



Centre
Excursionista
de Terrassa

El Full

5a època · número 18 · gener - febrer 2020

Alta muntanya



48a NÚRIA PUIGMAL NÚRIA

Diumenge, 1 de març

El Centre Excursionista de Terrassa organitza un any més, la clàssica cursa popular Núria - Puigmal - Núria, que arriba ja a la 48a edició. Aquesta cursa, emmarcada en el calendari de curses populars de la FEEC, té com a finalitat fomentar i divulgar la pràctica de l'esquí de muntanya i els valors que l'envolten, defugint així de les grans competicions.

És per aquest motiu que, tot i mantenir el punt d'emoció del que significa una cursa en parella, al mateix temps volem incentivar la participació a aquesta cursa d'esquiadores i esquiadors de tots els nivells. En tractar-se d'una cursa popular, considerem que el més important no són les classificacions finals, sinó el fet de participar en una cursa històrica.

Activitats CET



6a VALLÈS DRAC RACE

Diumenge, 16 de febrer

Torna la Cursa de Llegendes organitzada pel Centre Excursionista de Terrassa. Un any més tenim el repte d'organitzar l'esdeveniment esportiu de muntanya més gran del Vallès.

- VALLÈS DRAC TRAIL: 48km i + 2200 m. Individual o equip de relleus (24Km – 24km)
- HALF DRAC TRAIL: 24km i + 1100m
- L'ESQUENA DEL DRAC: 11km i + 350m
- DRAC PARC: 5km i + 150m NOVETAT
- VALLÈS DRAC KIDS: 1,5km i 3km (nascuts entre 2007-2014)

Tots els recorreguts es realitzen en un entorn privilegiat, el Parc Natural Sant Llorenç del Munt i l'Obac, oferint als participants uns itineraris únics per corriols i pistes que no et deixaran indiferent.

Editorial

SOCI «PROVADOR»

El món canvia i la societat catalana, també. Alguns d'aquests canvis ens afecten directament. En alguns àmbits en positiu, com tots els recursos que ara tenim per anar a la muntanya amb seguretat, alguns completament impensables quan molts de nosaltres vam començar a practicar aquests esports. Però n'hi ha que ens obliguen a canviar la nostra manera de ser i, fins i tot, desdibuixen els propis objectius de les entitats excursionistes i, per tant, els nostres.

Un d'aquests objectius és la divulgació i la promoció dels esports de muntanya i, en conseqüència, dels valors que la pràctica d'aquests esports comporta: l'esforç, el treball en equip, el sentit crític, la capacitat de sortir-se'n en ambients hostils, la cooperació, l'estimació per la natura i l'entorn, la implicació voluntària, el coneixement del país, de la seva cultura, de la seva llengua... Ara, aquest objectiu de promoció es veu amenaçat per la manera com s'aplica la normativa que regula les entitats. A dreta llei, només podríem organitzar activitats per als nostres associats. Quan admetem persones no associades, des del punt de vista legal, estem «venent» activitats. I no estem autoritzats a fer-ho.

Des del Centre ens preguntem: com podem fer divulgació i promoció si només ens podem dirigir als nostres socis que, precisament, ja estan integrats en el món de la muntanya? És per aquest motiu que hem creat la figura del «soci provador», per donar servei a les persones que encara no coneixen la nostra entitat ni els esports de muntanya. D'aquesta manera podran associar-se temporalment al Centre i participar a l'activitat que els interessi. També, per aquest motiu, en aquest Full i els futurs veureu que ja només hi trobareu el preu per als socis.

És una solució que ens permet sortir del pas, però que no ens satisfà. Des d'aquesta junta directiva, treballarem per canviar la situació i canviar aquesta norma que ens allunya dels nostres objectius.

Junta del Centre Excursionista de Terrassa

Infantil i juvenil

CONEIXERMON

RAQUETES DE NEU: GALLINA PELADA

Diumenge, 19 de gener

Sortida: 9:00h al parc de Palomera (Saldes)

Dificultat: fàcil - moderat ▲▲

Vocals: Ignasi Villarroya, Conchi Perez, Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria Jose Cano, Marc Picas i Marta Moreno

Telèfon de contacte: 666 976 453

Preu de la sortida: gratuïta *



CIRCUIT D'ORIENTACIÓ PEL REFUGI DEL REBOST

Diumenge, 2 de febrer

Sortida: 9:30 h al pàrquing del refugi

Dificultat: baixa ▲

Material necessari: Es recomana portar una brúixola. El mapa per fer el circuit es compra al mateix dia al refugi (3 €)

