



CENT
1910 · 2010

**Centre
Excursionista
de Terrassa**

PERIÒDIC MENSUAL PER ALS SOCIS

Núm. 126 · abril 2012 · 3a època

Presentació del llibre de l'Albert Malgosa

"EL CLAM DELS CIMS"

Dijous, dia 12, a les 8 del vespre
Amb la intervenció de Vicenç Villatoro



SORTIDA ALS ESPAIS NATURALS DEL DELTA DEL RIU LLOBREGAT

Cal Tet / Ca l'Arana

Diumenge, dia 22 d'abril
**Sortida conjunta del Grup
d'Ornitologia de la Secció de
Ciències Naturals i la Secció
Infantil Coneixermon**

FESTA DE SANT JORDI 2012

Taula rodona humorística -LES GRANOTES-

Dimecres, 25 d'abril, a les 8 del vespre
Ponents: Jaume Aulet, Ada Castells, Josep Coll, i Gabriel Ferraté
Moderador: Salvador Comelles
Vocalia de Cultura

AGENDA

ABRIL 2012

1, diumenge	- Sortida "Els nostres camins". Castellsapera	Centre
2, dilluns	- Tertúlies fotogràfiques	S. de Fotografia
10, dimarts	- Presentació curs d'iniciació a l'esquí de muntanya	S. d'Alta Muntanya
11, dimecres	- Presentació Curs iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
	- Conferència sobre alpinisme. 43è Curs d'Excursionisme	S. d'Alta Muntanya
12, dijous	- Presentació del llibre de l'Albert Malgosa "El clam dels cims"	Centre-Actes
14, dissabte	- La volta dels voltors. Sortida Horitzons	S. d'Excursionisme
14 i 15, diss. i dium.	- Primera sortida curs d'iniciació a l'esquí de muntanya	S. d'Alta Muntanya
	- Sortida al Pirineu. 43è Curs d'Excursionisme	S. d'Alta Muntanya
15, diumenge	- 8a etapa GR-171, Coll de Senan - Vallfogona de Riucorb Vocalia de Senders	S. d'Excursionisme
16, dilluns	- Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
	- Taller d'entrepans i "montaditos"	Centre-Actes
	- Tertúlies fotogràfiques	S. de Fotografia
18, dimecres	- Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
19, dijous	- Per unes finances ètiques al servei de les persones i dels pobles	Centre-Actes
20, divendres	- Assemblea General Ordinària	Centre
	- Curs bàsic de muntatges audiovisuals	S. de Fotografia
21, dissabte	- Sortida de pràctiques. Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
	- Curs d'iniciació a la marxa nòrdica. Nordic walking	Centre
21 i 22, diss. i dium.	- Segona sortida curs d'iniciació a l'esquí de muntanya	S. d'Alta Muntanya
22, diumenge	- Curs d'iniciació a la marxa nòrdica. Nordic walking	Centre
	- Sortida al Puig, els Blaus i cova del Patracó. Grup de Botànica	S. de Ciències Naturals
	- Sortida als Espais Naturals del Delta del Llobregat	S. de Ciències Naturals
	- Sortida conjunta del grup d'Ornitologia i la Secció Infantil	Secció Infantil
	- Coneixemon	S. d'Alta Muntanya
	- La Foradada de Malanyeu i la Serra del Mill. Sortida Cetcims	S. d'Excursionisme
	- Petites travessades familiars -CCV- 2a època	
23, dilluns	- Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
	- Projeccions col·lectives	S. de Fotografia
25, dimecres	- Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
	- Taula rodona humorística. Les Granotes	Centre-Actes
	- Passejades pel Parc. Pla dels Codolosos	S. d'Excursionisme
27, divendres	- Curs bàsic de muntatges audiovisuals	S. de Fotografia
28, dissabte	- Sortida de pràctiques. Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
28 i 29, diss. i dium.	- Sortida d'esquí de muntanya. Pic de Ventolau	S. d'Alta Muntanya
del 28 d'abril a l'1 de maig	- Sortida col·lectiva d'escalada a Vilanova de Meià	S. d'Alta Muntanya
	- Sortida fotografia a Àger	S. de Fotografia
29, diumenge	- Sortida "Els nostres camins" La Vall d'Horta	Centre

MAIG 2012

2, dimecres	- Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
	- Conferència d'escalada. 43è Curs d'Excursionisme	S. d'Alta Muntanya
5, dissabte	- De Sadernes a Oix (Alta Garrotxa). Sortida d'Horitzons	S. d'Excursionisme

5 i 6, diss. i dium.	- Sortida d'escalada. 43è Curs d'Excursionisme	S. d'Alta Muntanya
6, diumenge	- 10a etapa GR-171, Vallfogona de Riucorb - Cervera. Vocalia de Senders	S. d'Excursionisme
7, dilluns	- Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
9, dimecres	- Cloenda Curs d'iniciació a l'orientació amb GPS	Centre
10, dijous	- Audiovisual de la travessia a la Pale di San Martino	Centre-Actes

Editorial

I ara ens toca a tots

Ja som ben bé dins del 2012 i hem deixat enrere l'eufòria dels dos últims anys, clarament marcats pel Centenari. Ja hem tancat l'any comptable i podem felicitar-nos. Gràcies a les aportacions de tots, ja sigui organitzant activitats, liderant-les, aportant idees o ajudant-nos a trobar patrocini, el balanç d'aquesta efemèride tan especial ha estat positiu. Hem pogut fer força activitats sense haver-nos de rascar gaire la butxaca. Moltes gràcies a tots.

Però no podem adormir-nos en els llorers. El 2012 ve carregat de nous reptes: la situació econòmica global no és gens afalagadora i el Centre no en queda al marge. Com cada any hi ha hagut altes i baixes, però enguany la tendència ha estat cap a la baixa enlloc de l'alça, com havia estat en els darrers exercicis. Podríem pensar que és casual i que l'any vinent serà diferent, però no ens quedàrem tranquils mirant-nos-ho de braços plegats i esperant veure què passa. Cal que ens arremanguem i ens posem a la feina.

Com podem captar nous socis i noves sòcies? Una manera és oferir noves activitats que siguin atractives per a sectors de la població que ara no ens visiten. Aquest mes encetem cursos de marxa nòrdica i d'esquí de muntanya. Al maig mirarem d'engegar un equip de curses de muntanya i tenim al tinter les curses d'orientació. També recuperem les col·lectives d'escalada, hem posat en marxa el nou web, que és una finestra oberta al món, i utilitzem les xarxes socials. I seguim buscant noves activitats i noves maneres de fer-ne difusió.

I us necessitem a tots. El Centre el fem les sòcies i socis i entre tots l'hem de fer créixer. Per quin motiu? Perquè per ser una entitat independent, referent a la ciutat des del punt de vista cultural, esportiu i social, que pugui opinar amb llibertat i que no depengui de les aportacions de l'administració pública, hem de tenir un nombre de persones associades considerable. Ajudeu-nos. Feu-nos saber quines activitats trobeu a faltar i, sobretot, porteu-nos socis nous. Ajudeu els vostres amics i coneguts a beneficiar-se de les activitats que fem i el Centre, en senyal d'agraïment, bonificarà la vostra quota de l'any vinent. Ara que els vents no ens bufen a favor és l'hora que entre tots fem Centre.

La Junta del Centre Excursionista de Terrassa

INFORMACIONS GENERALS DEL CENTRE

CONVOCATÒRIA ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Divendres, dia 20 d'abril,
a dos quarts de vuit en primera convocatòria i a les vuit en segona convocatòria

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Es 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 2011
- Punt cinquè:* Proposta de pressupost i aprovació, si s'escau, per al nou exercici 2012
- Punt sisè:* Noves quotes per als socis
- Punt setè:* Informe de Presidència
- Punt vuitè:* Ratificació dels nous càrrecs a la Junta Directiva
- Punt novè:* Propostes i suggeriments (s'hauran d'haver lliurat prèviament per escrit a la Junta Directiva)
- Punt desè:* Precs i preguntes

EQUIP DE CURSES DE MUNTANYA

El CET està preparant un equip de curses de muntanya! Tindrem un coordinador d'alt nivell, en **Xavi Zapater**. Es programaran entrenaments a diferents llocs de muntanya i es facilitarà la inscripció a curses.

Us podem avançar que el curs començarà amb una presentació on en Xavi Zapater donarà tots els detalls sobre el funcionament de l'equip. **El dia de la presentació serà el dijous 10 de maig.**

Us en donarem més informació al web del Centre (www.ce-terrassa.cat) ben aviat i al proper butlletí. Estigueu atents!



Aula Gran de Terrassa
Aula de formació permanent per a la gent gran



Afopa
Agrupació d'Aules
de Formació Permanent
per a la Gent Gran de Catalunya

Un referent cultural

Conferències/debat per professors universitaris i/o experts en una matèria

Cada dijous a 2/4 de 6 de la tarda

Sala d'actes d'ETSEIAT, carrer Colom, 11

Inscripcions: Portal Nou, 13 telèfon 93 783 44 35.

Dilluns de 10 a 13 i de 17 a 20 hores

Entrevista a XAVI ZAPATER, coordinador del curs d'esquí de muntanya i de l'equip de curses de muntanya

"S'ha de saber pujar i baixar"

–Què vénis a fer aquí al CET?

–El més important com a projecte al llarg termini és l'equip de curses de muntanya. Volem reunir un col·lectiu que està actiu amb el tema d'entrenaments i que fan curses i donar-los un suport, un espai per funcionar i fer-se un grup, on es puguin conèixer, entrenar junts, tenir un Centre on puguin federar-se i on se'ls faciliti la inscripció a les curses.

–Quin tipus de curses es fan per la muntanya?

–Hi ha raids multidisciplinars, curses de 10 km, hi ha mitja maratón, hi ha maratons i hi ha ultra-trails. Hi ha curses de fins a 160 km, com la del Montblanc.

–I com serà el dia a dia de l'equip?

–La idea és agafar tots els corredors que estiguin interessats a córrer i que vulguin fer curses o simplement entrenar. Una de les activitats que s'oferiran serà anar a fer entrenaments en grup a diferents llocs de Catalunya. I aquest equip no serà exclusivament per a córrer. Si algú està interessat en fer, per exemple, duatlons, també hi serà benvingut.

–Ara hi ha molts corredors...

–Hi ha un col·lectiu que està interessat, que s'està movent. Hi ha hagut un boom de corredors. Només cal veure les inscripcions a les curses com han pujat. Hi ha un grup de gent que els agrada la muntanya i han trobat una via que és el fet de córrer-hi. Córrer per la muntanya és una activitat que t'aporta unes sensacions diferents que el caminar.

–Com serà el curs d'esquí d'aquest mes d'abril que organitza el CET i que tu coordines?

–La idea és que la gent tingui una formació pròpia per poder començar a ser el més autònoms possible i no dependre de la figura del vocal. És una cosa que funcionava, però si li dones una formació i uns coneixements a la gent per poder realitzar una activitat de manera autònoma, seguiran anant amb la gent del Centre, però no els caldrà cap figura líder. I el millor és que aniran de la manera més segura.



–Què serà el primer que ensenyaràs als que s'apunten al curs?

–La veritat és que tot és important. Són temes de seguretat, de desenvolupament al medi, tècniques de l'esquí de muntanya. S'ha de saber pujar i també baixar! L'esquí es practica en un medi prou hostil com perquè s'hagin de tenir uns coneixements correctes. Després també hi ha un material que s'ha de saber fer servir.

–Personalment, les curses de muntanya què són? Una manera de gaudir la muntanya o un repte?

–Això són etapes. Vaig passar una època de competir a més alt nivell, amb la selecció, i sí que era un repte personal córrer amb els millors del món. És un incentiu estar en aquest món, veure els teus límits. Jo crec que aquesta és una etapa que s'ha de cremar i després se n'han de passar d'altres. A mi el que m'agrada de l'esport i la muntanya és que abasta tant, que no t'hi has de desvincular mai a la vida. És un món que t'obre portes a altres coses. Jo veig alguns senyors grans que vénen aquí al Centre i sempre que poden se'n van a fer una excursió.

–Ara fas de bomber?

–Sí, més o menys. Faig de rescatador de muntanya.

–Què rescateu més, persones que van poc preparades a la muntanya o persones que tenen mala sort?

–Anar prou preparat implica no només el fet de la vestimenta, sinó també els coneixements. De vegades hi ha gent que se la va a buscar perquè s'ha perdut i no tenia cap mapa. O gent que no portava frontal i se'ls ha fet de nit.

–Com va començar la teva carrera esportiva a la muntanya?

