



Centre
Excursionista
de Terrassa

el Full

5a època · número 4 · març-abril 2017

Activitats CET

Alta muntanya



NÚRIA - PUIGMAL - NÚRIA

Diumenge, 2 d'abril

45a cursa popular d'esquí de muntanya, la cursa per parelles del Centre Excursionista de Terrassa

Una sortida senzilla d'uns 10 km amb 1.000 m de desnivell per la ruta normal al Puigmal des de Núria, per la canal de l'Embut.

Tot i que no deixa de ser una cursa, volem mantenir que el més important continua sent l'ajut i la companyonia més que quedar primers. Que sigui un reflex de com veiem i entenem la muntanya i, sobretot, la pràctica de l'esquí de muntanya.

Malgrat que la cursa segueix essent per parelles, de forma experimental i amb l'objectiu d'ampliar-ne el públic, hem introduït la possibilitat de participar-hi de manera individual i, també, raquetes de neu.



MAKALU I NANGA PARBAT: A UN PAS DEL SOMNI

Dijous, 23 de març

Amb l'ascensió al Makalu i al Nanga Parbat aquest passat 2016, a Ferran Latorre ja tan sols li falta un cim de més de 8.000 m, l'Everest, la muntanya més alta de la Terra, per aconseguir un dels seus somnis: completar els 14 vuit mils del planeta.

En aquesta projecció, Ferran Latorre ens presentarà imatges del gran Makalu, que va aconseguir després de quatre intents, i del Nanga Parbat, que va intentar per una ruta nova i amb esquís. Va arribar fins als 7800 m, però no va arribar al seu objectiu. Després d'aquest intent, va fer cim amb estil alpí per la ruta Kinshofer. Va ser una ascensió molt dura.

Aquesta primavera Ferran Latorre intentarà assolir el cim de l'Everest i fer, d'aquesta manera, el darrer pas cap al seu somni.

Editorial

EL VALOR DE LA JOVENTUT

Aquest mes és el meu aniversari! MIG SEGLE!!! Qui ho havia de dir, eh? Aquella nena de 14 anys que s'apuntava al Centre ella soleta perquè volia conèixer "gent de muntanya" s'ha fet gran! Amb els pares només trespava per Sant Llorenç, Montserrat, el Montseny, una mica de Pirineus... però ella volia més! Volia fer muntanyes més altes; 3.000, 4.000, 8.000! I no només volia caminar, sinó grimpar, escalar, gramponejar, convertir-se en una alpinista de debò!

I si fa no fa ho he aconseguit! Em falta el 8.000 però penso fer com el Carlos Sòria i d'aquí 10 anys, quan em jubili (hehehe) col·leccionaré 8.000's! Tant de bo!

Com diu la cançó; "tant de bo sigui llarg el viatge".

Però no vull només parlar-vos de mi, volia aprofitar l'avinentsa per parlar de la JOVENTUT!

Hi ha qui creu que el jovent d'avui en dia ho té tot molt més fàcil i hi ha qui creu tot el contrari. La realitat és que fàcil o difícil el que sí és cert és que ho tenen molt diferent a com ho va tenir aquella noieta de 14 anys. Diferent perquè sembla que el món giri més ràpid i que si no es viu al dia i molt de pressa no es viu bé. Diferent perquè les oportunitats no són les mateixes. Les feines són precàries i intermitents. Res no és segur ni per sempre i tot plegat genera una angonya i un neguit que fa que es vulgui aprofitar cada moment com si fos el darrer, com si no hi hagués demà. I aquells valors com la previsió, la perseverança, la paciència, la confiança, el respecte, prenen un altre caire. Un caire més efímer, quasi invisible. I aquí és quan el contrast generacional es fa més evident i a cops complicat.

M'agradaria fer una crida al jovent del Centre i al mateix temps a les generacions més grans perquè busquéssim una fórmula de cohesió. El cert és que no ens podem queixar massa de la nostra realitat. Potser una mica apartada de la real però segur que podem polir coses. Podem fer exercicis d'empatia en ambdós sentits per poder-nos entendre encara millor.

M'encanta la idea d'aprofitar la saviesa de la vellesa per ajudar a créixer forts els joves més rebels que no han de deixar de ser-ho, però que tampoc no han de deixar les ganes d'aprendre de l'experiència per evolucionar. I també m'atrau l'aportació de la frescor d'unes generacions que, tot i les possibles dificultats, seran el futur. I a mi m'agrada pensar que el futur brillarà cada cop més amb guspires d'il·lusió, passió i emoció.

