenys. Tapis és un llogaret pintoresc, on destaca la seva església amb la seva espadanya bífora. Final de la setena etapa dels Camins de Tramuntana (1a part).

Fitxa tècnica

Sortida: 6 h, a la Rambla d'Ègara, davant dels FGC. Tornada al vespre

Dificultat: **

Desnivell: +1.270 m - 1.260 m.

Desplaçament: en autocar.

Inscripcions: a la secretaria del CET o a través del web www.ce-terrassa.cat. cat. Del 4 al 13 de març

Preu: 20 euros els socis i 30 no socis

Notes: L'organització es reserva el dret de tancar la inscripció abans de la data prevista en el cas d'exhaurir-se les places de l'autocar. Es recomana estar en possessió de la llicència de la FEEC.

Vocals: Jordi Sales i Jordi Masana

Més informació actualitzada: vocaliadesenders.blogspot.com i al web www.ce-terrassa.cat

VOCALIA DE SENDERS

Camins de Tramuntana, “Dels nyerros als maquis”

Del Cap de Creus al Canigó per la serralada pirinenca

Primera part: Cap de Creus - Sant Llorenç de Cerdans

8a etapa: Tapis – Albanyà (21,090 km). Entre el poble de Tapis i Albanyà, una travessa farcida de santuaris i castells, una explosió d'història al sector més occidental de l'Alt Empordà.

Diumenge, 21 d'abril

A cavall entre l'Alt Empordà i l'Alta Garrotxa, en aquesta etapa gaudirem d'importants vestigis romànics, en una excursió a mig camí de dos punts de referència cabdals: el Canigó i el Cap de Creus. Som a l'extrem nord-occidental dels Pirineus empordanesos, al límit amb les comarques de la Garrotxa i del Vallespir, al sector dit de les Garrotxes d'Empordà. Un bonic recorregut que s'estén per terres molt accidentades, amb altes carenes i abruptes cingleres i pregones fondalades. És una rodalia que identifiquen i emfatitzen els pics del Mont i de Bassegoda amb les seves enlairades i peculiars siluetes, tan familiars als habitants de tot l'Empordà i de la Garrotxa.

Som al menut veïnat de Tapis (580 m), un llogaret molt petit, d'uns 15-20 habitants, envoltat de prats i de camps de conreu, on haurem arribat per la carretera local GI-503. Sortim pel costat de l'Hostal-restaurant Can Mach, on es pot degustar la típica cuina catalana, en direcció al Coll dels Horts, seguint la riera del mateix nom. Passem per Cal Senyor, i seguim la pista, tot planejant, fins que travessem la riera. A partir d'aquí el camí es redreça en direcció al coll. Passat el Salt del Cavall, que deixem a l'esquerra, tornem a creuar la riera i arribem al Coll dels Horts (751 m). Des del coll, el camí comença a davallar lleugerament fins que arribem al Mas dels Horts (713 m). Des del mas, abandonem la pista per anar a visitar l'ermita mig ensorrada de Sant Cristòfol dels Horts (730 m) que es troba a 2 minuts. Era un

notable exemplar de l'arquitectura romànica del segle XI, si bé el seu estat és lamentable. Tornem al camí principal i seguim un sender que amb una breu remuntada ens durà al Collet de la Fiola (798 m).

Prop del coll trobem el Mas de la Fiola, que deixem a la nostra dreta, i el camí comença a enfilarse fort en direcció a la serra de Bac Grillera.

Seguim un camí carener que tot remuntant, ens menarà fins al Puig de Grillera on trobem les restes del castell de Bac Grillera (1.059 m), cim de la serra i punt més alt de l'excursió (vèrtex geodèsic). A cavall entre l'Alt Empordà i l'Alta Garrotxa, des del cim gaudim d'una superba panoràmica, podem veure el Canigó, el Bassegoda, Mare de Déu del Mont, el Roc de Frausa, el Pic de les Salines i tota la plana empordanesa amb la badia de Roses al fons. Davallem per la carena i passem per les restes del Castell del Bac (997 m). Continuem davallant fins a la Collada del Fau (928 m). Remuntem un xic, i als dos-cents metres arribem al santuari de la Mare de Déu del Fau (965 m), també conegut com de les Formigues Voladores. El santuari marià del Fau es troba al cim de la muntanya d'aquest nom i dins l'antic terme parroquial de Carbonills. Està documentat des del segle XIV i va ser reconstruït al segle XV.

Descendim del santuari, tot carenejant, fins al Coll de la Pinosa (775 m). Seguim un perllongat descens que ens mena a la collada de la Trilla (692 m), on trobem també el mas de la Trilla, una gran casa en fase de restauració. És en aquest punt on enllacem amb el traçat del GR 11, que ja seguirem fins Albanyà. El camí ara planeja, entre el Puig de la Trilla i el Puig de Rovirós, fins assolir el Coll de Can Roquill (630 m), on destaca el Refugi de la Trilla. A partir del coll, seguim el Camí de Sant Llorenç de la Muga que ens menarà a l'ermita de Sant Feliu de Carbonills

Fitxa tècnica

Sortida: 6 h, a la Rambla d'Ègara, davant dels FGC. Tornada al vespre

Dificultat: ***

Desnivell: +1.025 m - 1.360 m.

Desplaçament: en autocar.

Inscripcions: a la secretaria del CET o a través del web: www.ce-terrasa.cat. Del 3 al 17 d'abril.

Preu: 20 euros els socis i 30 no socis

Notes: L'organització es reserva el dret de tancar la inscripció abans de la data prevista en el cas d'exhaurir-se les places de l'autocar. Es recomana estar en possessió de la llicència de la FEEC.

Vocals: Manel Cajide i Josep Bordas

Més informació actualitzada:

vocaliadesenders.blogspot.com i al web www.ce-terrasa.cat

(638 m), que ens queda a l'esquerra del camí. L'església de Sant Feliu, romànica, parroquial fins al s XIV, va ser sufragània de la dels Horts, i es troba en un replà de la carena per on s'enfila el vell camí de Sant Llorenç de la Muga al mas del Bac i al Fau, en un sector muntanyós cobert d'espesses boscúries.