Transport: Cotxes particulars

Vocals: Ignasi Villarroya, Conchi Perez, Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria Jose Cano, Marc Picas i Marta Moreno

Telèfons de contacte: 699 946 914 i 658 61 99 85

Preu de la sortida: gratuïta *



enCETem AVENTURES

Per a infants de 8 a 10 anys

Diumenge 19 de gener SORTIDA

Dissabte, 25 de gener ENCETEM (al CET)

Diumenge, 2 de febrer SORTIDA

Dissabte, 15 de febrer ENCETEM (al CET)

29 de febrer i 1 de març SORTIDA
D'ESQUÍ DE FONDS

avanCET

Per a infants de 10 a 12 anys

Diumenge 12 de gener SORTIDA

Dissabte 18 de gener AVANCET (al CET)

Diumenge 26 de gener SORTIDA

8 i 9 de febrer SORTIDA D'ESQUÍ ALPÍ

Dissabte 15 de febrer AVANCET (al CET)

Senderisme



TRAVESSADES FAMILIARS

SOLANA I OBAGA DE LA CARENA DE LA TOSSA

Diumenge, 19 de gener

Sortida: 8.00 h. Estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 249 m

Temps de marxa: de 4 h

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 9,7 km

Inscripcions: del 7 al 16 de gener

Preu de la sortida: 35 € *

Places limitades

Inclou: autocar, visita guiada i dinar de restaurant

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719

* Preu per als nostres socis. Si no estàs associat a la nostra entitat, pots participar a les nostres activitats fent-te soci provador (quota 10 €, per participar a una activitat, es pot repetir fins a un màxim de 3 vegades. Quotes descomptables en fer-se soci de ple dret)

LA CAPONA (ruta de la pedra seca)

Diumenge, 23 de febrer

Sortida: 7.00 h. Estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 100m

Temps de marxa: 4 hores

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 9,6 km

Inscripcions: del 10 al 20 de febrer

Preu de la sortida: 45 € *

Places limitades

Inclou: autocar, visita guiada i dinar de restaurant

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719



PASSEJADES PEL PARC LLACS PERDUTS DEL TURÓ DEL LLOP

Dimecres, 8 de gener

Sortida: 8.00 h Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 236 m

Recorregut: 6 km

Durada: 3 h de marxa

Vocals: Enric Prat 618 270 049

Josep Trullàs 619 963 134

Preu de la sortida: gratuïta *

SERRA LLARGA DE CASAJOANA I EL TORRENT DE LA CANSALADA

Dimecres, 12 de febrer

Sortida: 8.00 h Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 222 m

Recorregut: 10,7 km

Durada: 3,30 h de marxa

Vocals: Enric Prat 618 270 049

Josep Trullàs 619 963 134

Preu de la sortida: gratuïta *



SENDERS

EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) · GÓSOL – BAGÀ

Diumenge, 19 de gener

Sortida: 7.00 h Rambla FGC

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +609 m -1.230 m

Recorregut: 25,06 km

Inscripció: del 7 al 16 de gener

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 558 875

Preu de la sortida: 18 € *

EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) BAGÀ – BELLVER DE Cerdanya

Diumenge, 23 de febrer

Sortida: 7.00 h Rambla FGC

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +1.127 m -1.112 m

Recorregut: 20,01 km

Inscripció: del 10 al 20 de febrer

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 558 875

Preu de la sortida: 18 € *



HORITZONS

VALLDARQUES I EL BOTER DE SANTA MARIA

Dissabte, 11 de gener

Sortida: 7.00 h. Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 400 m

Recorregut: 11 km

Durada: de 6-7 h

Vocals: Francesc Muntada i Marta Begué

Contacte: Pep Mas 609 746 214

Preu de la sortida: 18 € *

STA MARIA DE MEIA-VILANOVA DE MEIA

Dissabte, 1 de febrer

Sortida: 6.30 h. Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +800 / -850 m

Recorregut: 17 km

Durada: de 7-8 h

Vocals: Jordi Colell i Ramon Sans

Contacte: Pep Mas 609 746 214

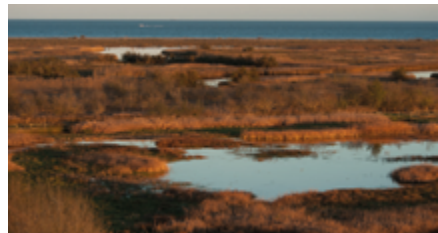
Preu de la sortida: 18 € *

MARXA NÒRDICA

SORTIDES SETMANALS DELS DIVENDRES

Sortides cada setmana de 18.00 a 20.00 h

Per participar en aquestes sortides, cal fer una inscripció trimestralment.



AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

Diumenge, 26 de gener

Sortida: 7.30 h. Pàrquing Caprabo (ctra.Olesa, 119-121)

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 20 m

Recorregut: 16 km

Durada: 4.30 h

Vocals: Anna Comellas (601 179 424) i

Pili Pérez (658 930 057)

Preu de la sortida: gratuïta *

RAQUETES A RASOS DE PEGUERA

Dissabte, 22 de febrer

Sortida: 7.00 h. Pàrquing Caprabo (ctra.Olesa, 119-121)

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 300 m

Recorregut: 9 km

Durada: 4.00 h

Vocals: Albert Petit (661 234 607) i

Anna Comellas (601 179 424)

Preu de la sortida: gratuïta *



CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA

Divendres, 17 de gener a les 19.00 h

Sessió teòrica a la seu del Seu del Centre

Excursionista de Terrassa, carrer Sant Llorenç, 10

Dissabte, 18 de gener a les 09.00 h

Sessió pràctica i caminada final a la Zona

verda del Parc de les Nacions Unides

Preu: 40 € *

El preu inclou: lloguer de bastons, assegurança, apunts del curs i samarreta

* Preu per als nostres socis. Si no estàs associat a la nostra entitat, pots participar a les nostres activitats fent-te soci provador (quota 10 €, per participar a una activitat, es pot repetir fins a un màxim de 3 vegades. Quotes descomptables en fer-se soci de ple dret)

Alta muntanya

48a NÚRIA - PUIGMAL - NÚRIA

Diumenge, 1 de març

- Recorregut: 10 km
- Desnivell: 1.000 m
- Equips: masculins, femenins o mixtos
- Preu: 25€, que inclou:
 - Dret a participació a la cursa
 - Cremallera, esmorzar i dinar
 - 50% de descompte en el forfet de les pistes de Núria en acabar la cursa
- Espai polivalent per dormir la nit de dissabte.
- Sorteig de material per a tots els corredors

I per als acompanyants:

- esmorzar i dinar al preu de 10€
- 50% de descompte en el cremallera



CETCIMS

REINO DE LOS MALLOS

25 i 26 de gener

Desnivell : 800 m

Reunió preparatòria, 16 de gener a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: 16 de gener

Vocal: Manel Cajide



HIVERNAL AL PIC DE TORRENEULES

Diumenge, 9 de febrer

Desnivell : +800 / -1.475 m

Reunió preparatòria, 6 de febrer a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: 6 de febrer

Vocal: Manel Cajide

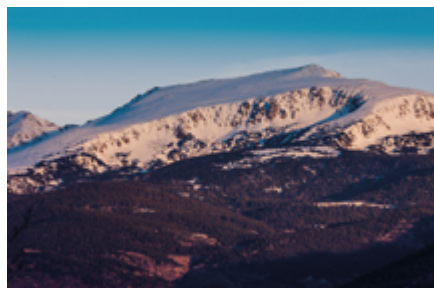
COL·LECTIVES ESQUÍ DE MUNTANYA

TOSSA PLANA DE LLES

Dissabte, 11 gener

Nivell: Fàcil / Iniciació ▲

Vocal: Miquel Pitarch



PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES

Dissabte, 25 de gener

Nivell: Fàcil / Iniciació ▲

Vocal: Imma Ferrer

PIC DE NÉRASSOL

Diumenge, 9 de febrer

Nivell: Mig ▲▲

Vocal: Miquel Pitarch

PUIGMAL PER ERR I VALL DE NÚRIA

Dissabte, 22 de febrer

Nivell: Mig ▲▲

Vocal: Jaume Casanovas



MALEÏDA 1882

Dijous, 6 de febrer

Documental sobre l'ascensió a l'Aneto de Mn Cinto Verdaguer
Amb col·laboració amb Camarassa

Entrenament i Formació

CURS ALPINISME NIVELL I

Curs de promoció organitzat al CET conjuntament amb la FEEC. Es durà a terme al febrer. Classes teòriques al CET i pràctiques durant dos caps de setmana.

