



Centre
Excursionista
de Terrassa

El Full

5a època · número 11 · setembre - octubre 2018

Infantil i juvenil



SOM-HI CET!

Del 3 al 7 de setembre

S'acaben les vacances i comença el nou curs escolar, els llibres i les llibretes t'esperen. Abans, però, et volem convidar a un lloc nou, a un espai ben especial! Vine a SOM-HI CET el casal del CET que tanca l'estiu!

A SOM-HI CET escalfem motors per al nou curs escolar, volem somriure sense por, serem un petit grup on et farem gran i amb monitors i monitores disposats a l'alegria. **Participa:** volem saber la teva opinió.

Emociona't: plora i somriu. **Comparteix i enriqueix-te.**

Gaudeix: és el moment de passar-ho bé i deixar-te portar. **Descobreix:** tot un nou món t'espera cada dia.

Objectius del projecte: Cohesionar idees, edats i persones, donar suport al creixement personal i aprendre a gestionar les emocions.

Dirigit a infants de 5 a 12 anys

Activitats CET



DIADA DE GERMANOR

Diumenge, 7 d'octubre

Apunteu-vos bé aquesta data, perquè serà el gran dia del Centre Excursionista. Després d'unes vacances ben merescudes, ens tornem a trobar en un entorn natural, a la nostra muntanya, Sant Llorenç del Munt, asseguts al voltant d'una taula amb els amics amb els que compartim la passió per la muntanya, l'excursionisme, el coneixement de la natura o la cultura del nostre país.

Enguany tindrem l'oportunitat de conèixer el que fan totes les seccions de la nostra entitat, perquè cadascuna organitzarà una activitat per tal que tots les puguem provar. Senderisme, espeleologia, escalada, fotografia, bicicleta tot-terreny, ciències naturals, marxa nòrdica, activitats per a infants i joves... la nostra Diada de Germanor és una excel·lent ocasió per conèixer el Centre

Guarda't aquesta data i vine. Si no, te'n penediràs!

Editorial

DE CASALS A CAMPAMENTS

Un dia uns pares tots amoïnats perquè el seu fill acabava l'escola i ells havien de seguir treballant, descobreixen els Casals del Centre. Un lloc diferent a la resta de casals on els nens i nenes comencen a descobrir els valors de la natura d'una manera pràctica i vivencial. Un grup de monitors i monitores, plens d'idees i d'il·lusió plantegen un munt d'activitats per compartir amb els més menuts de la casa. També en venen de fora, convidats a passar-ho bé i a conèixer noves maneres de viure l'estiu. Alguns es quedaran i ens ajudaran a augmentar la xifra de socis. D'altres hauran viscut una experiència que de ben segur els formarà com a persones de futur. Fins i tot, hi haurà qui decidirà fer el salt als Campaments per seguir gaudint d'aquesta manera tan nostra d'entendre les vacances. Amb companyonia, amb amics, amb família i amb reptes per davant i un bon grapat d'aventures!

Amb aquestes línies, la Junta vol destacar la bona tasca d'aquests monitors i monitores de casals, però sobretot la gran tasca dels organitzadors dels Campaments. Fins que no som a l'altra banda de la barrera no som prou conscients de la feina que comporta organitzar aquestes dues grans activitats del Centre, que ens ajuden a créixer, a unir-nos, però sobretot a demostrar la gran capacitat que tenen els joves de la casa per tirar endavant aquests projectes de primera categoria. Projectes que requereixen esforç, paciència, constància, voluntat i com sempre, aquella gran dosi d'il·lusió. El motor que tot ho mou en una societat, a vegades, una mica aturada quan s'ha de posar-se davant del carro, agafar les regnes i fer un bon guiatge.

Gràcies Joves per la vostra aportació! Que, ja sigui desinteressada o no, és fruit d'una manera de ser digna d'admiració.

Estem orgullosos de tots vosaltres!

Eva Cervelló
Presidenta

Infantil i juvenil

SOM-HI CET!

Del 3 al 7 de setembre

Casal de final d'estiu al CET.