Seguim davallant pel traçat del GR 11, que és el Camí de Sant Llorenç i passem pel Grau; més avall arribem al Collet de Palomeres (563 m). Tot seguint el GR, agafem diverses dreceres que es creuen amb la pista, fins arribar al Coll de Ferrerós (595 m) on hi ha un pal indicador i una cruïlla de camins. Seguim davallant per la dreta (GR 11). Passem pel Coll del Prat de Ferrerós; el mas de Ferrerós queda a 200m en una pista que deixem a la dreta. Aribem finalment a una cruïlla on deixarem la pista del GR, que se'n va a l'esquerra i que ens faria passar per un camí bastant brut que porta al Puig de la Canova abans d'arribar al poble. Seguim l'antic camí d'Albanyà a Maçanet de Cabrenys fins arribar a Albanyà (234 m), final de la vuitena etapa dels Camins de Tramuntana (1a part).



Castell de Bac Grillera

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

CCXV (2a època). Descobrint el Moianès. De Castellterçol a Moià - Vall de Marfà

Diumenge, 24 de març

La vall de Marfà es troba situada a l'altiplà del Moianès, als termes de Moià, Castellcir i Castellterçol, i està regada per la riera Golarda, que s'uneix a la riera de Calders a l'altura de Monistrol de Calders. Pel vessant occidental de Castellterçol i Moià s'estén un conjunt de terres acinglerades, recobertes d'ombrívols pinedes, alzinars i rouredes. La riera de Marfà ha erosionat les calcàries i ha proporcionat racons insòlits que esperen ser visitats.

La caminada comença a Castellterçol, des d'on seguirem la carretera de Granera fins a trobar-nos uns pals indicadors (a 726 m d'alçada) amb diverses direccions. Prendrem la de Sant Fruitós (740 m d'alçada), continuarem fins a l'obertura assenyalada amb una creu (la *creueta*) del serrat del pla de les Forques, pel indicador (les Pinasses), i seguirem aquesta direcció per la pista amb suau descens fins a un caminó a la nostra esquerra (senyals taronges). Després de passar per sota d'una cinglera i d'un selvàtic alzinar clapat de roures, planejarem còmodament una estona deixant a sota uns conreus i la cruïlla del mas Claroi i seguirem per la carena, amb unes vistes per la banda oest de Montserrat i Sant Llorenç i, pel nord, dels Pirineus i Moià, fins a arribar-nos a tocar la masia del Pedrós (670 m d'alçada), avui casa de colònies. Continuarem per la pista fins al mas en ruïnes de Pujals i, des del seu davant, deixarem la pista de l'esquerra i resseguiem la de la nostra dreta. Després de travessar la carena que tanca la vall de la Closella al nord, ens trobarem una cruïlla a la nostra dreta en direcció a la riera de Marfà, des d'on farem un lent descens per una pineda exuberant, humida i molsosa, que ens portarà a un encreuament de pistes i a uns camps de conreu. Nosaltres seguirem per la nostra dreta fins a arribar-nos a Sant Pere de Marfà (590 m d'alçada). Darrere de la masia, i separada, es troba l'ermita

de Sant Pere de Marfà, convertida avui en un *celestial galliner*. Sant Pere de Marfà està situat en una talaia de paret de roca vertical sobre el llit de la riera i té el privilegi de gaudir de magnífiques vistes de la vall.

Deixarem Marfà pel camí de la nostra dreta, que travessa el llit del torrent tot fent ziga-zagues suaus fins a la Passarella. Abans de creuar-la, a 50 metres aproximadament, trobarem les fonts de Marfà. Creuarem la riera i ens trobarem davant nostre el Molí enderrocat de Marfà. Continuarem pel camí fins a l'església de Santa Maria de Marfà (també anomenada l'ermita de la Tosca), lloc perfecte per dinar i descansar. Un cop satisfets, seguirem pel cantó esquerre de la riera i uns 500 metres més endavant localitzarem la tosca i el molí de Brotons, punt més interessant de la sortida. Desfarem el camí fins a l'ermita de Santa Maria (la tosca) pujant cap al GR 3 i, en un revolt, trobarem una esplanada de roca davant de la qual es dibuixa un camí ample en direcció nord que ens acostarà a la riera, on quedarem bocabadats del salt de l'aigua i d'unes roques que formen uns canals retorçats dignes de veure. Desfarem el camí fins a trobar

l'esplanada, prendrem la pista de la dreta que puja suaument fins a una cadena que ens barra el pas, la traspasarem i continuarem per la dreta en direcció nord, mentre per la nostra esquerra podrem gaudir dels cingles de Montbrú. En aquest punt el camí se suavitza, amb pujada suau. Resseguiem la riera de Castellnou i, després del salt Candeler, continuarem pel torrent de Fontcandeler, per on farem la darrera pujadeta fins a entrar a les primeres cases de Vila-rasa i Moià. Aquí donem per acabada la sortida.

Els no caminadors podran esmorzar al bar de la plaça de Castellterçol. Després, els que hi estiguin interessats podran visitar el Museu Prat de la Riba, que és totalment de franc per als jubilats. Un cop visitat, i a una hora determinada, l'autocar els portarà a la vila de Moià i, si l'horari ho permet, podran visitar el Museu Rafel Casanova, al qual els jubilats poden entrar també sense pagar. El dinar es pot fer de restaurant o de motxilla. Al parc hi ha suficient espai per acomodar-se, o bé en algun bar que permeti dinar de motxilla. L'hora de tornada és cap a les 17 hores.

Fitxa tècnica

Sortida: 7 del matí, a l'estació d'autobusos de Terrassa. Tornada cap al vespre.

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 200 m aproximadament

Temps de marxa: 4.30 hores (13km)

Dificultat: Baixa. Excursió agradable i amb bones vistes per pistes i corriols de pendents suaus.

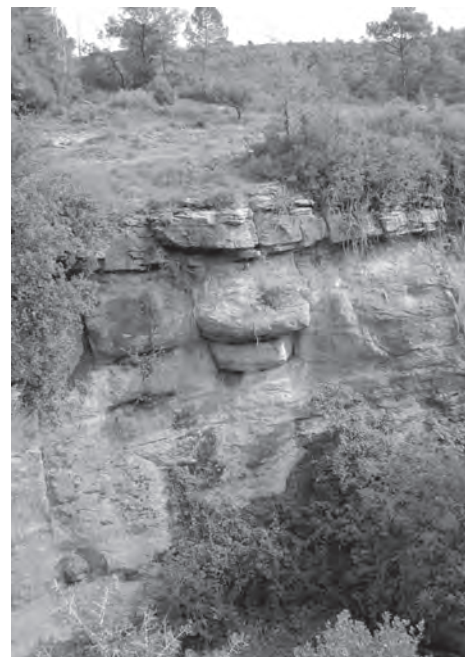
Preu: 15 euros socis i 25 no socis

Inscripcions: a secretaria de l'11 al 21 de març.

Recomanacions: pals per caminar, roba i calçat adequats i mitjons de recanvi.