–Des de petits, els meus pares ja ens portaven al meu germà i a mi a la muntanya. Ens portaven als campaments del Centre i, clar, allà hi ha gent que fa de tot, des de la bici fins l'escalada. Ja des de petit anàvem sempre de vacances a la muntanya amb els meus pares. Després em va venir la vena pel ciclisme per algun company i vaig estar uns 4 anys entre la bici de muntanya i la bici de carretera competint. Després, als 18 anys, ja vaig deixar-ho. Aleshores em vaig dedicar a fer curses de muntanya, duatlons...

–Ara escales.

–Sí, vaig cremar l'etapa de competició i, tot i que segueixo fent alguna cursa que em ve de gust, ara em dedico més a l'alpinisme i l'escalada.

–Com vius el risc que hi ha a la muntanya?

–Jo crec que has de ser d'una manera. I quan t'acostumes a algun tipus d'activitat que és una cosa que tens molt per mà, com que estàs tan habituat a fer-ho no fa tant d'efecte.

–Per tant, no passes por enfilat dalt d'una roca?

–Passo por en funció de la dificultat que pugui tenir una via. El cervell entén que tu tens la situació controlada o no. Si estàs en un medi que controles i domines, no passa res. És una passada. Aquest any vaig estar a Estats Units fent una via de 1.000 metres i estàvem a 800 m. i mirava avall i tenia una sensació de molta seguretat. En canvi, quan escalava un llarg artificial que no estava en gaire bones condicions i que podia saltar alguna peça, allà sí que tenia por. Tenim por quan comencem a no dominar la situació.

CURS D'INICIACIÓ A L'ORIENTACIÓ AMB GPS

OBJECTIUS DEL CURS

Els objectius d'aquest curs són donar a conèixer els principis bàsics dels receptors GPS par tal que es puguin utilitzar com a eines d'orientació a la muntanya. El caràcter d'iniciació el converteix en un curs pràctic amb el qual es pretén que l'alumne assoleixi, en acabar-lo, els coneixements bàsics per adquirir un receptor GPS o utilitzar el que tingui, i que comenci a realitzar excursions fent-ne ús, augmentant d'aquesta manera la seva seguretat a la muntanya, poder repetir el mateix itinerari sempre que es vulgui, intercanviar les dades dels receptors GPS amb qualsevol persona, jugar a trobar llocs de difícil localització, etc.

PROGRAMA DEL CURS

ABRIL-MAIG 2012

Dimecres, dia 11 d'Abril

Presentació del curs. Què és un GPS? Satèl·lits, recepció i posició.

Dilluns, dia 16 d'Abril

Dades bàsiques que donen els GPS (waypoints, rutes, tracks, etc) les pantalles des d'un GPS.

Dimecres, dia 18 d'Abril

Configuració d'un GPS. Els GPS amb mapes.

Dissabte, dia 21 d'Abril

Sortida de pràctiques de camp (fins a les 14 h aproximadament).

Dilluns, dia 23 d'Abril

Els GPS i l'ordinador. Els mapes topogràfics digitals i les coordenades geogràfiques.

Dimecres, dia 25 d'Abril

El programa informàtic OziExplorer.

Dissabte, dia 28 d'Abril

Sortida de pràctiques de camp (fins a les 14 h aproximadament).

Dimecres, dia 2 de Maig

OziExplorer II

Dilluns, dia 7 de Maig

OziExplorer III

Dimecres, dia 9 de Maig

Cloenda del curs.

MATERIAL DEL CURS

- CD amb programes d'avaluació o gratuïts pel processament de les dades dels receptors GPS, amb programes d'utilitat diversa per a la planificació de rutes i excursions amb GPS, així com amb els mapes digitals necessaris pel seguiment del curs.
- Apunts de les xerrades teòriques.

Els desplaçaments necessaris per a les classes pràctiques, aniran a càrrec de l'alumne.

DIRECCIÓ DEL CURS I MONITORS

Manolo Barcia, Tècnic de Senders de l'ECAM de la FEEC amb l'acompanyament de membres de la Secció GPS del CET.

CLASSES TEÒRIQUES

Es faran al Centre Excursionista de Terrassa, de 8 a 2/4 de 10 del vespre.

INSCRIPCIONS

A la secretaria del CET, carrer de Sant Llorenç, 10 – Terrassa – de dilluns a divendres, de les 7 a 2/4 de 10 del vespre.

PREU: socis, 60 euros. No socis, 90 euros.

Els alumnes, en acabar el curs, podran continuar consolidant i ampliant els seus coneixements sobre temes relacionats amb GPS i el seu ús a muntanya els dimarts de cada setmana a les trobades de la Secció GPS.

CURS D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (Nordic Walking)

El curs consta de dues sessions

Dissabte 21 d'abril de 2012

2 hores de teòrica (Centre Excursionista de Terrassa) de 10 a 12 hores.

2 hores de pràctica (Terrassa) de 12 a 14 hores.

Diumenge 22 d'abril de 2012

4 hores de pràctica (Terrassa) de 10 a 14 hores

Presentació de l'activitat: es farà, prèviament al curs, una presentació de l'activitat de marxa nòrdica i del contingut del taller. Serà el dimarts 20 de març de 2012 a les 8 del vespre al local del CET.

El Nordic Walking o marxa nòrdica és un exercici físic basat en els moviments naturals que fem quan caminem, amb l'ajuda d'uns bastons especialment dissenyats per aquesta activitat. Tonifica i enforteix els músculs i augmenta la circulació sanguínia activant el sistema cardiovascular. Amb la marxa nòrdica es treballa sobre el 90% de la musculatura del cos, sense carregar les articulacions.

És un exercici apte per a tothom, sigui quina sigui l'edat, el sexe o la condició física. Millora el nostre estat físic i psíquic.

L'aprenentatge és ràpid i no implica gaire despesa.

Tothom qui prova la marxa nòrdica repeteix i s'hi enganxa. És una bona addicció, que voldreu compartir amb més gent i que produeix bones sensacions, que us faran sentir bé, equilibrats i satisfets.

Informació

- **Places limitades:** 20 persones (per ordre d'inscripció).
- **Preu del curs:** 30 € per a socis del CET, 45 € per a no socis.
- **Assegurança:** En cas de no disposar de llicència FEEC, caldrà abonar 10 € en concepte d'assegurança.
- **Inscripcions:** a la Secretaria del Centre Excursionista de Terrassa (CET).

NOU WEB DEL CENTRE

Finalment hem posat en marxa el **nou web del Centre Excursionista de Terrassa**. Ha costat molt més del que pensàvem, però ara ja el tenim en marxa. Què hi podreu trobar? Doncs una explicació de **què som i com ens organitzem** i, també, **les activitats que us podem oferir**. A més, ja us **podeu inscriure** a les nostres activitats **directament a través del web** i pagant amb la vostra targeta de crèdit.

Mica en mica hi anirem **incorporant més continguts**: les **publicacions** del CET, **ressenyes** de vies i excursions, els **blocs** de cada secció o de cada vocalia, més **notícies**, més **enllaços** a webs que puguin ser d'interès per a vosaltres i que estiguin vinculats d'alguna **manera amb la manera de ser i de fer del Centre**.

Aquest ha de ser **el nostre web**. El de totes les persones que formem el Centre Excursionista de Terrassa. I **tothom pot col·laborar** a fer-lo millor, més útil, més interessant. **Ajudeu-nos**. Si hi trobeu cap errada o penseu que hi falta alguna activitat o alguna explicació no és correcta, **feu-nos-ho saber** al correu electrònic **premsa@ce-terrassa.cat** o directament a secretaria, pel telèfon 93 788 30 30 o a finestra. Ho esmenarem de seguida.

Desitgem que tots i totes hi trobeu allò que esteu cercant!

I si encara no ho feu, seguiu el Centre Excursionista al seu **Twitter (@ceterrassa)**, feu un "m'agrada" a la pàgina del **Facebook** i seguiu-nos al **Google+**. Hi publiquem tota la informació imprescindible que us pot interessar.



Brindem tots amb el cava del Centenari



- Cava Castellroig Brut Nature amb dos anys de cava
- escollit com a millor cava del món pel prestigiós enòleg Robert Parker

1 ampolla..... 7€

1 caixa de 6 ampolles..... 40€



BIBLIOTECA I ARXIU DEL CET

BIBLIOTECA

Donatiu del Servei General d'Informació de Muntanya:

- Quadern d'Alpinisme: *Tirich Mir (Hindu Kush)*. 1:70.000. Sabadell: Servei General d'Informació de Muntanya, 2010.

Donatiu de Tom Nakamura:

- *The Journal of the Japanese Alpine Club "Sangaku"*. Vol. 106, 2011. A la revista, que està escrita en japonès, hi ha l'explicació i algunes foto-

grafies de la conferència que l'autor va fer al CET el novembre de 2010.

Donatiu d'Òmnium Cultural:

- *Òmnium Cultural, mig segle fent país*. Barcelona: Òmnium Cultural, 2011.

Donatiu de l'autor:

- HERNÁNDEZ CARDONA, Àngel M.; *Biodiversitat i activitat agrària al Vallès Central*. Palau-solità i Plegamans, 2009.

Biblioteca Virtual i Hemeroteca Digital del Centre Excursionista de Terrassa
Pàgina web del CET: apartat biblioteca

<http://www.ce-terrassa.org>

Catàleg Col·lectiu de Biblioteques Excursionistes de Catalunya

<http://biblioteca.cec.cat/catalog/>

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

PROGRAMA MENSUAL DACTES

Presentació del llibre de l'Albert Malgosa EL CLAM DELS CIMS

Dijous, 12 d'abril

A les 8 del vespre, a la Sala d'Actes

Aquesta és la primera novel·la d'aquest autor on pren protagonisme l'emblemàtic Pedraforca i un conjunt de personatges ficticis del món de la muntanya i les poderoses classes socials andorranes.

Amb la intervenció de Vicenç Villatoro.

TALLER D'ENTREPANS I "MONTADITOS"

Dilluns 16 d'abril a les 7 de la tarda

Per què no optar per un entrepà ecològic? Una torrada amb olivada i formatge? I un pa amb maduixa i xocolata?

Us proposem trencar motllos a l'hora de fer entrepans amb un taller pràctic on aprendreu a escollir entre diferents tipus de pa, a preparar tota classe de farciments i a elaborar originals i gustosos montaditos, entrepans, torrades, llesques i canapès.

No us ho perdeu! Serà instructiu i divertit!

- Preu socis: 20 €
- Preu no socis: 24 €
- Data límit per apuntar-vos: 13 d'abril.
- Aquells que hi esteu interessats envieu-nos un correu a: cuinaisalut@gmail.com (hem de ser un mínim de 18 persones sinó no es portarà a terme).
- El preu inclou els ingredients i sopar-tast al final del taller del que haurem elaborat. No oblideu de portar una fusta, un ganivet (tipus ceber o puntilla), un davantal i una carmanyola per emportar-vos el que sobri.
- Responsables: Tessa Marsal i Mireia Olivé.

Us esperem el proper dilluns 16 d'abril a les 19h!

Justícia i Pau de Terrassa organitza una CONFERÈNCIA-COLOQUI
al local de Centre Excursionista de Terrassa amb el títol:

"PER UNES FINANCES ÈTIQUES AL SERVEI DE LES PERSONES I DELS POBLES"

Tindrà lloc dijous dia 19 d'abril de 2012 a les 20 h.

A càrrec d'Eulàlia Reguant, Cap de Programes de Justícia i Pau a Barcelona.

Davant la situació tan greu de crisi que vivim, cal reivindicar el paper de l'ètica en el món de les finances i la defensa del bé comú.

FESTA DE SANT JORDI 2012

Taula rodona humorística LES GRANOTES

Dimecres, dia 25 d'abril, a les 8 del vespre

Ponents: **Jaume AULET**, professor de literatura
Ada CASTELLS, periodista i escriptora
Josep COLL, professor d'organització d'empreses
Gabriel FERRATÉ, exrector de la UPC i de la UOC
Moderador: **Salvador COMELLES**, professor i escriptor

Pale di San Martino

Dijous, 10 de maig de 2012

A les 8 del vespre a la sala d'actes del CET

Projecció de l'audiovisual de la travessia de massís de Pale di San Martino, a les Dolomites, realitzada pels consocis Jaume Galofre, Ricard Bassols, M^a Gràcia Celma i Baltasar Pineda, del 16 al 22 de juliol de 2011.



UnnimCaixa
ObraSocial



SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

TERTÚLIES FOTOGRÀFIQUES

Dilluns, dies 2 i 16 d'abril, a les 20 h.

PROJECCIONS COL·LECTIVES

Dilluns, dia 23 d'abril, a les 20 h.

SORTIDES

SORTIDA A ÀGER

Dies 28, 29, 30 d'abril i 1 de maig de 2012

Visita a l'Observatori i fotografia nocturna.

SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Curs bàsic de muntatges audiovisuals

Programa del cursset

- Selecció, preparació i ubicació dels materials per treballar.
- Fitxers fotogràfics, d'àudio i vídeo.
- Temps i transicions.
- Capes, efectes, títols i sons.
- Edició i retoc.
- Trucs pràctics.
- Gravació final.

Observacions

- El curs serà de 16 hores distribuït en sessions de 2 hores. Una classe per setmana i un total de 8 setmanes.
- Cal que cada alumne disposi del seu PC portàtil amb sistema operatiu Windows.
- El curs està basat en l'aplicació Proshow Producer que cal tenir instal·lat en cada ordinador personal, així com els fitxers d'àudio, vídeo i fotogràfics que s'utilitzaran en el muntatge.
- Per tal que el curs sigui el màxim de profitós es limitarà el nombre d'alumnes, i si cal, es crearà una doble sessió.

LLOC: Local de la secció de fotografia del CET.

HORARIS: Els divendres a la tarda de 17 a 19 hores o bé de 19 a 21 hores (per concretar).
En cas que calgui una doble sessió, hi ha la possibilitat de fer-ho els matins d'11 a 13 hores.

DATES: Inici del curs el 24-02-12. Març dies 2, 9, 16, i 30 i mes d'abril, dies 20 i 27.

PREU: 70 euros per alumne soci del CET i de 90 euros per als no socis.

COORDINADOR: Jordi Albareda, jordialbareda54@gmail.com

GRUP DE BOTÀNICA

SORTIDA MATINAL DE BOTÀNICA I GEOLOGIA AL PUIG, ELS BLAUS I COVA DEL PATRACÓ (Esparreguera)

Diumenge, dia 22 d'abril de 2012

Itinerari: Marxarem de Terrassa per la carretera a Manresa (C-58) i en arribar a la bifurcació de la Bauma ens dirigirem cap a Monistrol i continuarem per la C-55 fins a l'altura de Ca n'Estruch, on agafarem a la dreta l'antiga carretera B-113. Farem una parada a la capella preromànica de Santa Margarida del Cairat, on admirarem aquesta antiga esglesiola i on albirarem el paisatge: el riu Llobregat, el congost i la resclosa del Cairat, la serra del Cul de la Portadora, el Puig Rodó, Can Tovella, la serra del Cairat, Sant Salvador de les Espases, etc. Hi donarem també un cop d'ull a la vegetació. Seguirem amb els automòbils per l'antiga carretera i per una curta i costeruda pista arribarem a Santa Maria del Puig, on aparcarem els vehicles. A la vista d'aquesta antiga església romànica, amb vestigis preromànics (absis, paviment i enterraments recentment descoberts), esmorzarem i després, plens d'energia, farem un estudi de les nombroses plantes que viuen en la planada. A continuació davallarem a peu fins al torrent dels Blaus, també anomenat riera del Puig, el curs del qual seguirem. Abans, però, veurem les restes de l'antic castell d'Esparreguera (o Esparraguera, tal com surt a la documentació, nom derivat de Sparagaria), en les seves dues fases constructives. Ja en el torrent trobarem, a més dels invasors ailants i els autòctons àlbers, alguns exemplars de l'exòtic pi insigne, fàcilment identificable per les seves agulles agrupades de tres en tres, i també alguns plàtans d'ombra. Molt abundant és la ginesta. Caminarem i deixarem enrere, a la dreta, una antiga casa de camp. Al cap de poca estona veurem emergir la capçada d'un enorme roure martinenc envoltat d'alzines. Més enllà apareixen altres roures i petites clapes de llorers. Dels arbustos ens fixarem en un gros llentiscle. El camí es va estrenyent i es fan més patents les típiques formacions aixaragallades de terra blava (milonita o tectonita), originada per la ciclòpia falla del Vallès-Penedès. Aquesta zona s'anomena Els Blaus i és un veritable monument geològic, digne d'admiració i respecte. A la capçalera del torrent ens enfilarem per tal d'enllaçar amb el camí que ens conduirà a la cova del Patracó, formada sobre calcàries del muschelkalk (era secundària o cenozoic). Té un recorregut d'uns 200 metres i és el refugi d'un quiròpter, la ratapinyada de boca de ferradura. També s'hi descrigué un endemisme de la fauna cavernícola, el coleòpter *Speleophilus patracoi*. Al voltant de la cova prosperen moltes i diverses plantes: ajocaperdius, arçot, argelaga, crespinnells, espernallac, romaní, etc. I la panoràmica també és fantàstica, presidida per l'esvelt campanar d'Esparreguera. Seguirem ara pel torrent del Violí, que esdevindrà torrent de Pruneres en ajuntar-se-li el de les Bramones. El terreny és de



pedra esmoladora, gres o arenita, del buntsandstein, o sia, del començament de l'era secundària. Si tenim temps farem una pausa a la font del Violí, però no és recomanable de veure l'aigua que hi surt. Això sí, contemplarem un seguit de plantes que volen un ambient més humit: gatell, lledoner, capil·lera, enciamet, capferrat, jonc comú, plantatge gros, pa de cucut, etc. Ens endinsarem en una agradable boscúria d'alzines i pins. Continuant pel camí ample passarem per la Casa Blanca (no la de l'Obama, sinó la de la Cega, una dona que segons la tradició local va perdre la vista quan caigué un llamp a l'era del mas) i també les restes d'un pont del segle XIX, fins arribar al fons del torrent de Pruneres, amb bells oms, magnífics aladerns i alguns ginestons, a més del monumental Pi Gros del Puig, que fa 338 centímetres de volta de canó, és a dir, de perímetre. I per un corriol pujarem al Puig, on donarem per acabada aquesta esperem que magnífica excursió.

Nota: Es pot obtenir més informació en el llibre *Les plantes d'Esparreguera* (autors: Àngel M. Hernández, Joan Llorc i Eleuteri Navarro), itineraris 2 (cova del Patracó i Santa Maria del Puig) i 3 (Els Blaus), consultables també a la pàgina web de l'Ajuntament d'Esparreguera: www.esparreguera.org, anant després a "La Vila" i "Passejant per la vila".

Dificultat: Mitjana.

Lloc i hora de sortida: Davant del Centre Cultural de la Rambla, a les 8 hores.

Cal portar: Esmorzar, aigua, calçat adequat i capelina.

Desplaçament: Amb cotxes particulars.

Vocals: Àngel M. Hernández (679 789 225) i Joan Crispi (600 063 295).

Propera sortida del mes de maig

Anirem al Massís de Cadiretes (Tossa) a la lloreda d'Aigua Fina a veure, entre altres plantes, la *falguera real* (*Osmunda regalis*) que esperem estarà florida.

GRUP D'ORNITOLOGIA

SORTIDA CONJUNTA AMB LA SECCIÓ INFANTIL CONEIXERMON IIINTERACCIÓ INFANTS I METODOLOGIA DE CONEIXEMENT DELS OCELLS

VISITA ALS ESPAIS NATURALS DEL RIU A EL PRAT DE LLOBREGAT A CAL TET / CA L'ARANA (DELTA DEL LLOBREGAT)

Diumenge, dia 22 d'abril

- **Hora de sortida:** 8:30h. A la Rambleta del Pare Alegre cantonada amb Navas de Tolosa. Anirem amb cotxes particulars.
- **Trobada** amb la secció infantil, a les 09:15 h al centre d'informació dels espais naturals del riu a Cal Tet.
- **Cal portar:** Roba i calçat adequats, prismàtics, guies diverses, esmorzar+dinar.
Ganes d'ensenyar als més menuts.
- **Telèfons de contacte:** Toni Sanllehí 661 406 716 / Enric Sanllehí 656 913 770.

Recordeu-vos que **aquest mes ens trobarem els dimecres dies 11 i 25 d'abril a partir de les 20:00 h** al local del Centre per tal de preparar activitats, sortides, etc.

Propera sortida: Montsec (combinada astronomia i ocells), cap de setmana del 19 i 20 de maig.

Recordeu que podeu trobar tota la informació del grup i de les properes sortides que tenim previstes al blog del grup:

<http://ocellsceterrassa.wordpress.com/>

Per qualsevol cosa, ja sabeu on som!

Grup Ornitologia CET



SECCIÓ D'ALTA MUNTANYA (SAM)

Curs Iniciació a l'esquí de muntanya

Introducció:

L'esquí de muntanya és, sens dubte, la millor manera de desplaçar-se per la muntanya hivernal. Ens permet gaudir de la baixada d'un cim de manera lliure, ràpida i segura. L'esquí de muntanya és una activitat esportiva molt completa. Per tant, hem de tenir clar que si la volem practicar s'han de tenir uns coneixements tècnics i una forma física adient. I cal afegir que és una branca de l'alpinisme i, per tant, quan s'està en terrenys d'alta muntanya practicant l'esquí, estem exposats a uns perills que hem de conèixer i saber gestionar de la millor manera.

La millor manera d'adquirir aquests coneixements i poder realitzar aquesta activitat d'una manera segura i respectuosa pel medi on ens mourem és formant-nos en un curs d'iniciació. A més de realitzar l'activitat de manera segura i autònoma, ens farà ser més eficients i ens permetrà gaudir al màxim, tant del descens com de l'ascens.

Objectius del Curs:

- Conèixer el material necessari per a la pràctica de l'esquí de muntanya.

- Conèixer i saber utilitzar el material de seguretat: arva, pala i sonda, piolet i grampons.
- Saber identificar els diferents mantells nivals i conèixer el seu comportament.
- Aprendre les tècniques de descens amb neus no tractades.
- Aprendre a fer les transicions de la manera més segura i eficient (treure i posar pells, grampons, etc.).
- Aprendre les diferents tècniques d'ascens, volta maria, progressiva convergent, etc.
- Adquirir els coneixements tàctics adequats per preparar una sortida d'esquí de muntanya.
- Saber valorar els perills objectius i subjectius que podem trobar quan realitzem l'activitat.

Dates:

- Dimarts, 10 d'abril presentació del curs.
- Primera sortida pràctica: cap de setmana del 14 i 15 d'abril.
- Segona sortida pràctica: cap de setmana del 21 i 22 d'abril.

Lloc:

- A determinar segons les condicions de neu.

Preu per alumne:

- 150€ per a socis i 200€ per a no socis.

Data límit d'inscripció:

- Dimecres, 4 d'abril de 2012.

El preu inclou:

- Classes teòriques de seguretat, tècnica i tàctica, etc. repartides en els dos caps de setmana.
- Classes pràctiques, tècnica d'esquí fora pista, tècniques d'ascens, maneig de l'arva, pala i sonda, etc.
- Material docent.
- Assessorament tècnic.

El preu no inclou:

- Desplaçaments.
- Pernoctacions.
- Dietes.
- Lloguer del material.

Material necessari:

- Esquís de muntanya i pals.
- Botes d'esquí de muntanya.
- Pells de foca i ganivetes.
- Grampons.
- Casc homologat, ulleres de sol, etc.
- Motxilla adient per l'activitat, camel-back o similar.
- Roba adient per a l'activitat, guants, mitjons de recanvi, etc.
- Imprescindible estar federat.

Responsable del curs:

Xavi Zapater, guia d'esquí alpí i de muntanya, guia d'alta muntanya, bomber professional i membre del grup especial de rescat de muntanya de Catalunya, campió del món i d'Europa en diferents competicions d'esports de muntanya.

COL·LECTIVES D'ESQUÍ DE MUNTANYA

Pic del Ventolau (2.849 m) (Pallars Sobirà)

Dissabte i diumenge, dies 28 i 29 d'abril

Dificultat: **

Cal estar federat. S'ha de portar grampons i arva.

Reunió preparatòria: dijous 12 d'abril a les 9 del vespre al CET. Per poder fer la reserva de places al refugi. Els interessats hauran d'abonar una bestreta per la reserva de la plaça.

Vocal: David Aragay.

SORTIDA COL·LECTIVA D'ESCALADA

Vilanova de Meià

Dies 28, 29,30 d'abril i 1 de maig de 2012

Sortida per a tots els nivells i estils d'escalada (clàssica i esportiva).

Hi ha la possibilitat de dormir acampant a la Font de la Figuera o a l'Ermita de Meià.

La zona de Vilanova de Meià és dedicada bàsicament a l'escalada, però tot i així també hi ha moltes pistes forestals per anar en bicicleta tot terreny i camins per poder observar la immensitat de les parets i de la vall de Lleida sense necessitat d'estar enfilats a les parets.

Per tenir ressenyes de la zona es poden buscar per internet i també es poden consultar al Bar Cirera (tot i que no es poden treure del bar).

No és obligatòria l'assistència cada dia.

Important: dimecres dia 25 d'abril a les 8 del vespre hi haurà la reunió preparatòria de la sortida. Per apuntar-se a la sortida, assistir a aquesta reunió.

Per a més informació pregunteu a secretaria.