- Dirigit a infants de 5 a 12 anys
- Horari: de 9.00 a 13.00 h.
- Hi ha l'opció de matiners, de 8.00 a 9.00 h amb un cost de 20 €
- Preu: 75 €
- Preu especial socis del CET: 65 €



CONEIXERMON

BIVAC/ACAMPADA AL COSTAT D'UN LLAC DEL PIRINEU

15 i 16 de setembre

Sortida: 8.00 h a l'hotel Don Cándido

Dificultat: baixa ▲

Durada: cap de setmana

Vocals: Ignasi Villarroja, Conchi Pérez,
Mercè Selga, Imma Ferrer,
Maria Jose Cano i Marc Picas

Telèfon de contacte: 665 581 758

Preu de la sortida: 5€. Gratuït per als socis



DINAR DE GERMANOR A LA SERRA DEL CATLLARÀS

Diumenge, 21 d'octubre

Sortida: 8.00 h a l'hotel Don Cándido

Dificultat: baixa ▲

Vocals: Ignasi Villarroja, Conchi Pérez,
Mercè Selga, Imma Ferrer,
Maria Jose Cano i Marc Picas

Telèfon de contacte: 699 946 914

Senderisme

TRAVESSADES FAMILIARS

CAMÍ DE RONDA - DE TAMARIU A CAP ROIG

Diumenge, 23 de setembre

Sortida: 7.00 h estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: + 351 - 273 m

Temps de marxa: de 5.00 a 5.30 h

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 10 km

Inscripcions: del 10 al 20 de setembre

Places limitades

Vocal: Travessades Familiars 93 788 30 30

Preu de la sortida: 45 €

Preu especial per als socis: 35 €

Inclou autocar, visita cultural i dinar de restaurant

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719



LA FORADADA (L'ESQUIROL)

Diumenge, 28 d'octubre

Sortida: 7.00 h estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: + 314 - 464 m

Temps de marxa: de 4.00 a 4.30 h

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 10 km

Inscripcions: del 15 al 25 d'octubre

Places limitades

Vocal: Travessades Familiars 93 788 30 30

Preu de la sortida: 45 €

Preu especial per als socis: 35 €

Inclou autocar, visita cultural i dinar de restaurant

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719



PASSEJADES PEL PARC

LA CONCA DEL RIPOLL

Dimecres, 12 de setembre

Sortida: 8.00 h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 150 m

Recorregut: 8,2 km

Durada: de 3 h de marxa

Vocals: Enric Prat 618 270 049

Josep Trullàs 619 963 134

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis

PINS PINYONERS DEL SOT DEL GUIX

Dimecres, 10 d'octubre

Sortida: 8.00 h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 161 m

Recorregut: 6,1 km

Durada: de 2.30 h de marxa

Vocals: Enric Prat 618 270 049

Josep Trullàs 619 963 134

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis



SENDERS

EL SENDER TRANSVERSAL DE

CATALUNYA (GR-1):

SANT LLORENÇ DE MORUNYS –
COLL DE JOU

Diumenge, 23 de setembre

Sortida: 7.00 h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: +1.136 m -582 m

Recorregut: 16,67 km

Inscripció: del 10 al 20 de setembre

Vocal: Enric Cortès 687 55 88 75

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

EL SENDER TRANSVERSAL DE

CATALUNYA (GR-1):

COLL DE JOU – CAMBRILS

Diumenge, 21 d'octubre

Sortida: 7.00 h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: +912 m -1.284 m

Recorregut: 21,98 km

Inscripció: del 8 al 18 d'octubre

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 55 88 75

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

ITINERARIS PER CATALUNYA:

LES GÚBIES DE LA

VALLFIGUERA (PARC NATURAL
DELS PORTS)

Diumenge, 4 de novembre

Sortida: 6.00 h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: 750 m

Recorregut: 16,36 km

Inscripció: del 22 al 31 d'octubre

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 55 88 75

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

HORITZONS

ELS DOS PALLERS

20 d'octubre

Sortida: 7.00 h al Centre Cultural

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +200 -1150 m (baixada forta)

Recorregut: 14 km

Durada: de 7-8 h

Vocals: Rosa Gil i Sergi Núñez

Contacte: Pep Mas 635 451 521

Preu de la sortida: 27 €

Preu especial per als socis: 17 €

MARXA NÒRDICA

INICI DE TEMPORADA AMB

BERENAR-SOPAR A LA

PASTORA

Divendres, 7 de setembre

Sortida: 18.30 h a les Pedritxes

Desnivell: 350 m

Recorregut: 8 km

Vocals: Anna Comellas

Preu del sopar: 12-15 €

SORTIDES SETMANALS DELS

DIVENDRES

Divendres, 14 de setembre

Sortides cada setmana de 18.00 a 20.00 h



CIRCUIT CATALÀ DE MARXA
NÒRDICA: ENTORNS DE CAN
TORRES

Dissabte, 29 de setembre

Sortida: Font de la Tartana a les 9.00 h

Organitza: Centre Excursionista de
Terrassa

Recorregut: 10 km

Desnivell: 450m

Obert a tothom que estigui federat.