Més informació: Francesc Ullés, tel. 93 788 34 93, i Màrius Ferrer, tel. 93 788 92 80 També podeu consultar: vocaliaptf.blogspot.com

Agraïment: Ramon Riu



PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

CCXV (2a època). Camins del Collsacabra. Rupit - Santuari de la Mare de Déu de la Font de la Salut - Roques Encantades - Coll de Condreu

Diumenge, 28 d'abril

Aquest itinerari està estructurat en forma de travessa pels altiplans del més pur paisatge del Collsacabra, on Rupit és un trosset de món, enfonsat al cor de les fagedes del serrat. En aquesta població encetarem l'excursió una vegada enllestit el tema gastronòmic (esmorzar), tot creuant-la i sortint-ne pel popular i costerut carrer del Fossar, d'inigualable encant. Des d'aquest punt accedirem a una pista que seguirem i, un bon tros enllà, connectarem amb la carretera Vic-Olot. Ens hi incorporarem poc més d'un parell de centenars de metres fins on, just abans de passar el pont de Papalló, neix un camí carreter que vorejant la riera s'introdueix en un bosc de faigs. Un tros més endavant arribarem a una important ramificació de camins anomenada pla dels Alemanys.

Encara més endavant descobrirem una nova i important cruïlla de senders al collet de l'Arç. Continuarem recte sense desviar-nos, però més tard haurem de retornar a aquest punt per seguir el nostre itinerari. Tot seguit ja ens dirigirem cap al proper Santuari de la Mare de Déu de la Font de la Salut, on una font i uns corpulents i monumentals freixes semblen donar-nos la benvinguda. Pel seu emplaçament, la Salut és una miranda excepcional que gaudeix d'una àmplia panoràmica de dilatats horitzons que permeten conèixer el terreny talment com si estiguéssim drets sobre un mapa. Situats sobre la seva magnífica balconada, amb taula identificadora inclosa, es divideix en el terme més proper, ben bé a sota nostre i al davant, la població de Sant Feliu de Pallarols. Més lluny i a l'esquerra veiem el petit poble del Mallol i les primeres cases de Sant Esteve d'en Bas. Al fons, i molt més altívol, s'alça tancant el paisatge el vessant sud del Pirineu, en què destaquen el Puigmal i el Canigó.

Per prosseguir, ara, ens caldrà desfer el darrer tram que ens ha portat fins aquí i situar-nos de nou a la cruïlla del collet de l'Arç, esmentada anteriorment. Seguint l'itinerari, al cap de poc tros, just on els faigs es fan amos del bosc, trobarem un trencall molt encatit de fullaraca que mena al fantàstic paratge de les Roques Encantades. Es tracta d'unes immenses roques arrodonides que l'erosió ha deixat al descobert i que, tard o d'hora, amb el pas del temps acabaran estimbant-se rost avall.

Per la seva part obaga, aquestes pedres estan carregades de molsa, líquens i falgueres. Un cop feta la visita, ens caldrà desfer les passes fins on hem deixat la pista principal i, combinant moments de pla i d'altres de lleugera baixada, ens acostarem gradualment per una densa i bella fageda al pla d'Armadans, amb una bellesa igual a la del seu gran casal tot proper, ara convertit en segona residència, que tindrem davant nostre. Deixarem la pista i traspasarem el filat per una porteta de fusta que dóna entrada a un viarany que avança en tímida baixada i ens torna a ficar en un bosc poblat de roures i boixos. De seguida farem cap a un privilegiat mirador sobre la vall del riu Brugent. Continuarem per aquest senderó, el qual ens conduirà finalment al coll de Condreu on, per cert, termenegen tres comarques: Osona, la Garrotxa i la Selva. Punt i final de la nostra travessa d'avui.

Els nostres companys no caminadors podran emprar el matí visitant primerament el poble de Rupit, on esmorzarem tots junts i, més tard, el Santuari de Nostra



Senyora del Far o bé el de la Mare de Déu de la Font de la Salut, que nosaltres també visitarem poc abans o després d'ells. A l'hora convinguda ens retrobarem tots plegats al coll de Condreu per dinar en un restaurant pròxim. I en acabar ja serà hora d'iniciar el retorn cap a Terrassa.

En definitiva, una molt bona ruta, plàcida, gratificant, enriquidora de sensacions i, com sempre, el millor de tot, amb bon ambient i bona companyia.

Propera sortida

maig de 2013

Vall de la Vansa i Tuixent, camí dels Bons Homes. De Josa del Cadí a Tuixent i el Molí de Fòrnols

Fitxa tècnica

Sortida: 1/4 de 8 del matí, a l'estació d'autobusos de Terrassa. Tornada cap al vespre.

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 190 m aproximadament

Temps de marxa: unes 3.30 hores

Dificultat: Baixa.

Preu: 30 euros socis i 40 no socis, dinar inclòs.

Inscripcions: a la secretaria del CET del 16 al 25 d'abril.

Més informació: Neus Zamora i Manuel Salvador (93 780 54 78). També podeu consultar: vocaliaptf.blogspot.com

HORITZONS

Les Gorges del Collsacabra

Dissabte, 6 d'abril

El Collsacabra és una comarca natural de la Catalunya interior. Pertany majoritàriament a la comarca d'Osona, però inclou també terres de les comarques veïnes de la Garrotxa i de la Selva. Geomorfològicament situada entre les serralades Prelitoral i Transversal catalanes, és un altiplà format per una plataforma estructural amb cingles a sud i a Llevant, d'una altitud mitjana de 1.100 m, constituïda geològicament per materials sedimentaris, sobretot margues i gresos eocens. El nom de Collsacabra prové del terme jurisdiccional del castell de Cabrera, anomenat Cabrerres.

El Collsacabra és una zona de poblament dispers. La seva economia ha estat tradicionalment agrícola i ramadera, tot i que darrerament s'ha incorporat al sector dels serveis.

Entre les poblacions que l'integren hi ha l'Esquirol o (Santa Maria del Corco), Cantonigròs, Tavertet, Falgars, Rupit i Pruit. Rupit va ser, des de l'edat mitjana, la població més important del Collsacabra. Avui ho és l'Esquirol.

Sortirem del llogaret de Cantonigròs, prendrem un camí que surt del costat del camp de futbol per dirigir-nos cap a la

Foradada. Descendirem per una pista ampla sense problemes fins al torrent de la Rotllada. El camí baixa serpentejant a la part final i encara que va augmentant el desnivell no suposa cap dificultat. Alguns trams disposen de baranes per evitar alguna mala caiguda.