BICI DE TEMPORADA

VOLTA AL PANTÀ DE SANT PONÇ

Diumenge, 23 de febrer

Sortida: a concretar

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 37 km

Desnivell: 470 m

Reunió preparatòria: dijous, 20 de febrer a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: 20 de febrer

Vocals: Enric Gil, Mike Martínez, Eva

Cervelló, Jenar Indurain i Anna Vilaró

Preu de la sortida: gratuïta *



V CURS

D'EXCURSIONISME PER A ADULTS

PROGRESSIÓ AMB GRAMPONS
I PIOLET

- 7 de gener: sessió teòrica
- 12 de gener sortida pràctica
- Preu: 15 €

RAQUETES DE NEU

- 14 de gener: sessió teòrica
- 19 de gener sortida pràctica
- Preu: 15 €

ESCALADA EN GEL

- 4 de febrer: sessió teòrica
- 9 de febrer sortida pràctica
- Preu: 15 €

ESPELEOLOGIA

- 18 de febrer: sessió teòrica
- 23 de febrer sortida pràctica
- Preu: 15 €

* Preu per als nostres socis. Si no estàs associat a la nostra entitat, pots participar a les nostres activitats fent-te soci provador (quota 10 €, per participar a una activitat, es pot repetir fins a un màxim de 3 vegades. Quotes descomptables en fer-se soci de ple dret)



51è CURS D'EXCURSIONISME

- 15 de gener: Conferència esports d'hivern
- 18 i 19 de gener: Sortida d'hivern
- 5 de febrer: Conferència d'esquí
- 8 i 9 de febrer: Sortida d'esquí
- 29 de febrer: Conferència de travessa
- 29 de febrer i 1 de març: Sortida de travessa.

ENTRENAMENT

ENTRENAMENT URBÀ

Els dimecres de 7.00 a 8.00 h

Activitat física dirigida per un expert al local del CET. Es treballa l'equilibri, els estiraments, pilates i hipopressives

KAMESKIDS

Cada dimarts i dijous

de 17.15 a 18.30 h esport i lleure
de 18.15 a 19.30 h tecnificació

Per fomentar la pràctica de l'activitat física dels infants d'entre 6 i 16 nys.

Ciències naturals

ORNITOLOGIA

REUNIONS

8 de gener a les 20.00 h
12 de febrer a les 20.00 h

MATINAL AL PARC DEL SECÀ (MANRESA)

Dissabte, 11 de gener

Sortida: 08.00 h Hotel Don Cándido
Desplaçament amb cotxes particulars.
Dificultat: baixa
Reunió preparatòria: dimecres, 08 de gener a les 20.00h

DELTA DEL LLOBREGAT

Dissabte, 15 de febrer

Sortida: 08.00 h Hotel Don Cándido
Desplaçament amb cotxes particulars.
Dificultat: moderada

BOTÀNICA

LES FONTS A SANT MUÇ (RUBÍ)

Diumenge, 12 de gener

Sortida: 8.00 h. Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desplaçament: amb tren

Vocal: Antoni Comellas, 649 533 035



MASIA DE CAN GUITART I

FONT DE LA CIRERA

Diumenge, 9 de febrer

Sortida: 8.00 h. Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desplaçament: cotxes particulars

Vocal: Antoni Comellas, 649 533 035

TERTÚLIES

Cada dilluns de 19.30 a 20.30 h

Espeleologia



43 è CICLE NADALENC

Entre l'1 i el 12 de gener

Sortides a diverses cavitats de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. L'última, el 12 de gener, a la Bòfia del Port del Compte

SOPAR DE CLOENDA DEL 50è ANIVERSARI DE LA SIS

Divendres, 10 de gener

Restaurant Torre Mossèn Homs

ESPELEOKINDER

Diumenge, 9 de febrer a les 9.00 h
Cova de les Bores del Borró a Tortellà i excursió a Sadernes.



DESCOBERTA D'ESPELEOLOGIA

Diumenge, 23 de febrer

Tast de l'espeleologia abans del curs d'iniciació

Reunió preparatòria: dijous, 20 a les 21.30 h a l'espai de la SIS

Fotografia

TERTÚLIES I

PROJECCIONS

TERTÚLIES A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- gener: 13 i 27
- febrer: 10 i 24

PROJECCIONS A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- gener: 20
- febrer: 3 i 17