Sempre endavant!

Eva Cervelló
Presidenta

Infantil i juvenil

CONEIXERMON

BÒFIA DE SANT JAUME
(BERGUEDA)

Diumenge, 12 de març

Sortida: 8.00 a l'hotel Don Cándido

Dificultat: baixa ▲

Durada: tornada a mitja tarda

Vocals: Ignasi Villarroya, Conchi Pérez,
Mercè Selga

Telèfon de contacte: 666 976 453

Preu soci: gratuït

Preu no soci: pares gratuït, nens 5 €



**VOLTA EN BICICLETA A
L'ESTANY DE BANYOLES**

Dissabte, 22 d'abril

Sortida: 8.00 a l'hotel Don Cándido

Durada: tornada a mitja tarda

Vocals: Ignasi Villarroya, Conchi Pérez,
Mercè Selga i Imma Ferrer

Telèfon de contacte: 666 976 453

Preu soci: gratuït

Preu no soci: pares gratuït, nens 5 €



EXTRAESCOLARS

Cada dimecres de 17.00 a 18.30

Escala, juga, aprèn i, sobretot, diverteix-te amb els nostres monitors al nostre local.

- 1 de març: escalada
- 8 de març: treball manual
- 15 de març: fotografia
- 22 de març: jocs
- 29 de març: flora i fauna
- 5 d'abril: escalada
- 19 d'abril: orientació
- 26 d'abril: geografia

enCETem

Si tens entre 10 i 12 anys i tens ganes de gaudir de la muntanya, la natura i de totes les activitats que s'hi poden fer, vine a enCETem Aventures! T'hi esperem!

ACTIVITATS AL LOCAL

Dissabte 18 de març i 1 i 22 d'abril

SORTIDES

- 4 i 5 de març (conjunta)
- 19 de febrer (Berguedà)

CURS D'EXCURSIONISME

48è CURS D'EXCURSIONISME

Formació tècnica de muntanya en tots els seus àmbits: alta muntanya, escalada, espeleologia, esquí, fotografia, ciències naturals... per a nois i noies d'entre 13 i 16 anys.

Senderisme

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

DE CASTELLAR DE N'HUG A MONTGRONY

Diumenge, 26 de març

Sortida: 7.00 a l'estació d'autobusos

Dificultat: mitjana - baixa ▲▲

Desnivell: 130 m

Recorregut: 9 km

Durada: de 3 h de marxa

Inscripcions: del 13 al 23 de març

Vocals: Ricard Alegre i Julià Fosses

Telèfon de contacte: 660 589 520 i
649 828 595

Preu soci: 35 € (inclou autocar i dinar)

Preu no soci: 45 € (inclou autocar i dinar)

Publicació periòdica informativa
del **CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA**

Medalla d'Or de la Ciutat i Creu de
Sant Jordi
Sant Llorenç, 10 · 08221 Terrassa
ce-terrassa.cat
centre@ce-terrassa.cat
93 788 30 30
Dipòsit legal: B-17428-0