La Roca Foradada és d'aquells petits racons de postal on tot sembla posat per impressionar al visitant. Situats enmig d'un amfiteatre d'altres parets ens trobem al capdavant d'una delicada cascada i un gran gorg, que a l'estiu convida al bany.

Caminarem per entremig de boscos de vegetació molt diversa fins arribar al mas el Campàs on ens desviarem per anar a visitar un dolmen anomenat Puig ses Pedres, molt a prop de l'Esquirol,

datat entre el 2100- 1500 aC.

Forçosament haurem de travessar un tros d'aquesta població, ja que els camps de conreu no ens permeten fer-ho per un altre lloc. Tot i així aprofitarem per veure el pont romànic pel qual passava i passa l'antic Camí ral de Vic a Olot.

Sortim del nucli urbà per un camí que va per sobre la riera de les Gorgues fins arribar al Salt de la Barra de Ferro, continuarem per sobre la riera fins arribar a un braç del pantà de Sau per arribar al Salt del Cabrit, prop de Sant Martí Sescorts.

Depenent del temps i del cabdal de les aigües passarem a l'altre marge de la riera per anar fins a Sant Bartomeu de Sesgorgues i tornar per l'Esquirol.



Salt de la Barra de Ferro



La Foradada

Fitxa tècnica

Sortida: a les 6 h, al Centre Cultural

Desnivell: +250 - 340 metres

Distància de l'itinerari: 18 km

Dificultat: moderada, cal estar avesat a les alçades, hi ha algun tram abrupte.

Material: aigua, esmorzar i dinar. Protecció per la pluja en cas de temps variable. Bastons de tresc i mitjons de recanvi per si ens els mullem.

Preu: 16 euros els socis i 26 no socis.

Inscripcions: a la secretaria del CET, a través del web del CET o fent una transferència al compte 2107.1000.43.3305804844 amb la referència *Horitzons*, el vostre nom i telèfon.

Vocals: Roser Roura i Pep Mas

HORITZONS

Fumanyà i Roc Ferrús (Berguedà)

Dissabte, 4 de maig

Itinerari que ens portarà a conèixer la preciosa Serra d'Ensija, tot coronant tots els seus cims més emblemàtics (el Serrat Voltor, la Creu de Ferro, el Pla de les Torres, la Gallina Pelada i la Roca Blanca). La seva privilegiada situació ens mostrarà unes panoràmiques úniques del Pedraforca, la Serres del Cadí i del Verd, el Port del Comte...

La ruta la iniciem a la zona del Clot, prop del Coll de Fumanya, trobem ja el camí de forta pujada, ben fressat, anomenat Camí de la Font dels Còms, ja que quan arribem a la Rasa de la Font dels Còms hi trobarem uns antics i preciosos còms de fusta que antigament devien haver abeurat el bestiar i els ramats... però que ara estan totalment eixuts.

Cal dir que, amb la connivència de les nostres autoritats locals, tota aquesta zona està en seriós risc de patir l'especulació urbanística per part d'un xeix àrab (amb especuladors del nostre país) que hi vol construir un gran complex turístic de luxe. Quan estant allà penses en aquesta animalada només et pot venir al cap el sentiment de vergonya, que no hem après res d'aquests anys de desastres urbanístics, que tot això és una aberració. Per a més informació no deixeu de visitar el blog de la Plataforma Salvem Peguera,

creada per lluitar per la preservació d'aquest racó de natura meravellós. <http://salvempeguera.blogspot.com.es/>

Un cop al Pla d'Ensija i si anem bé de temps, recomanem una pujada al Serrat del Voltor per la panoràmica de 360° que des d'aquest punt s'hi divisa.

Continuarem fins a coronar la Creu de Ferro, un altre dels emblemàtics d'Ensija.

Resseguiem la carena per a cim fins a la zona del Pla de les Torres, i d'allà, passant pel Refugi d'Ensija (o Delgado Úbeda) arribarem a Cap de Llitzet o Gallina Pelada. Per coronar, per últim, el darrer cim: la Roca Blanca.

En aquest punt ens espera una baixada contundent: Les Llosanques, fins arribar al collet estret on baixarem cap al magnífic Roc Ferrús i podrem veure tota la paret d'escalada.

Seguirem fins passar pel costat de rònc mas del Ferrús. Des d'aquest punt la vall de Peguera és senzillament un petit paradís, amb prats de pastura, boscos frondosos als Rasos, basses plenes de gripaus i unes vistes meravelloses. I amb aquests paissatges anirem resseguint una pista ampla i fressada fins arribar a la carretera, on ens recollirà de nou l'autocar.

Si no coneixeu la Serra d'Ensija, ja trigueu a fer aquesta ruta! És la més solitària, salvatge, genuïna i intensa!



Fitxa tècnica

Sortida: a les 7 h, al Centre Cultural

Temps de marxa: 7 hores aprox.

Desnivell: Uns 1.000 m de pujada i el mateix de baixada.

Distància de l'itinerari: 17 km

Dificultat: Cap dificultat per aquelles persones avesades a fer muntanya, només un curt tros de baixada una mica exposat.

Material: És necessari portar aigua, esmorzar i dinar, roba i calçat adequat i protecció per a la pluja en el cas de temps variable.

Preu: 16 euros els socis i 26 no socis.

Inscripcions: a la secretaria del CET o a través del web del CET.

Vocals: Imma Pla i Narcís Serrat

Agraïments: Toni Chueca

PASSEJADES PEL PARC

Fem un any!

El febrer de l'any passat vàrem començar un nou cicle d'excursions matinals al CET. Excursions a mitja setmana als entorns del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac.

Des de les primeres sortides hem vist com s'anava consolidant a través de nous participants i estem molt satisfets de la resposta obtinguda. Per això, volem agrair a tots els socis que ho heu fet possible amb la vostra assistència, així com a la junta del CET, per la confiança depositada.

Acaba de començar un any nou i volem seguir endavant amb la mateixa il·lusió i animant a tots aquells que s'hi vulguin afegir i ens vulguin acompanyar, gaudint tots junts de les propostes d'enguany.

Des d'aquí, moltes felicitats

L'equip, Enric Prat i Josep Trullàs



Les fonts de Mura

Dimecres, 13 de març

La sortida escollida d'aquest mes és una passejada tranquil·la pels voltants del poble de Mura. Una zona al nord del nostre parc, que es caracteritza per la seva quantitat de fonts i rierols enmig d'una variada vegetació de muntanya.

