

el Butlletí

del Centre Excursionista de Terrassa



4a. època · ESPECIAL · curs 2012-2013

Programació del Centre Excursionista de Terrassa

Curs 2012-2013

Sumari

4 Sortides a la muntanya per a adults

Voleu pujar a l'Aneto, voleu començar a escalar, voleu explorar avencs? Excursions per a persones que s'inicien a la muntanya i volen anar més lluny.

5 Esquí, esquí, esquí

Presentem un curs d'iniciació a l'esquí de fons, un d'esquí de muntanya i un d'esquí alpí, i un programa de sortides amb raquetes.

6 Trekking a l'Himàlaia

A l'octubre i el novembre del 2013 s'organitza un trekking per la cara nord del Kangchenjunga, la tercera muntanya més alta del món.

12 Aventura de mar i muntanya

La Vocalia de Senders ressegueix els camins dels maquis amb "Camins de Tramuntana", un recorregut que ha d'acabar al cim del Canigó.

15 Coneixermón no s'atura

La Secció Infantil segueix comptant amb les sortides per als més petits. I per als més grandets: 'enCETem aventures' és una bona opció per començar a espavilar.

Presentació.....3

Cursos i activitats.....4

Vocalia de Cultura.....6

Les Seccions.....8

Secció de Fotografia.....8

Secció de Ciències Naturals.....9

Botànica.....9

Ornitologia.....9

Secció d'Investigacions
Subterrànies (SIS).....10

Secció d'Alta Muntanya.....11

CETCims.....11

Curs d'Excursionisme.....11

Curs d'Escalada.....11

Secció d'Excursionisme.....12

Senders.....12

Petites Travessades familiars.....12

Horitzons.....13

Passejades pel parc.....13

Marxa nòrdica.....14

Secció Infantil i Juvenil.....15

Coneixermón.....15

enCETem aventures.....15

*Imatge de portada: Castellsapera des del Turó de la Pola
Jordi Albareda*

CRÈDITS

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

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

Coordinació:
Manel Tomàs i Alastruey
Núria Ventura i Cardús

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

Presentació

Per tenir-ho tot previst

Les pàgines que teniu a continuació recullen el que serà el Centre Excursionista durant aquest curs 2012-2013. L'objectiu d'aquesta recopilació és acostar tota l'activitat prevista als socis i amics del Centre per donar una visió completa de l'entitat i que cadascú pugui planificar les seves activitats en funció del seu temps i dels seus interessos.

D'una banda, en aquest recull que teniu a continuació hi trobareu l'activitat prevista per a aquesta temporada de cada secció del Centre. Hi ha senderisme per a tots els gustos i edats. Hi trobareu activitats per als amants de la fotografia, l'espeleologia, la botànica i l'ornitologia. I també tenim activitats més noves, com la marxa nòrdica.

El curs passat va acabar-se una etapa de la Secció Infantil. Ara en comença una de nova amb més força que mai, amb activitats pensades per a nens i joves. Mantenim 'Coneixermón', que seguirà proposant sortides per a nens i nenes fins a 9 anys, i comença 'enCETem aventures', per als joves de 10 a 14 anys que vulguin començar a anar a la muntanya sense els pares, amb amics i monitors.

D'altra banda, aquí hi trobareu tots els cursos i sortides que s'han previst per a aquesta temporada. La voluntat és acostar la muntanya a tothom. Als qui els agrada veure-la amb verticalitat, poden inscriure's a les sortides d'escalada. Per als qui prefereixen la muntanya a l'hivern i volen aprendre a dominar-la amb neu, tenen moltes possibilitats: un curs d'esquí de fons, un d'esquí de muntanya, un altre curs d'esquí alpí i, també, un programa de sortides amb raquetes de neu. Per als qui són més de mirar-se la muntanya sota terra, també hi trobaran un lloc entre les nostres propostes. I de tant en tant, asseguts en una cadira, a les conferències, projeccions i tertúlies de la Vocalia de Cultura tindrem temps per a la reflexió i el coneixement.

Aquest any al CET també hi trobareu un programa de sortides a muntanya per a adults. L'objectiu de les sortides serà acostar l'excursionisme a tothom qui vulgui provar-lo. Des de la progressió per glaceres fins a les tècniques bàsiques de via ferrada, es faran sortides monogràfiques, obertes a tothom.

I a tota aquesta oferta s'hi afegeix un curs de seguretat a la muntanya. Cada cop prenem més consciència de la importància de la prevenció quan anem d'excursió. Des del Centre, no només recomanem que es prenguin les precaucions necessàries a l'hora de practicar esports de muntanya, sinó que també volem donar les eines i els coneixements per assolir-ho.