BALMA DE LES SET PORTES
– L'ALZINA DELS COLLS –
SERRAT DE LA MADRONA

Diumenge, 30 d'abril

Sortida: 8.00 a l'estació d'autobusos

Dificultat: fàcil ▲

Desnivell: 100 m

Recorregut: 10 km

Durada: de 4 h de marxa

Inscripcions: del 17 al 27 d'abril

Vocals: Paquita Soler i Lau Sala

Telèfon de contacte: 639 50 48 44

Preu soci: 20 €

Preu no soci: 30 €

Pròxima sortida: 21 de maig de
Vilaplana a la Mussara



PASSEJADES PEL PARC

LA BALMA BLAVA, LES TOMBES
I EL TRULL DE CAN ROBERT

Dimecres, 8 de març

Sortida: 8.00h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: +248 -248 m

Recorregut: 9,50km

Durada: de 3 h de marxa

Vocals: Enric Prat i Josep Trullàs

Contacte: 618 270 049 o 619 963 134

Preus: soci gratuït, no soci: 5 €



CARENA DE L'ILLA - BALMA
DEL SOT DE LA CARDA I FONT
DE L'ARÇ

Dimecres, 12 d'abril

Sortida: 8.00h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: +260 -260 m

Recorregut: 8,30 km

Durada: de 3 h de marxa

Vocals: Enric Prat i Josep Trullàs

Contacte: 618 270 049 o 619 963 134

Preu: soci gratuït, no soci: 5 €

HORITZONS

SERRALADA DEL MONTGRONY

Dissabte, 4 de març

Sortida: 7.00h al Centre Cultural

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +775 -720 m

Recorregut: 18,5 km

Durada: 7 hores de marxa

Vocals: Ramon Sans

Telèfon de contacte: 635 45 15 21

Preu soci: 19 €

Preu no soci: 29 €



ALTA GARROTXA

Dissabte, 1 d'abril

Sortida: 6.00h al Centre Cultural

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +500 -900 m

Recorregut: 20 km

Durada: 7.30 h de marxa

Vocal: Artur Moncal

Telèfon de contacte: 635 45 15 21

Preu soci: 17 €

Preu no soci: 27 €

SENDERS

CAMINANT PER LA HISTÒRIA:
ODÈN - ALINYÀ

Diumenge, 12 de març

Sortida: 6.00h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: +1.047 -1.385 m

Recorregut: 20,46 km

Inscripció: del 27 de febrer

al 9 de març

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 55 88 75

Preu soci: 18 €

Preu no soci: 28 €



CAMINANT PER LA HISTÒRIA:

ALINYÀ - ORGANYÀ

Diumenge, 9 d'abril

Sortida: 6.00h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: +776 -1.168 m

Recorregut: 15,78 km

Inscripció: del 27 de març
al 6 d'abril

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 55 88 75

Preu soci: 18 €

Preu no soci: 28 €

MARXA NÒRDICA

TAST D'INICIACIÓ A LA MARXA
NÒRDICA

Dissabte, 11 de març

Sortida: 9.00h FGC Nacions Unides

Horari: de 9.00 a 13.00

Preu soci: 25 €

Preu no soci: 35 €

Inclou: lloguer de bastons i
assegurança



VISITA AL CELLER ABADAL I
MARXA NÒRDICA PEL BAGES

Dissabte, 25 de març

Dificultat: fàcil ▲

Sortida: 9.00 a l'hotel don Cándido

Desnivell: 200 m

Durada: 4 h de marxa

Vocal: Concepció Garriga i Jaume
Barroso

Telèfon de contacte: 686 51 93 51 i
676 32 44 94

Preu soci: gratuït

Preu no soci: 5 €

El tast començarà cap a les 10 i costa 10 €

CASTELL DE BOIXADORS (SANT
PERE SALLAVINERA)

Dissabte, 29 d'abril

Dificultat: fàcil ▲

Sortida: 7.45 a l'hotel don Cándido

Desnivell: 350 m

Durada: 4 h incloent-hi l'esmorzar

Vocal: Joan Abelló

Telèfon de contacte: 647 59 67 71

Preu soci: gratuït

Preu no soci: 5 €

Alta muntanya

COL·LECTIVES D'ESQUÍ DE MUNTANYA I RAQUETES

PIC DE CERTASCAN 2.853 m

4 i 5 de març

Sortida: 9.00h a l'hotel Don Cándido

Dificultat: alta ▲▲▲

Desnivell: 839m fins al refugi i 613 al cim

Recorregut: 9,34km al refugi i 3,02 al cim

Reunió preparatòria: dijous,

23 de febrer a les 20h

Data límit d'inscripció: 23 de febrer

Vocal: Xavi Busom

Telèfon de contacte: 669 15 02 72

PIRINEU DE NAVARRA

**Setmana Santa 2017 del dijous
13 al dilluns 17 d'abril**

Reunió preparatòria: dijous,

16 de març a les 20h

Vocal: Xavi Busom

Telèfon de contacte: 669 15 02 72

CONFERÈNCIES

MAKALU I NANGA PARBAT: A
UN PAS DEL SOMNI



Dijous, 23 de març a les 20.30

A càrrec de Ferran Latorre,
expedicionari, fotògraf i
conferenciant.

RECONeixEMENT A FREDI
PARERA

Dijous, 4 de maig a les 19.30

El Centre acollirà la placa
commemorativa de la Federació
Espanyola de Muntanya i Escalada
entregada a Fredi Parera en
reconeixement de la trajectòria
alpinística.