Iniciarem el recorregut a la plaça de l'església de Sant Martí de Mura, on podrem contemplar la bonica portalada del segle XII que té esculpida una escena de l'Epifania. A continuació baixarem fins la riera de Nespres, que s'ha de traspasar. Després d'una suau pujada, a mà esquerra, trobarem la font del Carner. Continuem amunt fins arribar a un plànol amb un plàtan molt alt on es troba la font del Formatget (465 m).

Uns trenta metres més amunt trobarem la bonica font del Foradot o del Cellerot (492 m). Aquesta font està amagada dins una balma de degotalls i envoltada de falgueres, un lloc de molta bellesa. Seguint un corriol més amunt i a mà dreta arribarem al torrent i al salt de la Blanquera (525 m), lloc on en temps de pluges es forma un bonic saltant d'aigua.

A continuació visitarem la Creu de la Vila i la font de la Baga de la Vila (574 m). Baixant per un camí antic de carro vorejat de pins arribarem al Puig de la Balma (511 m).

El Puig de la Balma és una gran balma utilitzada com a habitatge. La seva estructura es compon d'un gran mur de pedra, que constitueix el tancament que l'aïlla de l'exterior. És la construcció més destacable de tot el parc i data del segle XII. A l'interior hi ha una petita capella dedicada a Santa Margarida, datada a la segona meitat del segle XVIII.

Des del Puig de la Balma continuarem la caminada fins la Casa de la Vila, el Molí del Mig i la font de La Mascarosa (454 m).

La darrera font que visitarem serà la font de La Coma, font d'aigua bona i clara. D'aquí iniciarem l'últim tram fins arribar al poble de Mura, final de l'excursió.

Fitxa tècnica

Sortida: 8 h, davant el Centre Cultural. Tornada cap a les 14h.

Recorregut: 7,5 quilòmetres

Desnivell: 110 m

Temps de marxa: 2.30 hores aprox.

Desplaçament: cotxes particulars

Dificultat: baixa

Inscripcions: a Secretaria i a través del web del CET, de 1 al 12 de març.

Recomanacions: portar roba i calçat adequats, pals per caminar, beguda i un bon esmorzar. Cal estar en possessió de la targeta de la FEEC.

Més informació: Enric Prat (618 27 00 49) i Josep Trullàs (619 96 31 34).

Poble de Mura · Enric Prat



PASSEJADES PEL PARC

Una volta per les fonts de la Riera de Gaià

Dimecres, 10 d'abril

La part alta de la conca de la riera de Gaià queda delimitada per la carena del Troncó d'una banda i de la carena del Guitard per l'altra.

Aquest és un espai boscós força important, amb una sèrie de torrents, com els del Troncó, de l'Alba, de la serra del Gall, etc. que fan que la riera de Gaià sigui la canalitzadora de portar les aigües fins al riu Llobregat.

Proposem fer-hi un itinerari. Començarem per visitar la font de la Misèria i la font del Sr. Ramon on hi esmorzarem. Continuarem cap

a la font de l'Alba i no gaire lluny, trobarem l'Obaga dels Notaris, on podrem veure unes quantes alzines sureres que, per cert, són força escasses als boscos de les rodalies de Terrassa.

Seguirem la caminada fins a trobar la font de la Cirera. Aquesta font porta data de l'any 1700. Després ens apropiem a la font de l'Om o del Guitard, que està a prop de la casa que duu el mateix nom. Des d'aquí seguirem camí avall, en direcció a la casa de Can Font de Gaià, encara que abans trobarem un túnel, que haurem

de travessar. Aquest túnel va servir per a l'extracció de roques per poder fer la construcció del pantà de la Xuriguera, l'any 1899. Malauradament, l'any 1944 unes fortes pluges que duraren uns quants dies van provocar una riuada, la qual cosa féu esfondrar el pantà i s'emportà cases i algunes persones. Continuarem el camí i ben aviat observarem les restes de les parets del pantà.

Més endavant travessarem la riera de Gaià per dirigir-nos al lloc on haurem deixat els cotxes i tornar cap a casa.

Fitxa tècnica

Sortida: 8 h, davant el Centre Cultural. Tornada cap a les 14h.

Recorregut: 9 quilòmetres

Desnivell: + 220 m - 220 m.

Temps de marxa: 4 hores aprox.

Desplaçament: cotxes particulars

Dificultat: baixa

Inscripcions: a secretaria i a través del web del CET.

Recomanacions: portar roba i calçat adequats, pals (opcional), beguda i esmorzar. Cal estar en possessió de la targeta de la FEEC.

Més informació: Jaume Galofre (686380835) i Ricard Navarro (608422795).



El català és cosa de tots

Busquem persones voluntàries per guiar grups de conversa en català.

Dedicació: una hora i mitja a la setmana.

És un projecte que desenvolupa la CAL i es diu "Xerrem".

(www.cal.cat)

Per a informació o fer-se voluntari/a:

xerremterrassa@gmail.com

648 031 136

MARXA NÒRDICA

Sortides setmanals

Cada dilluns ens trobem davant del Centre a les 20 hores per fer una estona de marxa nòrdica.

Sortides mensuals

MARÇ 2013

Dissabte, 9 de març

Sortida matinal a la Serra Gallecs

Lloc i hora de trobada: 8 hores, a l'Hotel Don Cándido (en cotxes particulars)

ABRIL 2013

Dissabte, 13 d'abril

Sortida matinal a Riudarenes

Lloc i hora de trobada: 8 hores, a l'Hotel Don Cándido (en cotxes particulars)

A la web del Centre trobareu les sortides previstes per als propers mesos, des d'ara fins al juny.

Normalment, tret de les que tenen origen a Terrassa, aquestes sortides requereixen d'almenys una visita prèvia al lloc de l'activitat per part de l'equip de monitors per tal de comprovar el terreny i el recorregut i garantir que, en la mesura del possible, quan hi anem tots plegats no ens trobarem amb cap sorpresa.

Per aquest motiu es demana que pagueu una quantitat, que tot i ser molt minsa, permet cobrir les despeses de preparació de la sortida dels monitors, bàsicament el desplaçament en cotxe. Alhora, es manifesta el compromís dels que us hi apunteu a dur-la a terme.

Aquest import és de 2 euros per als socis del CET i de 4 euros pels que encara no en sou. Si no disposeu de bastons, també hi ha la possibilitat que us els lloguem. Caldrà que ens ho indiqueu per correu a marxanordica@ce-terrassa.cat fent constar el vostre nom i alçada. El preu del lloguer és de 5 euros per sortida i l'import recollit es dedica a la compra de bastons nous que van substituint els que es fan malbé als cursets.