AMB EL SUPORT DE:



“LA FORADADA DE MALANYEU I LA SERRA DEL MILL”

Diumenge, 22 d'abril

En aquesta sortida ens desplaçarem fins al petit poble de Malanyeu amb l'objectiu de fer un recorregut circular per les carenes i cingleres que encerclen aquest petit poble del Berguedà, on la roca foradada que forma una d'aquestes cingleres és un dels atractius més suggerents de l'itinerari que tot seguit us proposo.

La guia Alpina de Catllaràs-Picancel descriu: “La Foradada és una finestra natural oberta al cim de la cinglera que s'alça damunt de Malanyeu. Tant o més sorprenent és el camí del Griell de Cal Pigot, que supera l'estreta gorja mitjançant una successió de passos atrevits i enginyosos, que us resultaran imposants el primer cop que hi passeu. És sens dubte, l'excursió més popular i recomanable de la vall de Malanyeu”.

És cert que el camí del Griell de Cal Pigot és divertit, sobretot si hi trobem aigua, però també val a dir que es tracta de l'antiga drecera que empraven els masovers per pujar al mas i estalviar-se la marrada que fa la pista per tal de revoltar el pas del torrent. Així doncs, tot això dels imposants passos és més aviat farciment de més.

L'itinerari proposat arrenca des de les escoles de Malanyeu per anar a trobar el torrent de Cal Pigot i amb passos imposants o sense, això ja ho valorareu vosaltres, assolirem al cim de la cinglera on ens arribarem a treure el cap per la finestra de la Foradada per tal de donar un cop d'ull a les teulades de les cases de Malanyeu i feta la pertinent revisió ocular,

seguirem camí cap a la collada de la Batllia, punt des d'on prendre'm la carena que marxa en direcció nord tot passant pel Cap dels Emprius i per on assolirem el cim del Cap de la Baga de Cabanelles. Des d'aquest cim, descendirem ara cap el nord-oest, fins a la collada del Tosquer, punt on ara girarem vers ponent, amb el Pedraforca i la Serra del Cadí davant nostre, per encetar la travessia de la Serra del Mill fins al seu extrem occidental, punt on prendre'm marcada direcció sud per remuntar cap el pas de la Creueta i davallar seguidament cap a la font de les Travesses i el gran mas del Llomà, punt on enllaçarem amb la pista que puja de Malanyeu i per on retornarem al punt de partida amb suau descens, tot completant un bell recorregut circular per les carenes que tanquen la vall de Malanyeu.

Desnivell en ascens: 900 metres.

Distància aproximada: 18 quilòmetres.

Horari efectiu: 6 hores.

Nota: Reunió informativa i preparatòria el dijous 19 d'abril de 2012 a les 20.00 h al local de la SAM.

Com en totes les activitats del CET caldrà estar en possessió de la corresponent llicència federativa.

Vocal: Manel Cajide.

Propera sortida:

“La Torre d'Eina i la Coma de l'Estanyet”,
Diumenge, 13 de maig

43è CURS D'EXCURSIONISME

PROGRAMA 2011-2012

11 d'abril	Conferència sobre l'alpinisme
14 i 15 d'abril	Sortida al Pirineu
2 de maig	Conferència d'escalada
5 i 6 de maig	Sortida d'escalada
23 de maig	Preparació de la sortida
26 i 27 de maig	Sortida sorpresa
13 de juny	Conferència sobre descens de barrancs
16 i 17 de juny	Descens d'un barranc
27 de juny	Cloenda del curset

Direcció Tècnica: **Roger Villena i Jordi Pereira**, tècnics de muntanya mitjana.

Els Monis



SECCIÓ D'EXCURSIONISME

vocalia de SENDERS

SENDERS DE GRAN RECORREGUT



TRESCANT PEL SUD DE CATALUNYA

Refugi de Caro - Santuari de Pinós (GR 171)

9a etapa. Coll de Senan - Vallfogona de Riucorb (26,740 km)

Un passeig per la serra del Tallat i els seus parcs eòlics

Diumenge, dia 15 d'abril

Iniciem aquesta novena etapa del GR 171 al Coll de Senan (658 m), a la carretera L-232 (Espluga de Francolí - Els Omells de na Gaia), al peu de la serra del Tallat, la qual fa de límit natural entre les comarques de l'Urgell, al nord, i la Conca de Barberà, al sud, i es pot considerar la continuació de la Serra de Vilobí, a l'oest, de la qual està separada pel *Coll de Senan*. El punt més alt de la serra del Tallat és el Tossal Gros de Vallbona, amb 804 metres d'altitud, per on passa el GR 171. El 2006 s'hi va començar la construcció del parc eòlic Serra del Tallat, que va entrar en funcionament el 2007.

Iniciem la suau ascensió per la serra, després de deixar a l'esquerra una derivació del GR 171 que mena al poble de Senan (620 m). Un cop assolida la carena, passem pel *Coll Vell* (713 m) i tot seguit voregem, pel vessant sud, el Tossal Gros de Vallbona (804 m), punt més alt de la serra. Seguim per una pista i la deixem per continuar per l'antic camí que segueix la carena. Als pocs minuts, arribem al *Cap del Coll* (720 m), on hi ha la carretera TV-2338 (Blancafort - Els Omells de na Gaia), punt de confluència amb el GR 175 (la Ruta del Cister) que prové del *mas d'en*

Jover. Tots dos GR aniran junts a partir d'aquí un tram curt del recorregut, fins al trencall que mena al *Santuari del Tallat*, que queda a uns 8 minuts, però val la pena fer aquesta marrada per poder visitar el Santuari (788 m). Seguirem doncs el GR 175 en direcció al Santuari. Documentat des del 1081, com a torre de defensa del Tallat, fou després un eremitori. El 1354, un grup de devots de la parròquia de Rocallaura, al qual el santuari ha estat sempre vinculat, hi fundaren l'església de *Santa Maria del Puig del Tallat*. El 1509, els monjos de Poblet se'n feren càrrec i hi continuaren fins al 1822. Fou priorat i santuari marià. El 1835, amb la desamortització de Mendi-zábal, els terrenys i el santuari foren subhastats. La imatge de la Mare de Déu del Tallat, d'alabastre de color negre, fou traslladada a un cambril de l'església de St. Llorenç, a Rocallaura. Altres parts de l'edifici es troben actualment en diversos indrets com el castell de *Santa Florentina de Canet de Mar*, el Museu *Cau Ferrat de Sitges* o el mas de *Misericòrdia de Reus*.

Un cop visitat el Santuari, tornem a l'itinerari original del GR 171, per l'anomenat Camí Ral. Arribem a una cruïlla de pistes on trobem l'*Hostal del Tallat* (714 m), i seguim ara el *Camí del Tallat* fins al *Cap del Coll* (704 m) on hi ha la carretera TP-2335 (Sarral - Rocallaura), la qual creuarem. Des d'aquest punt tenim una superba panoràmica sobre la Conca de Barberà. Seguim fins al *Coll de Belltall*, on creuem la carretera C-14 (Tàrrrega-Montblanc) i ens dirigim al *coll de Forès*. Passada la casa de la *Faneca*, en la zona anomenada *Comalats*, tornem a trobar el GR 175 que puja des de Belltall (831 m). Tots dos GR seguiran junts fins al coll de Forès. Seguim pel *Camí de Belltall* i deixem el *Puig de les Forques* a la nostra esquerra, i arribem per fi al Coll de Forès (790 m), on el GR 175 se separa i continua cap el poble de Forès. És, també, l'inici de la variant GR 171-1 que passa per *Sant Pere de Sabella* i per Fonoll, on el tornarem a trobar. Al coll, hi



Vista aèria del parc eòlic de la serra del Tallat.



Mas i castell de Saladern.

ha una bàscula i la parada de l'autobús; també trobem una gran bassa i la *Creu de Terme del Pla de la Bassa*. A la dreta, encimbellat, podem veure el poble de Forès (860 m), on la història ens explica que fou un dels primers llocs on s'inicià la tasca de colonització catalana a la comarca. La seva església parroquial és d'estil romànic, dedicada a Sant Miquel.

Sortim del coll pel *Camí de les Fontanelles* en direcció al poblet de Fonoll. Passem a frec de *Cal Boldú*, a mà esquerra, i anem davallant per la vall de Forès; tenim el riu Forès a la nostra dreta. Passem sobre el *Clot de Minguell* i travessem la *Rasa de Forès* per un pontet, davant mateix del poblet de Fonoll (685 m). La població queda a la dreta del GR, punt d'inici/final de la variant GR 171-1 que va a Sant Pere de Sabella i al Coll de Forès. Fonoll forma part del municipi de Passanant, i sols resta en relatiu bon estat l'església romànica dedicada a Sant Blai. Seguim pel *Camí del Fonoll* i tornem a travessar la *Rasa de Forès* (596 m), dirigint-nos ara cap el *castell de Saladern*. Travessem el *riu Seniol* i passem pel costat del Mas i Castell de Saladern (610 m). Està situat dalt d'un turó, al costat mateix del mas. Construït probablement durant el segle XI, en l'actualitat amb prou feines en resta un tram de paret i la base del que degué ser el de la muralla. La paret és feta amb carreus irregulars disposats en filades i conserva alguna petita obertura. Se sap que l'any 1303 va ser adquirit per *Ponç de Biure*, comanador de l'orde de l'Hospital. Dalt la casa, s'hi troba una font d'aigua salada.

Passat el castell, travessem la *Rasa de la Font* i el camí comença a enfilar-se fort cap el poble de Segura.

Arribem a la *Plana del Subies* i entrem a la població de Segura (785 m), que pertany al municipi de Savallà del Comtat. Vila molt interessant, situada en un tossal, es formà a redós del castell, esmentat ja al segle XII. Seguim avançant pel camí de la carena fins a trobar la pista per arribar al Balneari de Vallfogona de Riucorb. Davallem pel *Camí de l'Albió* fins travessar la *Rasa del Bosc* i arribar a la carretera T-224 (Vallfogona de Riucorb - Llorac). La seguim a l'esquerra i entrem al Balneari de Vallfogona de Riucorb (584 m), d'aigües mineromedicinales d'acreditada fama. Final de la novena etapa del GR 171. Les aigües minerals de Vallfogona (*fonts Pudosa i Salada*), que brollen un xic riu amunt de la població de Vallfogona, són abundoses, clorurades i sulfatades, i s'aprofiten sota control mèdic des de finals del segle XIX. El balneari es va construir a principis del segle XX, i després d'un temps de crisi, recentment s'ha tornat a revitalitzar.

Dificultat: **.

Desnivells acumulats aproximats: (+ 540 m) (- 590 m).

Lloc i hora de sortida de Terrassa: Rambla d'Ègara, davant els ferrocarrils de la Generalitat, **a les 6 del matí**. La tornada serà cap al vespre.

Observacions: El desplaçament es farà en autocar, amb places limitades. Cal treure la inscripció a la secretaria del Centre, **del dia 2 a l'11 d'abril**, ambdós inclosos, de 6 a 9 del vespre. També es pot treure la inscripció a través del web del Centre, www.ce-terrassa.cat.

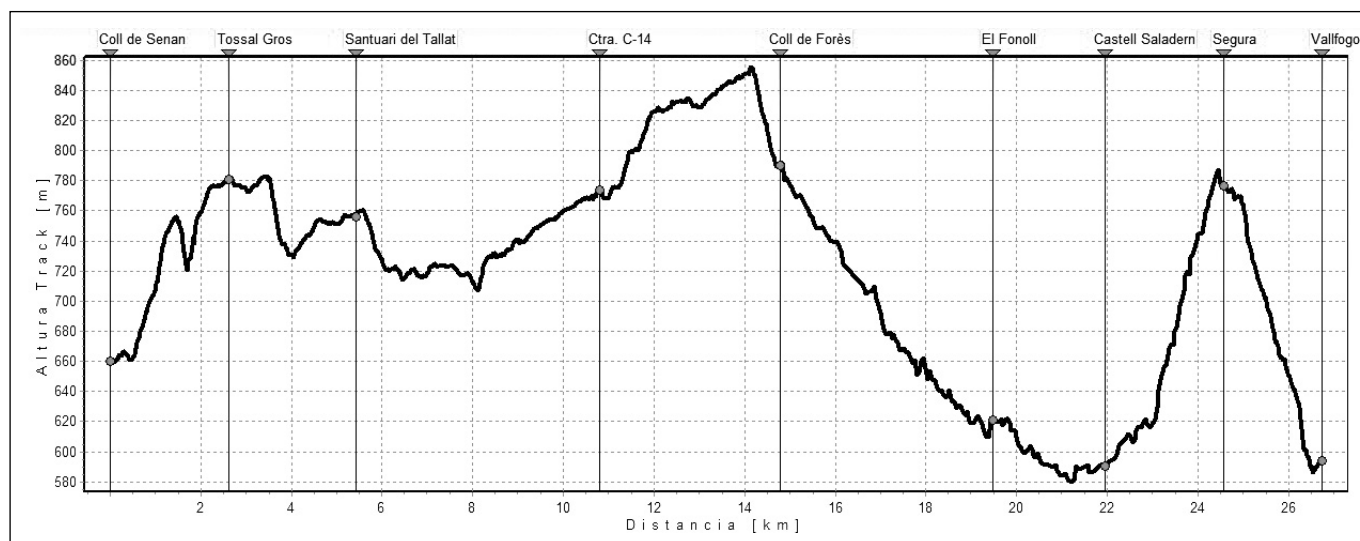
Notes: L'organització es reserva el dret de tancar la inscripció abans de la data prevista en el cas d'exhaurir-se les places de l'autocar. Us recordem que **el dimecres, dia 11 d'abril**, serà l'últim dia d'inscripció, per tant preguem que us hi inscriviu abans d'aquest dia. Es recomana estar en possessió de la llicència de la FEEC.