Encara que tinguem tot això previst, les noves idees i els nous projectes són constants al Centre. I és una sort. És per això que estem segurs que aquest curs passaran moltes més coses de les que us expliquem a continuació. Per estar-ne sempre informats us convidem a seguir atents al Butlletí, amb la seva bimestralitat, i al web www.ce-terrassa.cat, on ho trobareu tot sempre actualitzat. Busqueu-nos també a les xarxes socials i, entre tots, fem caliu de Centre.

Junta del Centre Excursionista de Terrassa

Cursos i activitats

Entrenaments per a curses per muntanya

Cada dimecres a les 7 de la tarda, un entrenament pels entorns de Terrassa, i un dissabte al mes, un entrenament en una zona natural de Catalunya.

Entrenaments adaptats al nivell de cada corredor.

A càrrec de Xavi Zapater, excorredor de la selecció catalana.

Preu: gratuït per als socis i 5 euros per als no socis.

trail running

Curs per a Curses d'Orientació per Muntanya

Les curses d'orientació són competicions camps a través, contrarellotge i sense un itinerari preestablert. Els participants tenen l'obligació de passar pels controls assenyalats en un mapa. Dídac Fort n'ensenyarà tots els secrets.

Sessions teòriques: els dimecres 7, 14 i 28 de novembre, a les 8 del vespre.

Sessions pràctiques: els dissabtes 10 i 24 de novembre, al matí.

Preu: 20 euros per als socis i 40 euros per als no socis.

orientació

Programa de sortides a la muntanya per a adults

Sortides col·lectives que giren al voltant d'un tema en concret. Seran sessions monogràfiques i no requereixen continuïtat d'assistència

Us agradaria pujar a l'Aneto, però no teniu gaire clar què fer a la gelera o com travessar el pas de Mahoma? Excursions amb aprenentatge de les tècniques bàsiques de progressió en neu, gel i roca. Us pregunteu el perquè de les valls i desnivells per on camineu? Excursions d'introducció a la geologia i a la formació del relleu muntanyós. Us tempta fer una incursió a aquella cova o avenc que heu vist durant una excursió? Excursions amb "visita" espeleològica. Heu vist gent en una via ferrada i us faria gràcia penjar-vos-hi? Guiatge i aprenentatge de tècniques bàsiques de via ferrada.

muntanya

Sortides d'escalada

Cada dos mesos es faran sortides col·lectives tècniques i formatives, de novembre a juny.

Escalada esportiva, via llarga equipada, via desequipada, escalada d'alta muntanya.

21 i 25 de novembre: tècnica i seguretat en escalada esportiva.

escalada

Curs de Seguretat a l'Alta Muntanya

Març-abril

Tècniques i eines bàsiques de seguretat i progressió amb neu i gel a l'alta muntanya.

seguretat

neu

Curs d'Iniciació a l'Esquí de Fons

Gener-febrer

Programa de sortides amb raquetes

Gener-febrer

Curs d'Esquí de Muntanya

Febrer-març

Curs d'Esquí Alpí

Dates a concretar

No perdís la plaça

Si estàs interessat en algun d'aquests cursos o sortides, envia'ns un correu electrònic especificant quina activitat t'interessa. Quan en tinguem tots els detalls, te'ls farem arribar a la teva bústia. Si ho fas i finalment t'hi vols apuntar tindràs la plaça assegurada. Escribeu-nos a centre@ce-terrassa.cat o omple el formulari de contacte al nostre web (www.ce-terrassa.cat).



TREKKING A LA CARA NORD I A LA CARA SUD DEL KANGCHENJUNGA (HIMÀLAIA)

Octubre-novembre del 2013

30 dies de durada

23 dies de trekking

Coordinador: Pep Aced

El massís del Kangchenjunga ("Els cinc tresors de les neus"), amb el seu cim principal de 8.586 metres d'altitud, està situat a l'est del Nepal, fent frontera amb el Sikkim. Malgrat ser la tercera muntanya més alta del món, el Kangchenjunga sempre ha estat una zona molt poc visitada, la qual cosa també l'ha protegit dels efectes resultants del turisme més massificat.

La utilització de l'aeròdrom de Taplejung facilita l'aproximació a aquesta apartada regió. Des de l'aeroport de Biratnagar surt el vol cap al petit altiport de Taplejung, punt d'inici del trekking al Kangchenjunga.

La ruta triada ens requerirà un total de 23 jornades per apropar-



nos primer a la seva cara nord i més tard, tot travessant un coll de 5.100 metres, gaudir de la bellesa de la

seva cara sud, així com de l'encant d'aquests paratges de l'Himàlaia tan llunyans com autèntics.