EXPOSICIONS

LA DECORACIÓ DEL PAPER

Del 7 al 30 de gener

Inauguració: 7 de gener a les 19.30 h



RETRATS MOLT ANIMALS

Del 3 al 28 de febrer

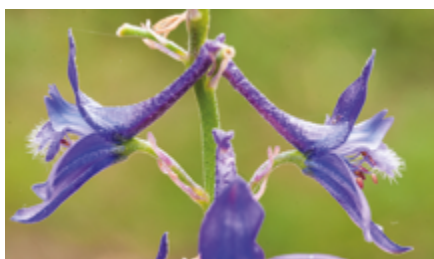
Inauguració: 3 de febrer a les 19.30 h

Cultura

CONFERÈNCIES

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE
NÚM 2 DE LA COL·LECCIÓ
DEL CET: «SINGULARITATS
DE LA FLORA DEL PARC
NATURAL DE SANT
LLORENÇ DEL MUNT I
L'OBAC»

Dimecres, 22 de gener a les 20h
A càrrec de l'autor: Joaquim Pérez



EL CAMÍ IGNASIÀ EN
BICICLETA

Dijous 30 de gener a les 19.00 h
A càrrec de Narcís Serrat

JOAN CAPRI, EL REI DEL
MONÒLEG I UN DELS
MITES DE LA CULTURA
POPULAR

Dijous 20 de febrer a les 19.30 h
A càrrec de Jaume Aulet

CET D'ENGLISH WINTER 2019

Els dilluns de les 21.00 a 22.30h, cada
quinze dies. Fem conversa en
anglès amb l'acompanyament
d'una professora de parla anglesa,
mentre fem un entrepà o beguda
al bar del CET

- gener: 20
- febrer: 3 i 17

SOPARS TERTÚLIA

Ens reunim amb un convidat tot fent
un pa amb tomàquet. 2n i 4rt
dilluns de mes. Tenim 2 grups, que
funcionen independentment.

- Grup A- dilluns, 13 de gener i 10 de febrer
- Grup B- dilluns, 27 de gener i 17 de febrer

TALLER DE GLOSA

Els dimecres a les 20h

Al nostre local

TALLERS DE CUINA SALUDABLE

- 28 de gener: Introducció a la macrobiòtica i què és menjar amb harmonia
- 25 de febrer: Sucs verds, te banxa, kukitxa i te blanc. Repàs del quefir

TAI-TXI AL CET

Cada dimarts de 16.30 a 17.30 h

SESSIONS DE IOGA DINÀMIC

Dirigit a persones que fan
muntanya i escalada
POWER IOGA – VINYASA HATHA
A càrrec de Josep farell

Activitats CET

VALLÈS DRAC RACE



Diumenge, 16 de febrer

El Centre Excursionista de Terrassa organitzarà un any més la cursa de muntanya més significativa de la nostra comarca: la Vallès Drac Race.

Dijous, 9 de gener

Reunió de voluntaris

CORAL

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



Nota de la Junta

ESQUÍ DE MUNTANYA AMB INFANTS

Nova vocalia dins la secció d' Alta
Muntanya

Esquí de muntanya amb nens i nenes
pretén acostar aquesta modalitat de
fer muntanya als més petits, o no tan
petits, conjuntament amb els seus
pares i mares.

Seràn sortides senzilles, amb desnivells
suaus, perquè tots els infants puguin
descobrir aquesta manera de pujar
i baixar muntanyes i compartir
l'experiència amb altres infants.

Es faran dues sortides, una al mes
d'abril al cim de Comabona i una al
maig al Tuc de Baciver, a la Vall d'
Aran. Aquesta última serà de cap
de setmana, de manera que també
compartirem l'estada en un refugi.

Biblioteca i arxiu

Obert cada dimarts
de 18.00 a 21.00 h

Consultes fora d'horari, escriviu a:
biblioteca.arxiu.cet@gmail.com

CONSULTEU:

El catàleg en línia del fons bibliogràfic
del CET a:

biblioteca.cec.cat/opac_cet/

CALENDARI 2020

A causa del format especial del
calendari d'enguany, el del nostre
110 aniversari, no s'enviarà al
vostre domicili.

Us demanem que passeu a recollir-lo a
Secretaria dins l'horari habitual.