Preu de la inscripció: 18 € per als socis, 28 € per als no socis.

Organitza: Vocalia de Senders.

Més informació actualitzada:
www.vocaliadesenders.blogspot.com

Vocals: Enric Cortés, Joan Perich, Àngel Vela i Montse Marchuet.



A les tres últimes etapes del GR 171, la sortida de Terrassa es farà a les 7 del matí, en comptes de les 6:

6 de maig - 10a etapa - Vallfogona de Riucorb - Cervera

27 de maig - 11a etapa - Cervera - Castellfolit de Riubregós

17 de juny - 12a etapa - Castellfolit de Riubregós - Santuari de Pinós (dinar de germanor)

Refugi de Caro - Santuari de Pinós (GR 171)

10a etapa. Vallfogona de Riucorb - Cervera (22,540 km)

La Segarra, l'altiplà central de Catalunya, terra de castells i pobles fortificats

Diumenge, dia 6 de maig

En aquesta etapa del GR 171 sortim definitivament de la Conca de Barberà, pel poble de l'Albió i el Tossal de Suró, i entrem a la comarca de la Segarra. Els següents trams de sender presenten una orografia trencada pels turons que limiten amb la plana de Lleida, camí de Cervera. L'ambient rural de pobles que semblen aturats en la història segles enrere es respira a tort i a dret, en nuclis com els de Talavera de la Segarra, Rubinat, Santa Fe de Segarra o Montfalcó Murallat. Els sembrats ocupen grans extensions i dominen paisatge i panoràmiques.

Sortim del Balneari de Vallfogona de Riucorb per la carretera T-224 (Vallfogona de Riucorb - Llorac), i girem a l'esquerra, tot pujant, travessant la carretera L-243 de Cabestany en diagonal, fins arribar al proper poble de l'Albió (710 m). El travessem pel mig, pel carrer major, i passem per davant de la bàscula pública. Aquest petit nucli de població, que es formà a redós del castell, es troba aturonat a la dreta del riu Corb. L'església de Sant Gil és un exemplar romànic, i al marge dret del riu Corb hi ha el molí d'Albió, datat en el segle XIII. Sortim del poble i trobem unes granges; seguidament, entrem dins del bosc fins arribar a l'ampla carena que ens mena, al cap de poc, al vèrtex geodèsic del Tossal de Suró (828 m) des del qual es gaudeix d'una gran panoràmica, malgrat que la vegetació en aquesta zona és molt boscosa. Baixem del tossal i als pocs metres passem per davant del case-riu de Suró (810 m), que es troba a l'esquerra del camí.



Suró (GR 171).

Anem davallant pel *Camí de Suró*, enmig de camps de blat, en direcció al *Clot dels Obacs*, al fons de la *vall de Guàrdia-Lada* (730 m), collada on fan cap nombrosos camins. En una cruïlla, trobem a l'esquerra del camí la *Bassa del Benya* i un pal indicador. Deixem el *Camí de la Bassa* a la dreta, per continuar a l'esquerra pel *Camí dels Obacs*, que ens menarà a Talavera de la Segarra. Passem per davant de *Can Quitxu* i seguim la pista fins a entrar a Talavera de la Segarra (790 m) pel carrer Major. Talavera està situat al sud de la comarca i és un municipi compost per diversos nuclis de població. La vila compta amb la seva església parroquial, dedicada a Sant Salvador, que conserva una portalada romànica i les restes del castell de Talavera, al capdamunt del poble. El paisatge que l'envolta és el típic segarrenc.

Sortim de Talavera pel camí carener, per la *Rasa del Xanxo*, i a uns 500 metres girem a la dreta pel *Camí de Rubinat*, seguint la via del tren que tenim a la nostra dreta. Passem pel *Pla de Pavia* envoltats de camps de blat i d'ordi, i arribem a les *Comagrasses*, deixant camins i pistes a ambdós costats. Travessem la *Rasa de Comagrassa* pel pont de Comagrassa (616 m). Ara el camí torna a enfilar-se suaument en direcció al poble de Rubinat. Seguim pujant i passem a frec de la granja de *Cal Vilanova* i els *Coberts del Rafel*, on també hi ha una bàscula pública i un pal indicador. És l'entrada al poble de Rubinat (640 m), vila enclavada dalt d'un turó i formada per un parell de carrers on destaquen l'església romànica de Santa Maria de Rubinat i les restes del castell. Sortim del poble pel *Camí de les Serres*, cap a la serra de Montpaó.

Som al camí ral de Cervera a Rubinat; a l'esquerra, deixem els *tossals de l'Isidret* i *dels Coloms* i assolim la cruïlla on hi ha el camí que a la dreta davalla a Sant Pere dels Arquells, que es troba a uns 600 metres camí avall. Seguim recte, i molt a prop trobem a l'esquerra el *Corral del Monjo*. Ara, seguim l'anomenat *Camí de l'Oratori* que ens portarà a Cervera. Davallem pel Camí de l'Oratori, deixant a la dreta el camí que mena al *Mas Cremat*, i aviat assolim l'*oratori de la Mare de Déu del Pilar* (474 m). Tot seguit, travessem el riu Ondara per un pontet (466 m) i remuntem suaument la pista per entrar a Cervera, capital de la comarca de la Segarra (545 m). Entrem pel carrer de la Costa de Sant Francesc d'Assís i carrer de la Barbacana. Passem per davant del monument a la Generalitat de Catalunya i seguim per la plaça de les



Corral del Monjo (Rubinat).

Corts Catalanes, carrer de Pere el Cerimoniós, plaça i carrer de Santa Anna, plaça de Sant Miquel i Plaça de la Universitat. Final de la desena etapa del GR 171.

Dificultat: **

Desnivells acumulats aproximats: (+ 390 m) (- 475 m).

Lloc i hora de sortida de Terrassa: Rambla d'Ègara, davant els ferrocarrils de la Generalitat, **a les 7 del matí**. La tornada serà cap al vespre.

*per al **CENT-2**,
Nyerros-2!!*

Observacions: El desplaçament es farà en autocar, amb places limitades. Cal treure la inscripció a la secretaria del Centre, **del dia 23 d'abril al 2 de maig**, ambdós inclosos, de 6 a 9 del vespre. També es pot treure la inscripció a través del web del Centre, **www.ce-terrassa.cat**.

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. Us recordem que **el dimecres, dia 2 de maig**, serà l'últim dia d'inscripció, per tant preguem que us hi inscriviu abans d'aquest dia. Es recomana estar en possessió de la llicència de la FEEC.

Preu de la inscripció: **18 €** per als socis, **28 €** per als no socis.

Organitza: Vocalia de Senders.

Més informació actualitzada:
www.vocaliadesenders.blogspot.com

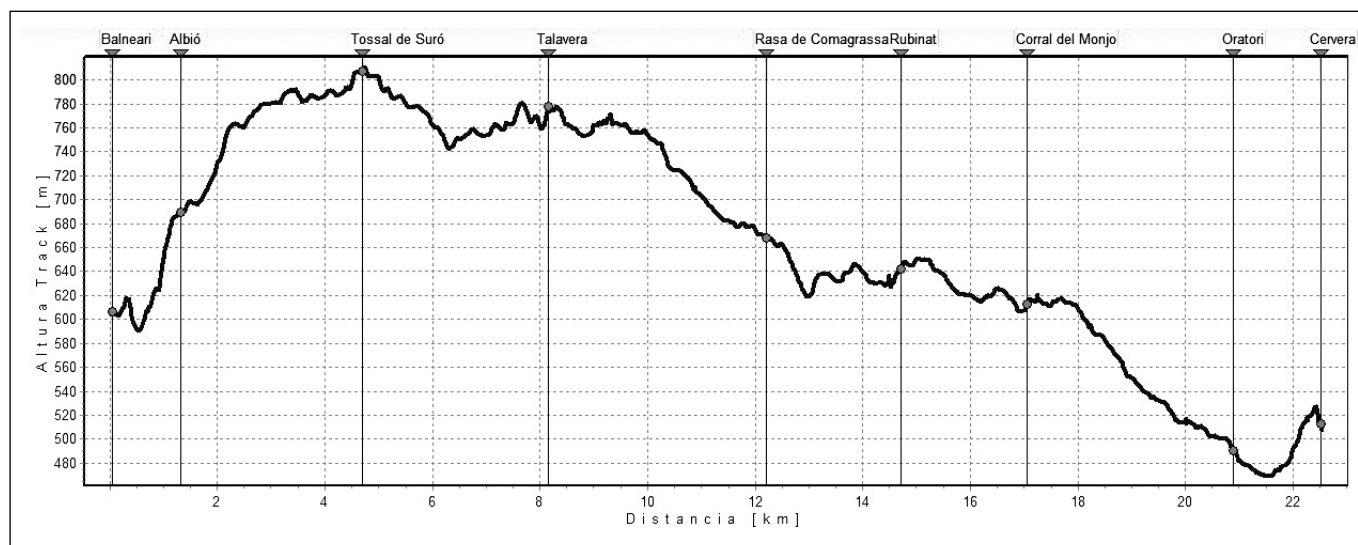
Vocals: Enric Cortés, Joan Perich, Àngel Vela i Montse Marchuet.

PROPERA ETAPA

Dia 27 de maig de 2012

CERVERA - CASTELLFOLLIT DE RIUBREGÓS

(22,900 km)



Refugi de Caro - Santuari de Pinós



GR[®]
171

Refugi de Caro - Santuari de Pinós

CATALUNYA

SENDER DE GRAN RECORREGUT

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

-CCV- (2a època)



LA SERRA DE L'ALBERA - CASTELL DE REQUESENS

Diumenge, 22 d'abril

Sorgint amb força del Mediterrani, la serra de l'Albera és el primer sistema muntanyós de la serralada del Pirineu des de llevant. Els 1.257 metres del puig Neulós, el seu punt més elevat, no són gens menyspreables atesa la proximitat del mar. L'Albera, però, té una fesomia pròpia que la caracteritza i és, sense dubte, un indret pirinenc que cal conèixer. Sureres, alzines, castanyers, roures, faigs i pins poblen els seus vessants. Situat en un turó que domina totes les valls meridionals del puig Neulós es troba el castell de Requesens, construcció que data de l'edat mitjana i que al llarg dels anys ha sofert diferents transformacions fins a arribar a l'estat actual, en què, si bé no conserva molts elements dels primers temps, creiem que encara és un lloc que cal visitar i és per això que proposem aquesta excursió.

El castell pertany al veïnat de Requesens, a la comarca de l'Alt Empordà, i per tant anirem per autopista fins a la Jonquera i després, a pocs quilòmetres, arribarem al bonic poble de Cantallops, lloc on començarem l'excursió. Per refer les forces del llarg viatge en autocar, ens vindrà bé cruspir-nos l'esmorzar abans de posar-nos a caminar.

Un cop estarem satisfets, i deixant la pista que permet pujar en cotxe al castell, iniciarem l'excursió pel camí vell de Requesens, que per un bon pendent ens portarà fins al coll de Medàs, on trobarem la pista i una tanca que creuarem. Uns pocs metres més amunt veurem un rètol que ens indica el camí de Requesens a peu, que ens permetrà deixar la pista i continuar caminant pel mig del bosc i poder gaudir de l'esplendor de la vegetació de la serra de l'Albera que esmentàvem més amunt. Al mateix temps, podrem albirar ja la nostra fita: el castell de Requesens. Tornarem a trobar la pista i en un encreuament agafarem un trencall a la dreta que ens portarà fins al castell.

Tal com hem indicat, des de la seva primera construcció al segle XI fins ara el castell ha sofert moltes modi-

ficacions, fins al punt que poca cosa queda de l'original, però creiem que és un lloc prou interessant per gaudir d'una bona visita que, a causa de la grandària del castell, ens portarà una bona estona.