Control de sortida i d'arribada i
avituallament.

S'entregaran dorsals i els participants
rebran un obsequi del CET.

Preu d'inscripció: 5€ per als socis del
Centre Excursionista de Terrassa i
8€ per a la resta de caminadors.

Les inscripcions es faran via web i
s'obriran el dia 3 de setembre.

DESCOBRINT ELS ENTORNS
D'ALTAFULLA

Recorregut pel Mèdol, Sant Simplicí,
el castell de Ferran i Tamarit

Dissabte, 20 d'octubre

Sortida: aparcament Caprabo ctra.

Olesa a les 7.00 h

Desnivell: 200 m

Recorregut: 14 km

Transport: cotxes particulars

Vocals: Tessa Marçal i Albert Petit

Alta muntanya

COL·LECTIVES

D'ALTA MUNTANYA



PIC DE LA COMETA D'ESPANYA
I PUIG PERIC (OPCIONAL)

Diumenge, 16 de setembre

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: 800 (1.050) m

Distància: 19 km

Durada: 6.30 - 8 h

Modalitat: caminada

Reunió preparatòria: dijous, 13 de
setembre a les 20 h

Data límit d'inscripció: 13 de setembre

Vocal: Kim Prunés i Joan Boada

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis

TURÓ DEL CASTELL DE GURB (OSONA)

Diumenge, 14 d'octubre

Sortida: 8.00 h al Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Desplaçament: cotxes particulars

Vocal: Antoni Comellas, 649 533 035

TERTÚLIES

Cada dilluns de 20.00 a 21.00 h

Espeleologia

CICLE DE SORTIDES

**PER MESURAR LA HIPÒXIA ALS
AVENC DE SANT LLORENÇ DEL
MUNT I LA SERRA DE L'OBAC
AVENC DE LA BREGA (ZONA DE
LA MATA)**

Diumenge, 23 de setembre

Lloc i hora de la sortida: Q8 a les 8.30 h

**AVENC DE LA CARBONERA
(CARENA DE L'ILLA)**

Diumenge, 21 d'octubre

Lloc i hora de la sortida: Q8 a les 8.30 h

CURSOS

**CURSET D'INICIACIÓ A
L'ESPELEOLOGIA NIVELL 2**

Dimarts, 23 d'octubre

Inici del curs

Més informació a ce-terrassa.cat i a
www.sisdelcet.blogspot.com

Fotografia

CONCURS DE FOTOGRAFIA

78è CONCURS DE FOTOGRAFIA
Participació oberta del 3 de
setembre al 12 de novembre
Premis a:

- la millor sèrie
- la millor fotografia de muntanya
- la millor fotografia de flora i fauna
- la millor fotografia de tema lliure
- especial soci del CET

TERTÚLIES I PROJECCIONS

**TERTÚLIES A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h**

- setembre: 3 i 17
- octubre: 1, 15 i 29

**PROJECCIONS A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h**

- setembre: 10 i 27
- octubre: 8 i 22

EXPOSICIONS

**AQUAREL·LES DE PATXI
GONZÁLEZ CIRÍACO**

Del 3 al 28 de setembre

Inauguració: 3 de setembre a les 19.30 h



**L'ART TÈXTIL DE CARMÉ
TORRAS**

De l'1 al 26 d'octubre

Inauguració: 1 d'octubre a les 19.30 h

Cultura

CONFERÈNCIES

Estigueu atents al web i als butlletins
setmanals per a la programació de
setembre i octubre!

CET ENGLISH

Nivell mitjà: 8 i 22 d'octubre a
les 21.00 h

Nivell inicial: Inscripcions
obertes al web

Al nostre local

TREURE BALL

Cada tercer divendres de mes,
de les 22.00 a les 24.00 h

TAI-TXÍ AL CET

Cada dimarts de 16.30 a 17.30 h.