ELS NOSTRES CAMINS

Pic de la Mina, a la frontera catalano-andorrano-francesa

Dissabte, 9 de març

Fàcil i bonica sortida a un dels cims més fàcils de la Catalunya Nord. Típic cim d'iniciació, tant de raquetes com d'esquí de muntanya.

D'alçada modesta i recorregut fàcil, esdevé un cim per fer perfectament en una matinal i en família.

Deixarem els cotxes passades les pistes d'esquí de Porte-Puymorens

i abans de la frontera francesa i andorrana, a la carretera N-22, que va des de Bourg Madame fins a Pas de la Casa. El cim està totalment en territori francès.

Fitxa tècnica

Temps de marxa: de 5 a 6 hores

Distància: 8,08 km

Desnivells: Ens mourem entre els 1.900 m i els 2.683 m d'alçada +783, -783. Total acumulat: 1566 m

Lloc i hora de sortida: a 2/4 de 6h a l'estació d'autobusos, Rambleta del Pare Alegre, i allà distribuïrem els cotxes per optimitzar-los. La tornada serà cap a les 6 de la tarda.

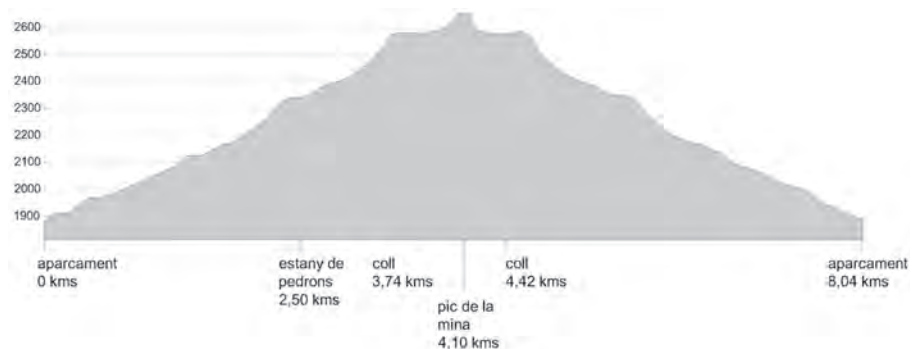
Transport: es farà en cotxes particulars

Inscripcions: a la secretaria o al web del CET, de 7 a 2/4 de 10, fins al divendres 8 de març

Recomanacions: estar federat per la FEEC

Material: portar material adequat per una sortida hivernal, botes impermeables -si poden ser rígides millor, roba d'abric, impermeable, pantalons -si poden ser impermeables millor, paraneus, raquetes, pals, aigua, esmorzar, dinar, menjar per picar durant l'ascensió. Ulleres de sol, crema solar i labial. En cas de no tenir raquetes, nosaltres ens ocuparem de llogar-les a un preu de 10 euros. Cal avisar amb 3 dies d'antel·lació.

Vocal: Xavi Busom i Masjoan, 669 150 272 xmasjoan@hotmail.com



Montserrat, una volta per la zona dels Ecos

Dissabte, 23 de març

Aquesta serà la segona sortida d'aquest cicle que fem a Montserrat. La primera la varem fer per la zona de les Agulles, sortida que va agradar molt als participants i que s'ho van passar d'allò més bé, per tant, repetirem Montserrat, però aquesta vegada per la zona del Ecos!

Excursió entretinguda, amb passos equipats, passos entre agulles, amunt i vall, però sense dificultats remarcables, ascendint als cims de la Miranda del Ecos i al Montgròs, que ens permetran veure unes boniques vistes dels Ecos i de les Agulles.

Fitxa tècnica

Temps de marxa: de 4 a 5 hores

Distància: 8,08 km

Desnivells: Ens mourem entre els 680 m i els 1.233 m d'alçada, +783, -783. Total acumulat: 1.566 m.

Lloc i hora de sortida: a les 8 a l'estació d'autobusos, Rambleta del Pare Alegre, i allà distribuïrem els cotxes per optimitzar-los. La tornada serà cap a les 6 de la tarda.

Transport: es farà en cotxes particulars

Inscripcions: a secretaria, de 7 a 2/4 de 10, fins al 22 de març.

Recomanacions: estar federat per la FEEC

Material: Portar material adequat a la sortida, botes de mitja canya, roba d'abric, impermeable (en cas de previsió de mal temps), pals, aigua, esmorzar.

Vocal: Xavi Busom i Masjoan, 669 150 272 xmasjoan@hotmail.com



ELS NOSTRES CAMINS

Puigpedrós, entre Catalunya i França

Dissabte, 13 d'abril

Interessant sortida a un dels cims importants de la Cerdanya, que amb els seus 2.914, és el 3r pic més alt de "les Cerdanyes", després del Carlit i la Tossa Plana de Llès.

Si les condicions de la carretera ho permeten, arribarem al refugi

de Malniu amb cotxe, o fins on ens permeti la carretera. En cas d'haver de deixar el cotxe molt avall, o al poble de Meranges, hauríem de plantejar-nos canviar la sortida, ja que fer el Puigpedrós des de Meranges, en un dia, és força excessiu.

Es tracta d'una excursió fàcil, sense cap dificultat tècnica, amb alguna pujada als inicis amb una certa pendent, però a mesura que vas agafant alçada les pendents es moderen, fent de la sortida un veritable passeig.

Fitxa tècnica

Temps de marxa: de 5 a 6 hores

Distància: 8,08 km

Desnivells: Ens mourem entre els 2.126 m i els 2.914 m d'alçada +788, -788. Total acumulat: 1576 m

Lloc i hora de sortida: a 2/4 de 6h a l'estació d'autobusos, Rambleta del Pare Alegre, i allà distribuïrem els cotxes per optimitzar-los. La tornada serà cap a les 7 de la tarda.