Un cop satisfets de l'estada al castell, iniciarem la davallada i tindrem ocasió de passar per dos bonics indrets, un d'ells anomenat *les Pipes*, amb un panell que indica el motiu d'aquest nom, i l'altre, *la Serradora*, en què també hi ha un panell explicatiu. Pel mateix camí de la pujada arribarem una altra vegada al coll de Medàs i, com que hurem esmerçat bastant de temps amb tot el que hurem fet, si volguéssim anar a dinar amb els no caminadors a Cantallops hi arribaríem massa tard i, per tant, ens quedarem a dinar al coll i podrem aprofitar per veure un interessant dolmen. Després d'aquesta visita continuarem baixant i poc després arribarem a Cantallops, on ens reunirem amb els no caminadors per agafar l'autocar de tornada cap a casa.

Els no caminadors, un cop hauran esmorzat, tornaran a la Jonquera per fer-hi una visita. Després aniran una altra vegada a Cantallops per visitar el Cellar de les Vinyes dels Aspres, on en David Molas els guiarà perquè coneguin tots els secrets de l'elaboració del vi. Un cop acabada la visita podran dinar, tot esperant que els caminadors arribin.

Lloc i hora de sortida: Estació d'autobusos de Terrassa, a 2/4 de 7 del matí.

Desplaçament: en autocar.

Desnivell: 300 metres.

Tornada: a la tarda.

Pressupost: 20 € els socis i 30 € els no socis (inclou: la visita al celler per als no caminadors i la visita al castell per als caminadors).

Inscripcions: a Secretaria, del 10 al 19 d'abril.

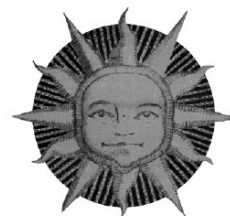
Informació: Ramon Pitarch o Mercè Torras, telèfon 93 788 32 83, i Ricard Alegre, telèfon 93 788 70 98.

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS PROGRAMA PER AL CICLE 2011-2012

2012

Abril	22	CASTELL DE REQUESENS	del 9 al 19	Alt Empordà
Maig	20	MUNTANYES DE PRADES - LA VALL DE CASTELLFOLLIT - SERRA DEL BOSC DE POBLET	del 7 al 17	Baix Camp
Juny	9-10	CLOENDA DEL CICLE CONGOSTOS DE LA NOGUERA PALLARESA	del 28 de maig al 7 de juny	Pallars Jussà

HORITZONS



La volta dels voltors. Alt Urgell

Dissabte, 14 d'abril del 2012

Hora i lloc de sortida: 6 del matí, de la rambla d'Ègara, davant del Centre Cultural.

Durada: 7-8 hores aprox.

Desnivell: + 1.042 m - 1.042 m.

Distància de l'itinerari: 18,50 km aprox.

Característiques: Itinerari circular que ens portarà a un cim situat a la capçalera de la vall d'Alinyà, des del qual hi ha una gran vista panoràmica. També resseguirem un conjunt d'indrets ben bonics: la font de Bertró, el corral del Ramon, el tossal de l'Àliga i el poble de l'Alzina d'Alinyà.

Dificultat: El recorregut va per camins força fressats, però amb trossos pedregosos. A les parts altes de les carenes se'n perd el rastre o se'n segueixen de molt lleus.

Sortirem del poble d'Alinyà (942 m) tot passant per la plaça de l'església de Sant Esteve, d'estil romànic, en direcció a l'ermita de Sant Ponç. Passades les últimes cases del poble, deixarem el camí a mà esquerra, remuntarem per les extenses solanes desforestades fins al coll de la Nou, ja amb vistes a la paret del roc de Galliner, i arribarem al coll de la Massana. Aquí deixarem l'antic camí d'accés des d'Organyà fins a la vall d'Alinyà.

Per la rasa de Bertró accedirem fins a la font del mateix nom i pujant pel torrent de la mateixa rasa, arribarem a una gran collada amb vistes al Cadí, al Pallars i al fons de la vall de la Vansa. El camí remunta per boscos molt espessos de pi negre fins a arribar a les collades que ens porten al coll d'Ares (1.650 m), punt d'accés rodat al poble d'Ossera i la vall de la Vansa.

Per aquestes contrades encara s'aprecien els conreus dels trumfos (patates) i els camps de farratges. Per sobre d'aquests camps i de petits boscos de pi negre ens trobarem la cinglera tallada, que ens menarà fins al Tossal de l'Àliga (1.754 m). En aquest indret gaudirem de totes les vistes de la muntanya d'Alinyà fins a la serra de Boumort.

Tot seguit davallarem fins a trobar la rasa que, per sota la pedra Paret ens portarà al poblet de l'Alzina d'Alinyà.



Corona de rei (*Saxifraga longifolia*)

Autor: Toni Serra.

La foto de la planta que adjuntem està feta al tossal de l'Àliga i s'anomena corona de rei (*Saxifraga longifolia*). És una planta que viu a les esclotxes de les roques calcàries. El nom de *Saxifraga* vol dir trenca-pedres i fa referència a l'hàbitat fissurícola que ocupa. Viu uns quants anys i el darrer floreix, formant una tija de fins a mig metre plena de flors blanques. Després es mor.

Aquest poblet té dos nuclis, el del Raval i el de l'església de Sant Bernabé, del segle XI, molt modificada.

Continuarem el camí per sota el poble passant a tocar del cementiri i sobre d'una important cinglera, davallarem per un caminet fins a trobar el torrent i les cases aïllades de Cal Xort i Cal Galtanegra, i gaudirem de vistes de la roca de la Pena i del poble.

Ara, per un sender de ferradura, baixarem entre boscos de pinedes i d'alzineres fins el barri de Llobera, i entrarem al poble d'Alinyà, on finalitzarem la volta circular.

Material: Aigua, esmorzar i dinar. Roba i calçat adequats. També estaria bé portar prismàtics, ja que pasarem a prop de la zona de nidificació dels voltors, trencalossos i aufranys.

Preu: 16 € per als socis i 26 € per als no socis.

Inscripcions: Fent una transferència bancària al compte número 2107.1000.43.3305804844 amb la referència "Voltors" i el vostre nom, o a la secretaria del Centre.

Vocals: Jaume Buxadós i Anna Tejedor.

Agraïments: Pep Mas.



Camins de mala petja amb Bandolers, Contrabandistes, Trabucaires, i Carlins

De Sadernes a Oix (Alta Garrotxa)

Dissabte, 5 de maig

A l'Alta Garrotxa per la seva situació privilegiada fa que sense necessitat de llargs desplaçaments, els amants de la natura i els espais oberts, trobin al seu abast un ampli ventall de possibilitats que sens dubte ompliran les seves delícies.

En aquesta caminada, senders i camins ens portaran a recórrer indrets d'una gran bellesa sempre envoltats d'exuberant vegetació, i carregats d'història i llegendes. On coves encinglerades i rierols d'aigües clares formen unes majestuoses gorges, com l'espectacular riera de Sant Aniol, amb aigües de color turquesa, autèntic caprici de la natura i que en bon temps convida a fer-hi una remullada.

Aquests indrets foren terra de camperols, traginers, carboners, llenyataires i també de contrabandistes i bandolers. Omplint part de la seva història amb les guerres contra els francesos, les carlinades, etc.,

Tindrem sort de trobar-nos en un lloc on hi hagué molta vida i podrem contemplar molts testimonis d'aquells temps, com, pairalies, molins, fargues i el fabulós romànic, existent a totes les esglésies i ponts, que afortunadament es troba en un bon estat de conservació, juntament amb altres curiositats que anirem descobrint i que a ben segur ens entusiasmaran, tot deixant-nos envoltar de l'ambient únic d'aquesta contrada, on la mà del temps ha posat cada cosa al seu lloc, és una experiència que no us deixarà indiferents, perquè a l'Alta Garrotxa no ens cal cercar la natura, ja hi som dins d'ella.

Sortirem de Sadernes que tal vegada és principal portal d'accés a la zona de l'Alta Garrotxa. Passarem per Can Galceran i l'església de Santa Cecília tot seguint la pista terrosa transitable per vehicles. Arribarem al pont del Pas de les Aures on s'ajunten les aigües de les rieres d'Escales i de Sant Aniol, continuarem pista amunt fins un trencall a l'esquerra que mena cap el pont de Sant Valentí, on deixarem un antic hostal tot remuntant el rierol per un camí del marge esquerre, toparem per una antiga farga tot creuant el riu fins arribar a una petita presa anomenada el Gomarell.

Ascendim aigües amunt, passarem per la gorja del Citró, on un xic més amunt tornarem a creuar el riu per un pont penjat, tot seguint el corriol fins a trobar el GR-11, el qual ens portarà fins a Sant Aniol d'Aguja.

L'edifici de l'església és a la vora de la riera de Sant Aniol, que passa prop del seu absis, tot discorrent pel fons de la vall d'Aguja (o de Sant Aniol). L'església de Sant Aniol d'Aguja és un temple catòlic del bisbat de Girona. A l'alta Edat Mitjana havia estat seu d'un monestir benedictí del mateix nom i més tard d'una

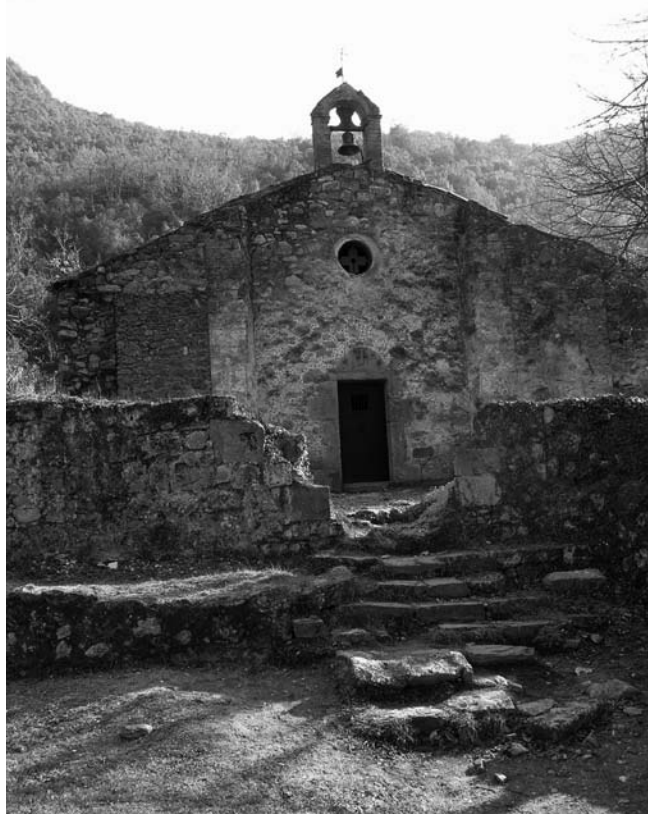
parròquia i d'un santuari. Davant de l'església hi ha la casa de Cal Sastre, antiga rectoria i refugi, actualment abandonada i en ruïnes.

Reprenem de nou el GR-11 en direcció ponent, el camí va enfilant entremig d'alzines, boixos i roques calcàries, fins arribar al pas del Portell de la Guilla, un indret on els bandolers conxorxats amb l'hostaler de ca la Bruta saltejaven als marxants que creuaven per aquelles contrades. Més endavant trobarem un pas estret amb un estimball d'uns 200 m d'alçada sobre la presa del Gomarell, el camí és aeri i en alguns llocs impressionant. Tanmateix no ofereix cap dificultat insalvable però en determinats punts requereix certa atenció. El panorama que es domina des de la balconada convexa del Salt de la Núvia és amplíssim, i des d'aquest punt es pot contemplar part del curs de la Riera de Sant Aniol.

Més endavant trobarem un corriol que serpenteja avall fins la presa del Gomarell, però el deixem enrere per dirigir-nos cap a Talaixà, fent abans un cop d'ull en una peculiar inscripció que hi ha gravada en un roquetar. Una de les edificacions més interessants del llogaret de Talaixà és el Mas de la Quera, edificat a un nivell força per sota, i malgrat fer pocs anys que està deshabitat es troba en un estat ruïnós molt avançat. Es tracta d'una gran pagesia amb una ermita adossada, oferint aires de fortalesa.

Talaixà és una petita aldea situada al Coll del mateix nom. Fins fa molt poc temps l'única casa que quedava habitada era la Masó, on vivia el ja mort Rodri. Les cases d'aquest llogaret estan ja gairebé totes en ruïnes, els camps ja no es llauen i l'església de Sant Martí de Talaixà està en ruïnes quedant només dempeus la façana principal i el campanar. A Talaixà no hi arriba cap camí carreter i l'accés normal és a peu, a través de la Vall d'Hortmoier o des de la Vall de Sant Aniol. La panoràmica que s'albira des d'aquest punt és esplèndida, veient-se al fons la Vall de Riu amb l'església de Sant Feliu de Riu i les cases de Can Gusti o





la Quera, la Serra de Guitarriu, el Martanyà, El Ferran, El Bestracà o el majestuós Bassegoda.