Activitats CET

DIADA DE GERMANOR

Diumenge, 7 d'octubre

Estigueu atents al web i els butlletins
setmanals, on publicarem tots els
detalls d'aquesta activitat



SETMANA DE JOCS AL CARRER

Del 3 al 7 de setembre

Espai lúdic per fomentar el joc al carrer,
compartit, familiar, multi-cultural, no
sexista i popular.

CORAL

Assajos cada dilluns a les 19.30 h
Nous cantaires sempre són benvinguts!

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 · 93 788 30 30
centre@ce-terrassa.cat
Dipòsit legal: B-17428-00

AGENDA D'ACTIVITATS SETEMBRE - OCTUBRE

setembre

dilluns, 3

SOM-HI CET!

SETMANA DE JOCS AL CARRER

EXPOSICIONS · AQUAREL·LES DE PATXI GONZÁLEZ CIRÍACO

CONCURS DE FOTOGRAFIA · INICI DEL PERÍODE D'ADMISSIÓ DE FOTOGRAFIES

divendres, 7

MARXA NÒRDICA · INICI DE TEMPORADA AMB BERENAR-SOPAR A LA PASTORA

diumenge, 9

BOTÀNICA · SANT SALVADOR DE LES ESPASES

dimecres, 12

PASSEJADES PEL PARC · LA CONCA DEL RIPOLL

divendres, 14

MARXA NÒRDICA · INICI DE LES SORTIDES SETMANALS DELS DIVENDRES

dissabte, 15

CONEIXERMON · BIVAC/ACAMPADA EN UN LLAC DEL PIRINEU

diumenge, 16

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA · PIC DE LA COMETA D'ESPANYA I PUIG PERIC

BICI DE TEMPORADA · PEDALANT PER LES VINYES I MIRADORS DEL PENEDÈS

divendres, 21

TREURE BALL

diumenge, 23

TRAVESSADES FAMILIARS · CAMÍ DE RONDA - DE TAMARIU A CAP ROIG

SENDERS · SANT LLORENÇ DE MORUNYS – COLL DE JOU

ESPELEOLOGIA · AVENC DE LA BREGA

dissabte, 29

MARXA NÒRDICA · CIRCUIT CATALÀ DE MARXA NÒRDICA: ENTORNS DE CAN TORRES

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA · PICS DE CULFREDÀ I LUSTOU

octubre

dilluns, 1

EXPOSICIONS · L'ART TÈXIL DE CARME TORRAS

dimecres, 3

50è CURS D'EXCURSIONISME · PRESENTACIÓ DEL CURS

dijous, 4

ALTA MUNTANYA · PROJECCIÓ DE SÍLVIA VIDAL: ALASKA, UN PAS MÉS

dissabte, 6

ORNITOLOGIA · DIA MUNDIAL DELS OCELLS

diumenge, 7

DIADA DE GERMANOR

dimecres, 10

PASSEJADES PEL PARC · PINS PINYONERS DEL SOT DEL GUIX

diumenge, 14

BOTÀNICA · TURÓ DEL CASTELL DE GURB

divendres, 19

TREURE BALL

dissabte, 20

HORIZONS · ELS DOS PALLERS

MARXA NÒRDICA · DESCOBRINT ELS ENTORNS D'ALTAFULLA

diumenge, 21

SENDERS · COLL DE JOU – CAMBRILS
CONEIXERMON · DINAR DE GERMANOR A LA SERRA DEL CATLLARÀS

ESPELEOLOGIA · AVENC DE LA CARBONERA

dimarts, 23

ESPELEOLOGIA · CURSET D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA NIVELL 2

dissabte, 27

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA · RUTA CIRCULAR A SON

diumenge, 28

TRAVESSADES FAMILIARS · LA FORADADA (L'ESQUIROL)

novembre

diumenge, 4

ITINERARIS PER CATALUNYA: LES GÚBIES DE LA VALLFIGUERA (PARC NATURAL DELS PORTS)

CALENDARI D'ACTIVITATS CURS 2018-2019

CONEIXERMON

15-16 setembre	Bivac/acampada al costat d'un llac del Pirineu
21 d'octubre	Dinar de germanor a la Serra del Catllaràs (La Pobla de Lillet)
11 novembre	Caminada de tardor (Montseny)
16 desembre	Recuperem jocs i escalem per trobar el tió.
13 gener	Esquí de fons a Tuixent
9-10 febrer	Raquetes de neu i iglú al Plateau de Beille (Foix)
10 març	Espeleologia a Sant Llorenç
28 abril	Circular a Montserrat: Agulles i els Frares encantats
19 maig	Bicicleta. Ruta del ferro.
15-16 juny	Anem a buscar aigua (riera, barranc, caiac, ...)
13-14 juliol	Fem un cim: Perafita i els Estanys de la Pera