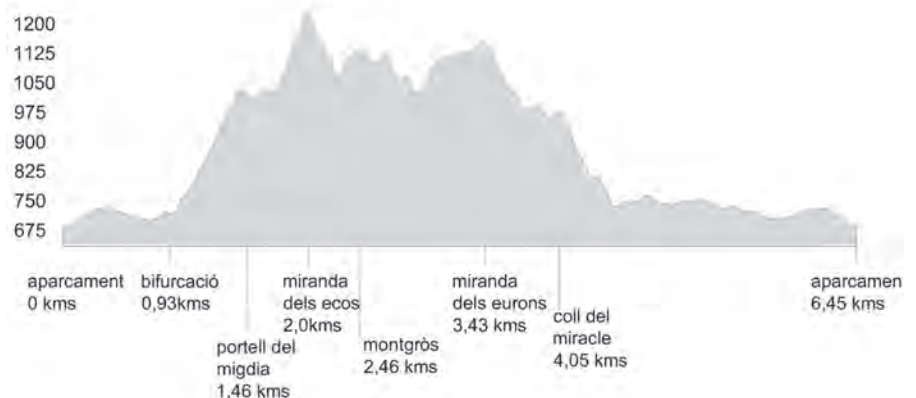
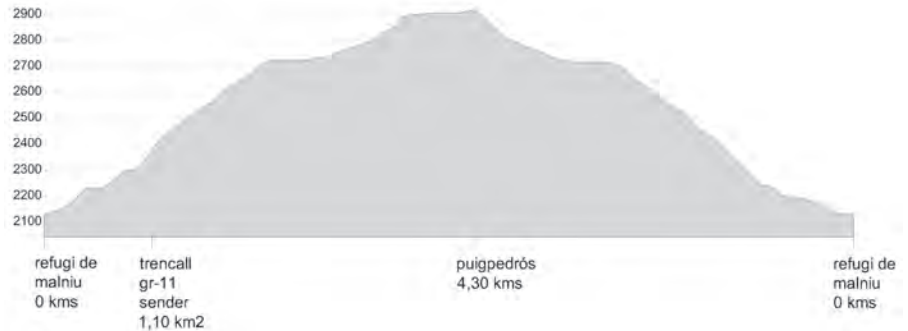
Transport: es farà en cotxes particulars

Inscripcions: a la secretaria del CET, de 7 a 2/4 de 10, fins al 12 d'abril.

Recomanacions: estar federat per la FEEC

Material: portar material adequat per una sortida hivernal, botes impermeables -si poden ser rígides millor, roba d'abric, impermeable, pantalons -si poden ser impermeables millor, paraneus, raquetes, pals, aigua, esmorzar, dinar, menjar per picar durant l'ascensió. Ulleres de sol, crema solar i labial. En cas de no tenir raquetes, nosaltres ens ocuparem de llogar-les a un preu de 10 euros. Cal avisar amb 3 dies d'antel·lació.

Vocal: Xavi Busom i Masjoan, 669 150 272 xmasjoan@hotmail.com



CONEIXERMÓN

La secció infantil Coneixermón vol aclarir que les sortides que preparem estan pensades per a nens i nenes d'entre 6 a 9 anys, acompanyats per un adult que se'n faci responsable, però també hi poden participar aquelles famílies amb nens i nenes d'altres edats que tinguin ganes de fer excursions.

En bicicleta per Can Bonvilar

Diumenge, 10 de març

Hola Coneixermóns!

Ja és tradició que per inaugurar la primavera els Coneixermóns ho celebrem amb una sortida amb bicicleta pels entorns de Can Bonvilar. El recorregut d'aquest any serà semblant al de les altres edicions així que passejarem amb les bicis entremig dels camps de

conreu i descobrirem nous camins que tenim tan a prop de casa.

En total seran uns 10 km amb un desnivell total acumulat d'uns 80 m. O sigui, que pla del tot no és, hi ha alguna rampa de pujada, però tot plegat és molt assequible, tant per a pares poc acostumats a pedalar, com per a nens que no van sovint amb bicicleta.



Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: 10 del matí a la Torre Mossèn Homs (Ctra. de Terrassa a Castellar del Vallès).

Desplaçament: en cotxes particulars.

Horari: l'activitat començarà a les 10 del matí i acabarà cap a 2/4 de 2.

Dificultat: fàcil. Per a nens que sàpiguen anar amb bicicleta per pistes de muntanya, sempre acompanyats d'un adult que se'n faci responsable.

Material recomanat: porteu roba còmoda, esmorzar i aigua. No us deixeu ni les bicicletes ni el casc!

Important: estar en possessió de la llicència federativa corresponent (pregunteu-ho a la secretaria del CET). Sobretot, penseu a fer una bona revisió de la bicicleta: l'aire dels pneumàtics, greixatge de les cadenes, que funcionin els canvis de marxa, etc. Porteu eines per si hi ha alguna punxada!

Preu: socis gratuït. Per als no socis són 6 euros els adults i 4 euros els nens.

Inscripcions: a la secretaria del CET i a través del web del CET fins al dijous abans de la sortida. També fent una transferència bancària al compte: 2107.1000.43.3305804844 (Unnim) amb la referència 'Coneixermón', i el vostre nom.

Vocals: Gemma Franco, Miguel Alonso, Elies Coll i Cèlia Serra.

Hem escollit
Vinguts
del que
fórem,
restem el
que som

**Ca lluny...
ReDéu...!**
Passeig pels
càntics de la trepa

CD + DVD

Poètica nacional
seleccionada i dita per
Òscar Intente

LLIBRE + CD + DVD

Un recull de poesia patriòtica + un espectacle poètic.

Són temps d'esperança i confiança en la força de la unitat i decisió del poble.

Els poetes afinen el somni que cada cop ho és menys.

**En venda a la secretaria del Centre,
a les llibreries i a fundacio@torredelpalau.org**

És una edició en suport del programa de cooperació a Guatemala de AETM - VIDA I PAU amb la col·laboració del Centre Excursionista de Terrassa.

Preu/donatiu: 20 €

aetm
Ajut a Estudiants del Tercer Món



CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA

CONEIXERMÓN

Escalada a la Facu o Peña de l'Escofet

Diumenge, 14 d'abril

La proposta pels coneixermóns per al mes d'abril és anar a escalar a la Facu. Aquesta petita muntanya s'anomena la Facultat perquè és un lloc adequat per aprendre a escalar per la seva facilitat, ja que té vies força assequibles pels que comencen. La roca calcària té bona adherència i l'aproximació és curta. Es pot demanar res més? Amb aquesta sortida gaudirem tots de l'escalada i més d'un s'hi enganxarà!

Com arribar-hi: des de Vilafranca agafem l'autovia C-15

direcció Vilanova i la Geltrú. Sortim a Canyelles. Quan som a l'avinguda de Vilafranca, trobem un cartell a mà dreta que indica la Facu. Anem seguint els cartells indicadors que anem trobant fins arribar a un petit pàrquing. Deixem els cotxes allà i continuem a peu per un camí seguint la direcció que marca un altre cartell. Passem pel costat d'una casa, ens acostem fins a una torre d'alta tensió, passem pel costat d'una hípica, travessem una petita tartera i ja arribem a les parets.



Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: a les 8 del matí a l'hotel Don Cándido.

Desplaçament: cotxes particulars.

Material: roba i calçat còmodes.

Aigua, esmorzar i dinar.