Un cop deixem el Coll de Talaixà ens dirigirem vers Oix, però no ho farem pel traç del GR-11, sinó per un antic camí que gairebé actualment està fora d'ús, degut a que discorre per uns boscos tupits i tenebrosos, i segons diuen per aquestes contrades, hi ronden bruixes i folls malèfics. Així doncs caldrà anar amb compte de no apartar-se del grup no fos que tinguéssim alguna sorpresa o ensurt. Més endavant arribarem al Grau d'Escales tot passant pel Pas dels Liberals,

lloc emblemàtic de la guerra dels Carlins, tot deixant en el marge esquerre el camí que porta cap a l'ermita de les Escales. Més endavant tornarem a retrobar el GR-11 que finalment fa cap a Oix.

Oix, un poblet amb cases de pedra massissa situat als peus de la Serra de Bestrecà. De fet, es pot dir que és un poble envoltat de muntanyes. Té a l'abast el Montmajor i el Montpetit, la Serra de Santa Bàrbara i més enllà l'impressionant Ferran, el Puig Sesserres i el Bassegoda que es mostra amb un perfil estilitzat i elegantíssim. Oix té un parell d'edificis interessants com poden ser l'Església de Sant Llorenç, romànica, amb un absis modificat que li dóna un aspecte de fortalesa. I una mica allunyat del nucli es troba el castell, tot altiu i monolític.

Hora de sortida: 6:00 h davant del Centre Cultural.

Temps de marxa: Entre 7 i 8 hores.

Desnivell: de pujada: 730 m; de baixada: 580 m.

Distància de l'itinerari: 17'700 km.

Itinerari: Sadernes, Sant Aniol d'Aguja, Salt de la Núvia, Mas de la Quera, Talaixà, Oix.

Dificultat: Recorregut llarg. Amb algun pas aeri i alguna que altra pujada i baixada amb forta pendent, que pot suposar alguna dificultat al caminant no habituat.

Material: Aigua, botes de trekking, bastons per la baixada, roba adequada i protecció per a la pluja en el cas de temps variable. Cal portat també l'esmorzar i el dinar.

Preu: 16 Euros els socis i 26 els no socis.

Inscripcions: fer transferència bancària al compte 2107.1000.43.3305804844 amb la referència Sadernes, el vostre nom i telèfon de contacte, o bé a la secretaria del CET

Vocals: Roser Roura, Ramon Sans i Pep Mas.

Agraïments: Laura Subirà, Jordi Colell i Florenci Oliveras.

PASSEJADES PEL PARC

Dimecres, 25 d'abril de 2012

Sortida matinal, de 10'500 km de recorregut i amb un desnivell de 330 m tant de pujada com de baixada.

Aquesta vegada començarem el recorregut al Coll d'Estenalles (873 m) anirem fins el mas de La Mata (920 m) i La Coma d'en Vila (910 m) on esmorzarem tranquil·lament. Des d'aquí baixarem fins al pla de Serrallonga (819 m) passarem per el turó dels Ducs (817 m) i Font dels Codolosos (783 m).

Després d'un breu descans continuarem el camí fins al Pla del Codolosos (783 m), camí de Mura, fins l'Alzina Bonica (900 m) Coll de Boix (884 m) per retornar finalment al Coll d'Estenalles punt de sortida.

Vine amb nosaltres a descobrir el parc, el seu bosc, les seves masies, les carboneres, les seves fonts, les



Pla dels Codolosos.

seves coves, la seva fauna, els pous de glaç, farem un passeig diferent per camins diferents.

Lloc i hora de sortida: davant el Centre Cultural de la Rambla, a les 8 del matí.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Temps de marxa real: 3 hores i mitja.

Dificultat: mitjana.

Cal tenir un mínim de preparació física.

Recomanacions: roba i calçat adequat, pals per caminar, aigua i un bon esmorzar.

Cal estar en possessió de la tarja de la FEEC.

Inscripcions: a la secretaria del Centre del 2 al 23 d'abril.

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

PROPERA SORTIDA

23 de maig de 2012

FONT DE LA GUINEU I CARENA DELS EMPRIUS

Recorregut 7'500 quilòmetres.

ELS NOSTRES CAMINS

PROGRAMA DE SORTIDES

Diumenge, 11 de març de 2012	El cairat , un massís oblidat
Diumenge, 1 d'abril de 2012	Castellsapera , el sostre del terme de Terrassa
Diumenge, 29 d'abril de 2012	La vall d'Horta , a l'est de Sant Llorenç del Munt
Diumenge, 27 de maig de 2012	Riera de Gaià , pas natural entre el Vallès i el Baix Llobregat
Diumenge, 17 de juny de 2012	L'Obac , roca salvatge, font del solitari

2a sortida: **CASTELLSAPERA**, el sostre del terme de Terrassa

Diumenge, 1 d'abril

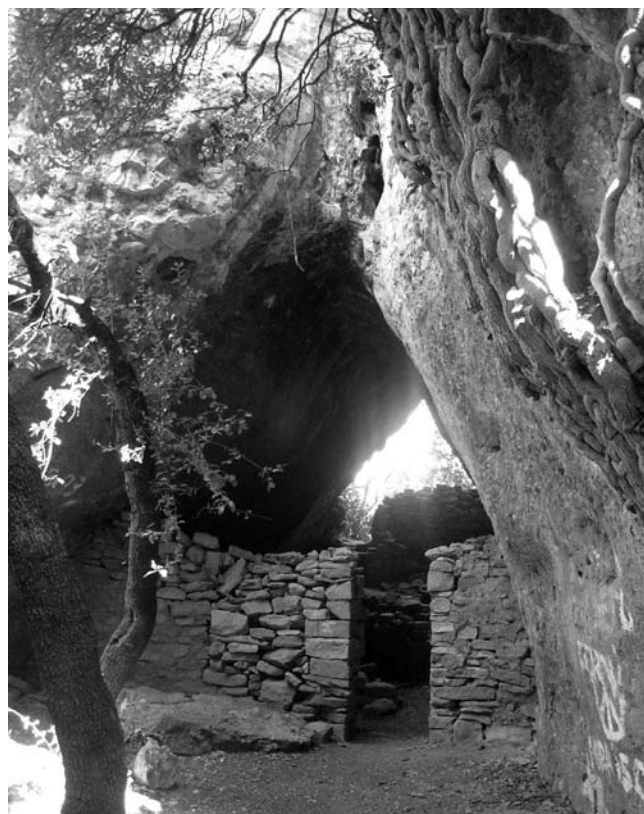
2a sortida. Aquesta sortida no serà tan solitària ni desconeguda com l'anterior al Massís del Cairat.

Farem una caminada per la serra de l'Obac, pujant al cim del **Castellsapera**, el punt més alt de l'extens terme municipal de Terrassa, passarem pels **avencs de Castellsapera** i el **Llest**, veurem les **balmes de Can Tinet**, les **Porquerisses** i la **Cort Fosca**, creuarem l'emblemàtic **Hospital de Sang**, contemplant paisatges des de la Mola fins a Montserrat...



El Castellsapera i el Queixal del porc.

Itinerari: Aparcarem els cotxes a l'alzina del Salari, aproximadament al km 11'5 de la carretera BV-1221, de Terrassa a Coll d'Estenalles. Iniciarem el recorregut pujant la forta pendent, en terreny asfaltat i direcció sud-oest. Quan portem un quart d'hora caminant s'acabarà l'asfalt i un pèl més amunt, deixarem la pista principal que ens portaria al coll de Tres creus, per



L'Hospital de Sang.



La Roca salvatge, el Paller de tot l'any i el Castell de Bocs.



El Quarto de reixa.

endinsar-nos per un camí que surt cap a l'esquerra i que es va fent més estret i que sembla que hi hagi hagut una esbandida de porcs senglars... El seguirem fins a trobar l'avenc de Castellsapera, no sense abans pujar una bona pendent. Seguirem pel camí que surt de la seva esquerra dintre d'un bonic bosc d'alzines i també amb forta pendent, fins a trobar la base de l'allargat cim de Castellsapera, el qual anirem flanquejant per la seva cara est, fins a endinsar-nos a la imponent canal, que amb forta pendent i gràcies a les arrels i pedres ben posades ens ajudaran a progressar, utilitzant les mans, deixant-nos al coll que separa el Castellsapera i el Queixal del Porc. Trepitjarem el cim, i baixarem per la cara oest, també amb una forta pendent una mica relliscosa, fins a trobar un sender que seguint-lo cap a la dreta i en pocs metres ens portarà a la cruïlla amb el GR-5, curiós GR que va des de Canet de Mar fins a Sitges.

Des d'aquest punt hi ha una magnífica vista de la Roca salvatge, el Paller de tot l'any i el Castell de bocs, que ens queden just per sota nostre.

Seguirem el GR direcció Nord, amb una suau pendent, fins a trobar, ara sí, el coll de Tres Creus. Tornarem a descendir ara en direcció est, i anirem flanquejant els contraforts del Turó de la Pola, que ens queda just per sobre nostre. Abans d'arribar al coll de la Tanca, veurem la Balma de les Porquerisses i farem una parada

a la font de la Pola, on hi esmorzarem i podrem agafar aigua.

Un cop creuem la carena de l'espluga pel Coll de la Tanca, baixarem per un sender en forma de zig zag i que ens durà directament a la Balma d'en Tinet. La visitarem i seguirem flanquejant fins a trobar la problemàtica pista de Can Mata-rodona. La recorrerem uns 200 metres, i ens desviarem cap l'est, flanquejant la base del turó de la cort per la seva cara sud, per anar a trobar la bonica, obaga i amagada canal on hi trobarem primer la Cort Fosca i posteriorment l'Hospital de Sang. Un cop ho haguem visitat baixarem amb forta pendent i també força relliscós en direcció el torrent del Figueret, per tornar a ascendir direcció el Turó del Pujol. Just abans d'arribar al coll girarem direcció est fins a col·locar-nos sobre la carena de la Fosca, i carenejant, arribarem altra vegada a la pista de Mata-rodona, i aquesta ens durà, amb pendent suau fins al Coll de Boix.

Serà interessant, abans de trepitjar el coll, seguir la pista uns 100 metres més amunt a veure l'imponent alzina del vent, que no deixa a ningú indiferent!

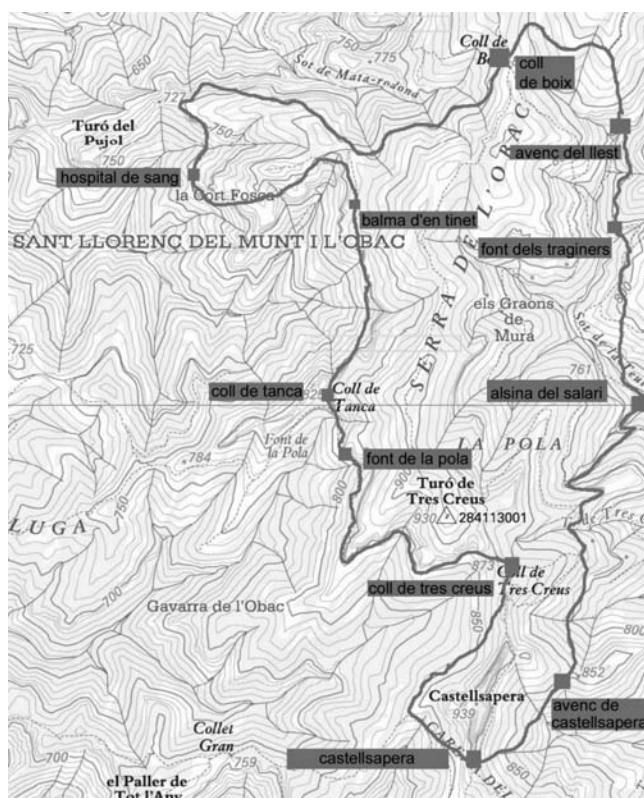
Ja en el coll de Boix seguirem el GR5 direcció est, i en uns 10 minuts, tombarem cap al sud, baixant, i ens endinsarem al torrent de la Coma d'en Vila, passant per l'avenc del Llest i la Font dels Traginers, on podrem fer un glop d'aigua, si encara en surt!, per finalment arribar a l'alzina del Salari.

Dificultat: **mitjana.

Temps de marxa: De 4 a 5 hores.

Distància: 10,50 km.

Desnivells: Ens mourem entre els 710 m i els 939 m d'alçada s.n.m. (+454) (-414) total acumulat: 868 m.