A continuació projecció d'HOMO
MONTERRATINUS documental
inèdit sobre la història, l'evolució de
l'escalada i el respecte per l'entorn
natural.

Entrenament i Formació

B(V)ICICET

RESSEGUINT EL LLOBREGAT
I DESCOBRINT LA SÈQUIA DE
MANRESA

Diumenge, 26 de març

Sortida: 7.00 a l'hotel don Cándido

Dificultat: mitjana - alta ▲▲▲

Desnivell: 400 m

Recorregut: 42 km

Reunió preparatòria: dimecres,

22 de març a les 20h

Data límit d'inscripció: 22 de març

Vocals: Enric, Mike i Eva

Preu soci: 10-20 € (preu del dinar)



ENTRENAMENT

ENTRENAMENT URBÀ

**Cada dilluns, dimecres i
divendres de 07.00 a 08.00**

Activitat física dirigida per un expert al
local del CET.

KAMESKIDS

Cada dijous de 17.00 a 18:15

Per fomentar la pràctica de l'activitat
física i l'acostament dels infants
d'entre 8 i 12 anys a l'entorn natural.



CURSOS

EXCURSIONISME PER A
ADULTS

**Del 22 de setembre al 28 de
maig**

Curs orientat a adults per iniciar-se als
esports de muntanya

- 8 i 12 de març: Esquí de muntanya
- 15 i 18 de març: Espeleologia
- 19 i 23 d'abril: Nusos, cordes,
material

MONITOR D'EXCURSIONISME

S'obren les proves d'accés al Curs de
Monitor d'Excursionisme de la FEEC
que es durà a terme al Vallès (Terrassa
i Sabadell).

Més informació a Secretaria.

Espeleologia

ASSEMBLEA ORDINÀRIA

Divendres, 3 de març ▲

Primera convocatòria a les 21.00,
segona convocatòria a les 21.30.

Ordre del dia al web, a la Secció i al
fòrum de la SIS.



CURSOS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA

Nivell 1: del 14 de març al 6 d'abril

Nivell 2: del 25 d'abril al 18 de maig

Les classes teòriques es faran els
dimecres i/o dijous de 21.30 h a 22.30
de la nit i les sortides pràctiques en
cap de setmana, principalment en
diumenge.

Esquí

AUTOCARS

TRANSPORT COL·LECTIU PER ANAR A ESQUIAR A MASELLA

Els dissabtes a partir del 14 de gener durant tota la temporada d'esquí alpí

Sortida: 6.00h estació RENFE

Preus (transport + forfet):

- Adult: 55 €
 - Infantil (de 7 a 12 anys): 45 €
 - de 0 a 6 anys: 10 €
- assegurança del dia (opcional): 3 €

Ciències naturals

BOTÀNICA

MATINAL A L'ESPLUGA

Diumenge, 12 de març

Sortida: 8.00h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Durada: matinal

Vocal: Antoni Comellas

Contacte: 649 533 035



MATINAL ALS CAUS DE MURA

Diumenge, 9 d'abril

Sortida: 8.00h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Durada: matinal

Vocal: Antoni Comellas

Contacte: 649 533 035



TERTÚLIES I PROJECCIONS

Els dilluns a les 19.30

- 6 de març: tertúlia
- 13 de març: tertúlia
- 20 de març: projecció **LES FALGUERES DEL PARC**, a càrrec de Joaquim Pérez i Raventós, a la sala d'actes
- 27 de març: tertúlia
- 3 d'abril: tertúlia
- 10 d'abril: tertúlia
- 24 d'abril: tertúlia



ORNITOLOGIA

REUNIONS DE LA VOCALIA

- Dimecres, 8 de març a les 20.00
- Dimecres, 5 d'abril a les 20.00



LA MIGRACIÓ DELS OCELLS AL MEDITERRANI OCCIDENTAL

Dijous, 9 de març a les 19.30

Cada any, a la primavera, milions d'ocells tornen al continent europeu de les seves zones d'hivernada a l'Àfrica. Algunes espècies arriben escassament als 7 grams de pes i volen distàncies superiors a 6.000 km i superen grans barreres naturals com el desert del Sàhara i el mar Mediterrani dos cops a l'any. Els primers migradors de llarga distància ja arriben a casa nostra a finals de febrer. Voleu saber més detalls dels seus viatges?