Imprescindible portat casc, encara que sigui de bicicleta. Seria bo que tots els que tinguéssiu material d'escalada el poguéssiu portar: arnesos, corda simple, assegurador, cintes exprés ...

Important: estar en possessió de la llicència federativa corresponent (pregunteu-ho a la secretaria del CET).

Preu: socis gratuït. Per als no socis són 6 euros els adults i 4 euros els nens.

Inscripcions: a la secretaria del CET i a través del web del CET fins al dijous abans de la sortida. També fent una transferència bancària al compte: 2107.1000.43.3305804844 (Unnim) amb la referència 'Coneixermón', i el vostre nom.

Vocals: Gemma Franco, Miguel Alonso, Elies Coll i Cèlia Serra.



www.guiescarrosdefoc.com



www.guiallongueras.com

ELBRUS 5.642m

Expedició al cim més alt d'Europa

Sortida el 25 de maig (en esquís de muntanya) i el 29 de juny

ARARAT 5.137m

Expedició al cim més alt de Turquia

Sortida el 20 d'abril (en esquís de muntanya) i el 8 de juny



Xavi Llongueras
Guia d'Alta Muntanya UIAGM
guia@xavilllongueras.com
Tel. 676 51 06 55

enCETem AVENTURES

Calendari de la temporada

enCETem aventures	dissabte, 2 de març
enCETem aventures	dissabte, 16 de març
Sortida a terres bandoleres	diumenge, 17 de març
enCETem aventures	dissabte, 6 d'abril
enCETem aventures	dissabte, 20 d'abril
Sortida a Montserrat (conjunta amb el curs d'excursionisme)	diumenge, 21 d'abril
enCETem aventures	dissabte, 4 de maig
enCETem aventures	dissabte, 11 de maig
Sortida d'escalada	diumenge, 12 de maig
enCETem aventures	dissabte, 25 de maig
Sortida de final de curs	dissabte i diumenge, 8 i 9 de juny
Cloenda	data per determinar








**regaleu les darreres
novetats terrassenques**





**en venda a les llibreries
edicions limitades**

FUNDACIÓ TORRE DEL PALAU

www.fundaciotorredelpalau.org

BIBLIOTECA

Donatiu de Francesc Palet i Setó

TORT i DONADA, Joan; Per la vall del Segre. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1983.

Núm. 3 de la col·lecció "Quart Creixent". Articles de diferents autors. Barcelona. 1957.

OLIVERAS, Jaume (Pvre.); Els llamps de "La Maleïda". Barcelona: Lluís Gili. 1917. Exemplar signat pel seu autor.

Centre Excursionista de Catalunya; Xalets refugis. Vall de Ter La Renclusa. Barcelona. S/d (c.1930's).

DOMÈNEC I MUNTANER, Lluís; Poblet. El arte en España. Barcelona: Edición Thomás, s/d (c.1920's).

Centre Excursionista de Catalunya; El Montseny. Guia Itinerària. Barcelona: L'avenç, 1920.

Montserrat. Mapa de la muntanya i plànol del monestir. Publicat per la Revista Montserratina, 1909.

Ajuntament de Terrassa; Francesc Palet. Col·lecció Homenatges. Terrassa: Ajuntament de Terrassa, 2012.

Diferents volums de la Biblioteca Literària de l'Editorial Catalana. Entre 1916 i 1925.

Donatiu de Màrius Ferrer

DVD de la sortida extraordinària del Centenari del CET a l'ermita Santa Maria de Campanyà i Sant Memet. 19 de setembre de 2010.

DVD de la 42a Renovació de la Flama de la Llengua Catalana organitzada pel CET. Del 5 al 20 de febrer de 2011.

Donatiu del Servei General d'Informació de Muntanya:

ISIDRO GORDITO, José; QUINTANA i PAREDES, Joan; Gavarnie. Cascadas de hielo. Cascades de glace.Ice-dreams. Com. 2003.

ESTADÍSTIQUES BIBLIOTECA-ARXIU CET ANY 2012

Consultes: s'han realitzat 37 consultes de material a la Biblioteca i Arxiu del CET (sense comptar les que s'han fet per a l'elaboració del Llibre del centenari). 19 consultes sobre llibres de la biblioteca o material bibliogràfic i 18 consultes de documentació de l'Arxiu Històric del CET (publicacions del CET: *Butlletí* i *Arxiu* i documentació històrica).

Préstecs: s'han fet 21 préstecs de material de la biblioteca, entre llibres, mapes i DVD's.

Ingressos: Han ingressat o s'han adquirit els següents materials: 2 DVD/CD, 35 llibres i material bibliogràfic, 6 donacions de diversa documentació històrica del CET.

Biblioteca Virtual i Hemeroteca Digital del Centre Excursionista de Terrassa al Catàleg Col·lectiu de Biblioteques Excursionistes de Catalunya:

<http://www.ce-terrassa.cat/biblioteca-i-arxiu-del-cet>

Les consultes a la Biblioteca i a l'Arxiu del CET es poden fer a través de l'adreça electrònica següent:

biblioteca.arxiu.cet@gmail.com

Horari d'atenció al públic: divendres de 19 a 21 hores

Es recorda a tots els socis que els llibres de la biblioteca poden ser agafats en préstec.

CRÈDITS

Publicació periòdica informativa del
CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA
Medalla d'Or de la Ciutat i Creu de Sant Jordi
Carrer de Sant Llorenç, 10
08221 Terrassa (Vallès Occidental)
Telèfon 93 788 30 30 - Fax 93 788 69 06
Adreça electrònica: centre@ce-terrassa.cat
www.ce-terrassa.cat

Entitat adherida a:
Federació d'Entitats Excursionistes
de Catalunya
Federació Catalana d'Espeleologia
Federació Catalana d'Esports d'Hivern
Institució Catalana d'Història Natural
Societat Catalana de Micologia

Coordinació:
Manel Tomàs i Alastruey
Núria Ventura i Cardús

Disseny: Paco Jurado i Josep Puig
Imprimeix: Prismàtic Arts Gràfiques, S.A.
Dipòsit legal: B-17428-00

BARRANQUISME

LLIBRERIA DE MUNTANYA

ESCALADA

TRAIL RUNNING

ESQUI DE MUNTANYA

trangoworld

asics

GARMIN

LA SPORTIVA

SALOMON

HAGLÖFS

THE NORTH FACE

TRACES
outdoor

EL TEU ESPAI
DE MUNTANYA
A TERRASSA

Font vella, 51 · Terrassa (Barcelona) · info@traces.cat · tel.: 93 736 31 24

www.traces.cat