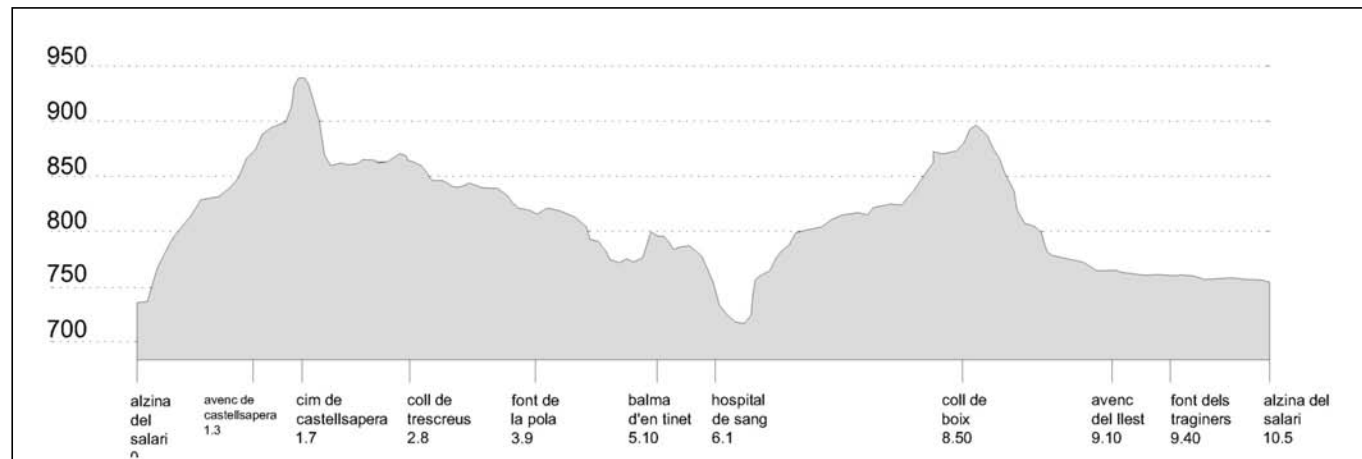
Lloc i hora de sortida i transport: El transport es farà en cotxes particulars. Quedarem a les 8 h a l'àrea de servei Q8, a la carretera de Matadepera i allà distribuirem els cotxes per optimitzar-los.

L'hora prevista de tornada es preveu cap a quarts de tres de la tarda.

Inscripcions: A la secretaria del Centre, de 19 a 21:30 h, fins el divendres 30 de març.

Recomanacions: Es recomana estar federat per la FEEC. Portar material adequat a la sortida, botes de mitja canya, roba d'abric, impermeable (en cas de mala previsió), pals, aigua, esmorzar...

Vocal: Xavi Busom i Masjoan, 669 15 02 72
xmasjoan@hotmail.com



3a sortida:

LA VALL D'HORTA, a l'est de Sant Llorenç del Munt

Diumenge, 29 d'abril del 2012

3a sortida. En aquesta ocasió passejarem entre les valls de Mur i la Vall d'Horta, valls situades a la cara est del massís de Sant Llorenç del Munt. Veurem el Pi de les 4 besses, un forn de calç, les cases d'en Dalmau, d'en Daví i el Marquet de la Roca, l'ermita de Sant Pere de Mur, alguna que altra font...

En definitiva, no podem dir que és una zona solitària, però tampoc és de les més concorregudes d'aquest massís... tot en una passeja gairebé circular i amb unes magnífiques vistes de la cara est de Sant Llorenç del Munt.

Itinerari: Aparcarem els cotxes a l'ermita de la Mare de Déu de les Arenes, venint de la carretera B-124 de Castellar del Vallès a Sant Llorenç Savall.



El Marquet de la Roca.

Iniciarem el recorregut seguint el GR 173.1, variant del GR 173, camí de gran recorregut que de forma circular comença a Castellar del Vallès, passa per Sabadell, Barberà, Cerdanyola, Parc de Collserola, Sant Cugat, Terrassa, Matadepera, Sant Llorenç Savall i acaba a Castellar. Seguirem doncs, aquest GR fins l'impressionant Pi de les 4 Besses. Prosseguirem el camí, direcció Oest Fins la Casa del Dalmau, però abans farem una visita a la Font del Cubell o també dita del frare. Tombarem direcció nord, cap a la casa del Daví, i visitarem, entremig de les dues cases, l'ermita mig emboscada i del segle XI Sant Pere de Mur. Seguirem fins la casa d'en Daví, i si tenim la sort que hagi plogut últimament, veurem a la nostra esquerra, la cortina d'aigua que salta des de l'impressionant mur de roca que forma el turó de la Morella, són les fibres del Daví.

Un cop a la casa d'en Daví, seguirem per finalment, i sempre en direcció nord, ascendir al coll Gavatx. Des del coll, i direcció llevant anirem a trepitjar el cim de Roca Mur, o també dita la Màquina de tren, degut a la seva semblança... Un cop haguem tornat al coll, descendirem, també en direcció nord fins a enllaçar amb el GR-5, que com ja sabem, és el recorregut que va des de Sitges a Canet de Mar. Arribarem a la finca d'en Marquet de la Roca, antiga propietat de Pere IV, i actualment transformada en un punt d'informació del parc natural i zona per realitzar-hi activitats tan formatives com recreatives. En aquest punt, i abans de donar per finalitzada la caminada, tenim dues opcions: anar a visitar l'interessant font del Llor, que



El Pi de les 4 besses.



Roca mur o la Màquina de tren.

ens queda a uns 20 minuts cap a ponent, o qui prefeixi descansar una mica, podrà visitar aquest punt d'informació i prendre un refrigeri.

Un cop ens haguem retrobat tots, i ja amb els cotxes, anirem endinsant-nos en la Vall d'Horta, direcció est, per acabar sortint de nou a la carretera.

Dificultat: ** mitjana.

Temps de marxa: De 4 a 5 hores.

Desnivells: Ens mourem entre els 400 m i els 791 m d'alçada s.n.m.

Lloc i hora de sortida i transport: El transport es farà en cotxes particulars. Quedarem a les 8 h a l'àrea de servei Q8, a la carretera de Matadepera i allà distribuïrem els cotxes per optimitzar-los.

L'hora prevista de tornada es preveu cap a quarts de tres de la tarda.

Inscripcions: A la secretaria del Centre, de 19 a 21:30 h, fins el divendres 27 d'abril.

Recomanacions: Es recomana estar federat per la FEEC.

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

Vocal: Xavi Busom i Masjoan, 669 15 02 72
xmasjoan@hotmail.com

TROBAREU MÉS INFORMACIÓ DE LA SORTIDA A LA PÀGINA WEB DEL CET

www.ce-terrassa.org/

Especialistes en assegurances

Preus especials
per tots els socis del
Centre Excursionista
de Terrassa

Comercial:
Jordi Campos
696925573

CICOR
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

www.cicor.es c/. independència, 2 08225 Terrassa (Barcelona) ☎ 93 736 8800

Cicor Internacional, S.L. Corredoria de Seguros con domicilio social en c/. Independència, 2 08225 de Terrassa / inscrita en el Registro Mercantil de Barcelona, Tomo 9936, Folio 162, Hoja B-72037 inscripción 4/ C.I.F. B-58370623. inscrita en el Registro de la Dirección General de Seguros y Fondo de Pensiones con N° J-338 y concertado Seguro de Responsabilidad Civil, según Ley 9/1992 de 30 de Abril.



SECCIÓ INFANTIL CONEIXERMON

“SILENCI, ESCOLTA I GUAITA...”

GRUP D'ORNITOLOGIA-ACTIVITAT CONEIXERMÓN

Diumenge, 22 d'abril

ESPAIS NATURALS DEL RIU A

EL PRAT DE LLOBREGAT

A CAL TET / CA L'ARANA (Delta del Llobregat)

Hola Coneixermons!

En plena primavera és quan els ocells es deixen veure més, nosaltres a part de parlar dels ocells més comuns que coneixem, ens endinsarem en un ambient d'ocells aquàtics. També dels ocells migratoris, ja en parlarem d'això...

I per què? Doncs perquè a les zones humides s'hi concentra una gran varietat d'ocells de totes menes, aquestes zones són molt importants per la gran biodiversitat que hi contenen. Cal preservar-les i cuidar-se'n sempre, i ho farem prop de casa, al delta del Llobregat, en concret a la zona de Cal Tet i Ca l'Arana. Hi ha diverses maresmes i observatoris per fer “birding” (observar ocells).

Sabíeu que arreu del món cada vegada hi ha més afeccionats a l'ornitologia?

Doncs nosaltres des del grup d'ornitologia no volem ser menys i també volem formar petits naturalistes. I això ens ha de permetre començar a identificar els nostres primers ocells i les seves famílies. Aprendrem també com anem a veure ocells i de la manera com ho fan els petits investigadors.

En aquesta sortida i gràcies als aparells que portem els ornitòlegs, sabreu com són de veritat els ocells.

Observar ocells, és també entendre i viure la natura amb els seus matisos i altres sorpreses que ens amaga per començar a descobrir-la i investigar-la.

Data: diumenge, 22 de d'abril de 2012.

Itinerari: itineraris per Cal Tet i en grups reduïts per a la millor observació d'aus.

Hora de sortida a Terrassa: 8:30 del matí a l'**Hotel DON CÁNIDO**.

Hora de trobada a Cal Tet: hora màxima a les **9:15** a l'aparcament dels espais naturals del riu. **Només pas-sarem llista a l'entrada de Cal Tet.**

Transport: Cotxes particulars.

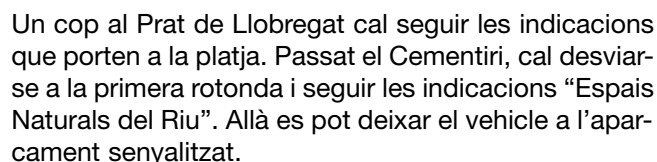
Desplaçament: 40 minuts de cotxe aproximadament.

Horari: L'activitat començarà a les 9:30 del matí i acabarà sobre les 13:30, hora que dinarem tots junts.

Dificultat: Fàcil amb caminades curtes.



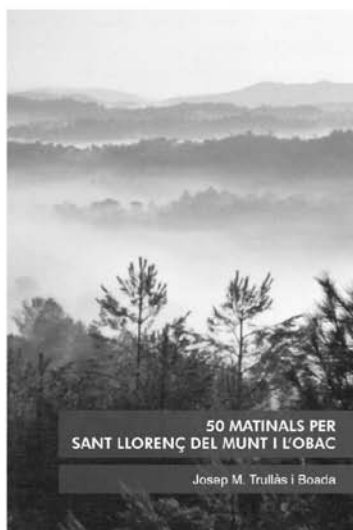
IMPORTANT: estar en possessió de la llicència federativa corresponent (pregunteu-ho a la Secretaria del CET) o compreu-la per un dia a la mateixa estació.



Vocals: Toni Sanllehí i Enric Sanllehí, Gemma Franco, Imma Pla, Elena Valls i Montse Llobet.



29



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 €

El català és cosa de tots

Busquem persones voluntàries per a guiar grups de conversa en català.

Dedicació: hora i mitja a la setmana.

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

(www.cal.cat)

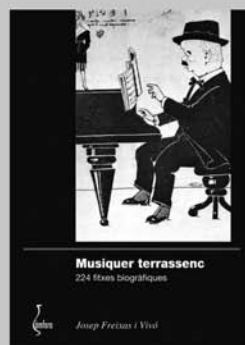
Per a informació o fer-se voluntari/a:

xerremterrassa@gmail.com

648 031 136



**regaleu les darreres
novetats terrassenques**



**en venda a les llibreries
edicions limitades**

FUNDACIÓ TORRE DEL PALAU
www.fundaciotorredelpalau.org

Publicació periòdica informativa del
CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA
Medalla d'Or de la Ciutat

Carrer de Sant Llorenç, 10
08221 Terrassa (Vallès Occidental)
Telèfon 93 788 30 30 - Fax 93 788 69 06
www.ce-terrassa.org
Adreça electrònica: centre@ce-terrassa.org

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:
Manuel Tomàs i Alastruey
Núria Ventura i Cardús
Imprimeix: Gràfiques A. Macià
Dipòsit legal: B-17428-00

TRACES

outdoor

Font Vella, 51
08221 Terrassa
937 363 124
www.traces.cat

BOTIGA D'ESPORTS DE MUNTANYA A TERRASSA

TREKKING | TRAIL RUNNING
ESCALADA | BARRANCOS | GPS
ESQUÍ DE MUNTANYA
VIATGES | LLIBRERIA
...I MÉS !!!

Copyright Haglöfs · disseny: atelier de carmen

troba'ns a www.traces.cat i al facebook



trango world



PETZL