LA NATURALES, SEGONS ELS TREBALLS D'ANTONI COMELLAS

Dimarts, 4 d'abril a les 19.30

Una recopilació dels treballs publicats, o no, dels últims 40 anys.

Fotografia

TERTÚLIES

A LA SALA DE LA SECCIÓ A LES 19.30

- març: 6 i 20
- abril: 3

PROJECCIONS

A LA SALA DE LA SECCIÓ A LES 19.30

- març: 13 i 27
- abril: 10 i 24

XERRADES DE FOTOGRAFIA ELEMENTAL

A LA SALA ÀNGEL CASANOVAS

Dijous alterns a les 16.00

EXPOSICIONS

PASSIÓ PER LA FOTOGRAFIA

Del 6 al 31 de març

Fotografies d'Eduard Nomen



DE LES CAMINADES ALS PINZELLS

Del 3 al 28 d'abril

Aquarel·les i dibuixos de Jaume Buxadós



Cultura

SPEAKING ENGLISH

Cada dilluns, al bar, a les 21.00

Practica l'anglès tot sopant amb bona companyia. Ara dos nivells: inicial i mitjà.

CONFERÈNCIES

LES CURIOSITATS DEL JAZZ

Dijous, 2 de març a les 19.30

A càrrec d'Enric Carreras, pianista i periodista.

**ELS VALORS QUE TRANSMETEN
LES JOGUINES**

Dijous, 16 de març a les 19.30

A càrrec d'Agnès Planas, monitora i creadora de joguines.

**PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "ELS
METGES DEL BALNEARI DE LA
PUDA DE MONTSERRAT"**

Dimarts, 21 de març a les 19.00

A càrrec d'Àngel Manuel Hernández Cardona.



**SUMATRA: ORANGUTANS, SELVA
TROPICAL, VOLCANS I PLATGES
D'AIGÜES CRISTAL·LINES**

Dijous, 30 de març a les 19.30

A càrrec de Miquel Noguera i Margarida Boada.

**40è ANIVERSARI DE
L'ASCENSIÓ A L'ANNAPURNA
I PRESENTACIÓ DEL LLIBRE
"ANNAPURNA EST"**

Dijous, 20 d'abril a les 19.30

A càrrec de Jordi Pons, alpinista i cineasta.

POESIA AL CET

Dijous, 27 d'abril a les 19.30

A càrrec de Josep Pedrals.

TERTÚLIA AMB CONVIDAT

Sopem al CET tot fent tertúlia de 21.00 a 23.00, amb un convidat.

- dilluns, 13 de març: «La mirada de l'espectador actual», amb Ricard Ribera.
- dilluns, 27 de març: Rosa Cristany, presidenta de Càritas Terrassa.
- dimarts, 11 d'abril: "Les relacions multigeneracionals com a reconeixement dels sabers" amb Maria Jesús Comellas.
- dilluns, 24 d'abril: "Drons i equips de salvament" amb Santi Vilardaga Garcia-Gascon, enginyer aeronàutic.

Activitats CET

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

**Dimarts 28 de març a les 19.30
1a convocatòria, i a les 20.00 2a
convocatòria.**

Ordre del dia:

1. Presentació de l'Assemblea a càrrec de la Presidenta de l'Entitat.
2. Lectura i aprovació, si s'escau, acta de la darrera assemblea.
3. Memòria d'activitats de les seccions
4. Estat de comptes i informe de tresoreria, a 31 desembre 2016.
5. Proposta de pressupost i aprovació, si escau, per al nou exercici del 2017.
6. Proposta de modificació data cobrament quota de soci.
7. Presentació activitats Entitat per part del Director Tècnic.
8. Propostes i suggeriments (cal lliurar prèviament per escrit a la Junta Directiva).
9. Informe de presidència Eva Cervelló.
10. Torn obert de paraules.

NÚRIA - PUIGMAL - NÚRIA

Diumenge, 2 d'abril

- 8.00 Repartiment de dorsals i esmorzar lleuger
- 8:20 Control material de seguretat
- 8.30 Inici cursa
- 12.30 Tancament control Puigmal
- 15:00 Dinar de cloenda, lliurament de premis i sorteig de material

Al nostre local

LA NIT DEL JOC

Tots els dijous, de 21.00 a 23.30

Un espai per als amants dels jocs de taula. Amb la col·laboració de Landròmina.