MARXA NÒRDICA

17 setembre	Inici de temporada amb berenar-sopar a la Pastora
14 setembre	Inici de les sortides setmanals dels divendres
29 setembre	Sortida del calendari de caminades del Circuit Català de Marxa Nòrdica, de la FEEC: "Entorns de Can Torres"
20 octubre	Descobrint els entorns d'Altafulla
17 novembre	Sortida insòlita per Sant Llorenç
15 desembre	Entorns de Berga
19 gener	La Garrotxa
16 febrer	Sortida amb raquetes de neu als Rasos de Peguera.
16 de març	L'Anoia.
26 abril	Sortida a Bagà
18 maig	Volta a l'Estany de Banyoles
15 juny	Camí de Ronda. Palamós

HORITZONS

20 octubre	Els dos Pallers (Berguedà)
10 novembre	Torrent de la Masica (Vallfogona Ripolles)
01 desembre	Gorges i avenc de la Febró (La Mussara, Baix Camp)
12 gener	Lo Feixà del Mu (Camarasa)
02febrer	Santuari del Mont (Albanyà Alt Empordà)
09 març	Ulldemolins - Margalef (Priorat)
06 abril	Peguera - Sorribes (Berguedà)
04 maig	La Carabassa (Meranges, Cerdanya)
1 i 2 juny	Grau Roig, Montmalús, vall de Madriu (AND)
06 juliol	Cloenda: Banyoles - Les Estunes (Pla de l'Estany)

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

23 setembre	Camí de Ronda - Tamariu - Cap Roig
28 octubre	La Foradada (L'Esquirol), Osona
18 novembre	Coll Formic - St. Segimon - Els Molins - Viladrau, Osona
16 desembre	Tradicional Neules / Collbató - Monestir, Anoia - Bages
20 gener	Olèrdola - Ruta de les Fonts i els Forns, Alt Penedès
17 febrer	Tarrés - Ruta de la calç, Garrigues
24 març	Serra del Corb, Garrotxa
28 abril	Castell de Montgrí - Puig Rodó - Sta. Caterina, Baix Empordà
26 maig	Estanys del Carlit - Ruta dels Llacs, Capcir
8 i 9 juny	Cloenda: Serra de Guara - Alquézar - Riu Vero

SENDERS · El Sender Transversal de Catalunya (GR 1) 2a part

23 setembre	Sant Llorenç de Morunys – Coll de Jou
21 octubre	Coll de Jou – Cambrils
18 novembre	Cambrils – Peramola
16 desembre	Pont de Peramola – Pallerols
20 gener	Pallerols – Benavent de la Conca
24 febrer	Benavent de la Conca – Hostal Roig
24 març	Hostal Roig – Embassament de Camarasa
28 abril	Embassament de Camarasa – Corçà
19 maig	Àger – L'Ametlla del Montsec
16 juny	Corçà – El Pont de Montanyana

canelons de rostit · lasanya · fideuada · maca
 · tagliata al pe · arròs negre · arròs
 · llibre · croquet de pollastre
 · salmó · de salmó · salpicó
 bacallà a la · mandonguilles
 hamburguesa de pollastre · flam d'ou · broquet
 · coulant de xocolata · ensaladilla · canelons d'espinacs ·
 pasta amb mongetes



bo de debò
 LA CUINA QUE ES PORTA



**Centre
 Excursionista
 de Terrassa**

ce-terrassa.cat

AMB EL CARNET DEL CET, PREUS ESPECIALS A:



**Reconeixements
 Egara**
 Centre mèdic

Reconeixements Egara
 Centre mèdic col·laborador amb la DGT
 c/ Arquímedes, nº 100 · 08224 Terrassa
 Telf.: 93 780 45 13
info@reconeixementsegara.com

www.reconeixementsegara.com



Revisions Mèdiques

Electrocardiograma

Espirometria

Anàlisi

**Certificats Mèdics
 per a permís de:**

Conduir

Armes

Gossos

Oposicions

Treball

Esports

Proves d'esforç