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 GENER - FEBRER

gener

dimarts, 7

EXPOSICIONS · DECORACIÓ DEL PAPER

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · PROGRESSIÓ AMB GRAMPONS I PIOLET

dimecres, 8

PASSEJADES PEL PARC · LLACS PERDUTS DEL TURÓ DEL LLOP

dijous, 9

VALLÈS DRAC RACE · REUNIÓ DE VOLUNTARIS

divendres, 10

ESPELEOLOGIA · SOPAR DE CLOENDA DEL 50È ANIVERSARI DE LA SIS

dissabte, 11

HORITZONS · VALLDARQUES I EL BOTER DE SANTA MARIA

COL·LECTIVES ESQUÍ DE MUNTANYA · TOSSA PLANA DE LLES
ORNITOLOGIA · PARC DEL SECÀ

diumenge, 12

AVANCET · SORTIDA
BOTÀNICA · LES FONTS A SANT MUÇ
CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · PROGRESSIÓ AMB GRAMPONS I PIOLET

dimarts, 14

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · RAQUETES DE NEU

divendres, 17

MARXA NÒRDICA: CURS INICIACIÓ

dissabte, 18

MARXA NÒRDICA: CURS INICIACIÓ
AVANCET (al CET)

diumenge, 19

CONEIXERMON · RAQUETES DE NEU : GALLINA PELADA

TRAVESSADES FAMILIARS · SOLANA I OBAGA DE LA CARENA DE LA TOSSA

ENCETEM · SORTIDA

SENDERS · GÓSOL – BAGÀ

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · RAQUETES DE NEU

dimecres, 22

CULTURA · PRESENTACIÓ DEL LLIBRE «SINGULARITATS DE LA FLORA DEL PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

dissabte, 25

ENCETEM (al CET)

CETCIMS · REINO DE LOS MALLOS
COL·LECTIVES ESQUÍ DE MUNTANYA · PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES

diumenge, 26

AVANCET · SORTIDA
MARXA NÒRDICA · AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

dimarts, 28

TALLERS DE CUINA SALUDABLE · INTRODUCCIÓ A LA MACROBIÒTICA

dijous, 30

CULTURA · EL CAMÍ IGNASI À EN BICICLETA

febrer

dissabte, 1

HORITZONS · VALLDARQUES I EL BOTER DE SANTA MARIA

diumenge, 2

CONEIXERMON · CIRCUIT D'ORIENTACIÓ REFUGI REBOST
ENCETEM · SORTIDA

dilluns, 3

EXPOSICIONS · RETRATS MOLT ANIMALS

dimarts, 4

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · ESCALADA EN GEL

dijous, 6

ALTA MUNTANYA · PROJECCIONS · MALEÏDA 1882

dissabte, 8

AVANCET · SORTIDA D'ESQUÍ ALPÍ

diumenge, 9

CETCIMS · HIVERNAL AL PIC DE TORRENEULES

COL·LECTIVES ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC DE NÉRASSOL

BOTÀNICA · MASIA DE CAN GUITART I FONT DE LA CIRERA

ESPELEOLOGIA · ESPELEOKINDER

CURS D'EXCURSIONISME PER A

ADULTS · ESCALADA EN GEL

BOTÀNICA · MASIA DE CAN GUITART I FONT DE LA CIRERA

dimecres, 12

PASSEJADES PEL PARC · SERRA LLARGA DE CASAJOANA I EL TORRENT DE LA CANSALADA

dissabte, 15

ENCETEM (al CET)

AVANCET (al CET)

ORNITOLOGIA · DELTA DEL LLOBREGAT

diumenge, 16

VALLÈS DRAC RACE

dimarts, 18

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · ESPELEOLOGIA

dijous, 20

CULTURA · JOAN CAPRI, EL REI DEL MON ÒLEG I UN DELS MITES DE LA CULTURA POPULAR

dissabte, 22

MARXA NÒRDICA · RAQUETES A RASOS DE PEGUERA

COL·LECTIVES ESQUÍ DE

MUNTANYA · PUIGMAL PER ERR I VALL DE NÚRIA

diumenge, 23

TRAVESSADES FAMILIARS · LA CAPONA

SENDERS · BAGÀ – BELLVER DE Cerdanya

BICI DE TEMPORADA · VOLTA AL PANTÀ DE SANT PONÇ

ESPELEOLOGIA · DESCOBERTA D'ESPELEOLOGIA

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · ESPELEOLOGIA

dimarts, 25

TALLERS DE CUINA SALUDABLE · SUCS VERDS, TE BANXA, KUKITXA I TE BLANC. REPÀS DEL QUEFIR

dissabte, 29

ENCETEM · SORTIDA D'ESQUÍ DE FONS

les truites

*Elaborades
diàriament a foc lent,
de*

patata amb ceba
carbassó
albergínia
carxofa

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

Anàlisis

Certificats Mèdics per a permís de:

Conduir

Armes

Gossos

Oposicions

Treball

Esports

Proves d'esforç