TREURE BALL

**Cada tercer divendres de mes,
al bar, de les 22.00 a les 24.00**

Juga, mou-te, balla... Vine i ens ensenyaran el balls i les danses d'aquí i d'arreu.

Biblioteca i arxiu

BIBLIOTECA

Horari d'atenció presencial:

Tots els dijous de 18 a 21 hores

Per a consultes i altres horaris, escriu-nos al correu electrònic:

biblioteca.arxiu.cet@gmail.com

PRESENTACIONS

CATALUNYA OFFLINE

Dimarts, 14 de març a les 20.00

Aplicació per a telèfons mòbils que permet la descàrrega i visualització de la cartografia de l'ICGC. A càrrec de **Jèssica Sena Garcia**, membre del Grup Geostart de l'ICGC, que han desenvolupat l'aplicació.



GAIA, LA GRAN MARE

Dijous, 6 d'abril a les 19.30

Documental produït per l'ICGC que tracta de l'origen de la Terra, de la seva evolució fins a l'actualitat i del futur que espera al planeta.

L'acte comptarà amb la presència de **Xavier Berástegui Batalla**, subdirector adjunt de geologia i geofísica de l'ICGC.

AGENDA D'ACTIVITATS MARÇ-ABRIL

març

dijous 2

CULTURA · LES CURIOSITATS DEL JAZZ

divendres 3

SIS · ASSEMBLEA ORDINÀRIA

dissabte 4

HORITZONS · SERRALADA DEL MONTGRONY

dissabte 4 i diumenge 5

ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC DE CERTASCAN

dilluns 6

EXPOSICIÓ · PASSIÓ PER LA FOTOGRAFIA

dimecres 8

PASSEJADES PEL PARC · LA BALMA BLAVA, LES TOMBES I EL TRULL DE CAN ROBERT

CURS EXCURSIONISME ADULTS · ESQUÍ DE MUNTANYA

dijous 9

ORNITOLOGIA · LA MIGRACIÓ DELS OCELLS AL MEDITERRANI OCCIDENTAL

dissabte 11

MARXA NÒRDICA · TAST D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

diumenge 12

CONEIXERMON · BÒFIA DE SANT JAUME (BERGUEDÀ)
SENDERS · ODÈN - ALINYÀ
CURS EXCURSIONISME ADULTS · ESQUÍ DE MUNTANYA
BOTÀNICA · MATINAL A L'ESPLUGA

dilluns 13

CULTURA · TERTÚLIA AMB CONVIDAT

dimarts 14

BIBLIOTECA · CATALUNYA OFFLINE

del 14 al 6 d'abril

ESPELEOLOGIA · CURS D'INICIACIÓ NIVELL 1

dimecres 15

CURS EXCURSIONISME ADULTS · ESPELEOLOGIA

dijous 16

CULTURA · ELS VALORS QUE TRANSMETEN LES JOGUINES

dissabte 18

CURS EXCURSIONISME ADULTS · ESPELEOLOGIA

dilluns 20

BOTÀNICA · LES FALGUERES DEL PARC

dimarts 21

CULTURA · PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "ELS METGES DEL BALNEARI DE LA PUDA DE MONTSERRAT"

dijous 23

CONFERÈNCIA · MAKALU I NANGA PARBAT: A UN PAS DEL SOMNI

dissabte 25

MARXA NÒRDICA · VISITA AL CELLER ABADAL I MARXA NÒRDICA PEL BAGES

diumenge 26

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS · DE CASTELLAR DE N'HUG-MONTGRONY
B(V)ICICET · RESSEGUINT EL LLOBREGAT I DESCOBRINT LA SÈQUIA DE MANRESA

dilluns 27

CULTURA · TERTÚLIA AMB CONVIDAT

dijous 30

CULTURA · SUMATRA: ORANGUTANS, SELVA TROPICAL, VOLCANS I PLATGES D'AIGÜES CRISTAL·LINES

abril

dissabte 1

HORITZONS · ALTA GARROTXA

diumenge 2

45a CURSA POPULAR D'ESQUÍ DE MUNTANYA NÚRIA · PUIGMAL · NÚRIA

dilluns 3

EXPOSICIÓ · DE LES CAMINADES ALS PINZELLS

dimarts 4

CIÈNCIES NATURALS · LA NATURA, TREBALLS D'ANTONI COMELLAS

dijous 6

BIBLIOTECA · GAIA, LA GRAN MARE

diumenge 9

SENDERS · ALINYÀ - ORGANYÀ
BOTÀNICA · CAUS DE MURA

dimarts 11

CULTURA · TERTÚLIA AMB CONVIDAT

dimecres 12

PASSEJADES PEL PARC · CARENA DE L'ILLA

del 13 al 17

ESQUÍ DE MUNTANYA · PIRINEU DE NAVARRA

dimecres 19

CURS EXCURSIONISME ADULTS · CORDES, NUSOS I MATERIAL

dijous 20

CULTURA · 40è ANIVERSARI DE L'ASCENSIÓ A L'ANNAPURNA

dissabte 22

CONEIXERMON · BICICLETA A BANYOLES

diumenge 23

CURS EXCURSIONISME ADULTS · CORDES, NUSOS I MATERIAL

dilluns 24

CULTURA · TERTÚLIA AMB CONVIDAT

dijous 27

CULTURA · POESIA AL CET

del 25 al 8 de maig

ESPELEOLOGIA · CURS D'INICIACIÓ NIVELL 2

dissabte 29

MARXA NÒRDICA · CASTELL DE BOIXADORS

diumenge 30

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS · BALMA DE LES SET PORTES – L'ALZINA DELS COLLS – SERRAT DE LA MADRONA

CANELONS DE ROSTIT - LASANYA - FIDEUADA - MACARRONS - TALLARINES A LA
 BOLONYESA - TAGLIATA AL PESTO - PAELLA - ARRÒS NEGRE - ARRÒS DE MUNTANYA
 PASTÍS DE TONYINA - LLIBRETS DE LLOM FARCITS - CROQUETES DE POLLASTRE
 ENSALADILLA - CANELONS D'ESPINACS - MANDONGUILLES AMB Salsa - CROQUETES DE
 PERNIL IBÈRIC - GASPATXO - PÈSOLS AMB PERNIL - ESCALIVADA - HUMMUS - SALMOREJO
 ALLIOLI - PASTÍS DE SALMÓ - SALPICO DE MARISC - AMANIDA DE LLENGUA - BACALLÀ A
 LA MUSSOLINA D'ALL - MANDONGUILLES AMB TOMAQUE - CROQUETES DE
 HAMBURGUESA DE POLLASTRE - FLAM D'OU - FLAM DE POLLASTRE A LES FINES
 HERBES - COULANT DE XOCOLATA - CANELONS DE CLOUT - PASTÍS AMB MONGETES

bo de debò

LA CUINA QUE ES PORTA

TENDRES - GASPATXO DE SÍNDRIA - LLENTIES CUITES - HAMBURGUESA AMB Salsa DE
 VEDELLA - BROQUETA DE POLLASTRE AL CURRY - SALPICES - CANELONS DE FIDEUADA
 DE BACALLÀ - LASANYA DE VERDURES AMB FORMATGE DE CABRA - CROQUETES
 D'ESPINACS - GASPATXO DE MELÓ - FLAM DE MATÓ



Centre Excursionista de Terrassa

AMB EL CARNET DEL CET, PREUS ESPECIALS A:



Centre homologat per la Generalitat de Catalunya per realitzar revisions mèdiques esportives.

El 40% de la població practica algun tipus d'activitat esportiva, però la majoria no es fan una revisió mèdica.

En qualsevol esport...
!!Controla el teu cor!!



Amb una prova d'esforç

Revisions Mèdiques

Electrocardiograma
Espirometria
Anàlisis

**Certificats Mèdics
per a permís de:**

Conduir
Armes
Gossos
Oposicions
Treball
Esports

**Reconeixements
Egara**

Centre mèdic

Centre mèdic col·laborador amb la **Direcció General de Turisme**

C/ Arquimedes, n.º 100 - 08224 Terrassa (A prop de la Plaça del Progrés)

Tel·l: 93 780 45 13 - info@reconeixementsegara.com

www.reconeixementsegara.com

P
GRATUÏT

**Preus especials
presentat el
carnet del
CE-Terrassa**