VOCALIA DE CULTURA SORTIDES LITERÀRIES

C. E. de Terrassa C Vocalia de Cultura

Ja és la cinquena temporada que, des del Centre Excursionista de Terrassa, organitzem aquestes sortides literàries, en les quals s'ofereix als participants la possibilitat de fer unes caminades assequibles per espais que, a part del seu interès paisatgístic, han estat font d'inspiració d'escriptors que han sabut veure l'entorn des d'una perspectiva diferent i original.

Per a aquest proper curs hem preparat tres sortides amb molts punts d'interès. La primera, el dia 10 de novembre, ens permetrà conèixer alguns dels llocs més

interessants de Blanes. Llegirem textos de Joaquim Ruyra, un autor que segur que ens sorprendrà, i coneixerem la població on comença la Costa Brava. El 9 de febrer visitarem els entorns de Roda de Ter, i ens acostarem a la poesia d'un dels fills més coneguts d'aquesta població de la comarca d'Osona, Miquel Martí i Pol. I també tindrem un record per a Emili Teixidor, també nascut en aquest poble i traspassat recentment. Acabarem el curs el dia 11 de maig a Palafrugell, amb una de les rutes literàries més característiques del nostre país,

que ens portarà a conèixer alguns dels espais que Josep Pla més estimava, el que ell anomenava "l'empordanet"

Així doncs, ens espera una temporada d'una interessant barreja de literatura i paisatge, amb dues sortides que ens porten a veure i a gaudir els fantàstics paisatges de la Costa Brava, i una altra sortida cap a l'interior profund d'Osona, amb la seva boira i amb la combinació de la Catalunya rural i de la societat moderna i industrial.

Responsables: Jaume Closa i Montserrat Malgosa

Blanes	dissabte, 10 de novembre de 2012
Roda de Ter	dissabte, 9 de febrer de 2013
Palafrugell	dissabte, 11 de maig de 2013

VOCALIA DE CULTURA



JOAN SALES · PERE CALDERS · TÍSNER

100 anys del seu naixement

Amb motiu de commemorar-se els 100 anys del naixement d'aquests escriptors, el Centre Excursionista de Terrassa ofereix tres xerrades amb la intenció de destacar algun aspecte de cadascun dels tres personatges.

“Com es construeix un conte de Pere Calders”, per Salvador Comelles

Dijous 18 d'octubre, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

“Tísner, un home de lletres amb molta memòria”, per Màrius Serra

Dimarts 23 d'octubre, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

“Incerta glòria, de Joan Sales: una lliçó de tolerància vital i literària”, per Xavier Pla

Dijous 25 d'octubre, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

LA CRISI, DESEMBRE 2012 · conferència/col·loqui

Dijous 13 de desembre, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

A càrrec d'Albert Marcet, investigador ICREA, professor d'Economia.

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

Dimecres 6 de març del 2013, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

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

Els ponents seran els filòsofs Àngel Castiñeira i Josep M. Terricabras. La moderació de la taula rodona anirà a càrrec del també filòsof Josep Sanllehí.

ENTREVISTES-COL·LOQUI

La primera part d'aquestes trobades consisteix en el diàleg entre el convidat i una altra persona que fa d'entrevistador. A la segona part, el col·loqui està obert a tots els assistents.

Josep Maria Espinàs entrevistat per Salvador Cardús

Dimecres 7 de novembre, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

Jorge Wagensberg entrevistat per David Jou

Dijous 21 de febrer del 2013, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

Jaume Cabré entrevistat per Jaume Aulet

Dijous 11 d'abril del 2013, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

TAULA RODONA HUMORÍSTICA

Dijous 25 d'abril del 2013, a les 8 del vespre a la Sala d'Actes

Com cada any, al voltant de la Diada de Sant Jordi, es comentarà alguna qüestió a través de l'humor i la ironia dels ponents de la taula rodona.

Tertúlies fotogràfiques i projeccions col·lectives

Cada dilluns els membres de la Secció de Fotografia es reuneixen per exposar les seves fotografies i comentar-les.

Sortides mensuals

La Secció de Fotografia organitza sortides mensuals a espais naturals o amb algun interès visual, buscant temes fotogràfics.

LXXII Concurs de Fotografia

Cada any la Secció de Fotografia organitza un concurs amb l'objectiu de fomentar la pràctica de la fotografia en tots els seus vessants, però d'una manera molt especial la fotografia de la natura, de la muntanya i de les activitats que són pròpies de la nostra entitat.

Veredicte i lliurament de premis: 19 de novembre.

Exposició: les fotografies guanyadores i les que hagin obtingut la menció especial s'exposaran a la Sala d'Actes del CET del 19 de novembre del 2012 al 6 de gener del 2013.

Cursos de fotografia i muntatges audiovisuals

Al llarg del curs s'organitzen cursos de fotografia i de muntatges audiovisuals:

II Curs de Muntatges Audiovisuals

Curs de 14 hores distribuïdes en sessions de dues hores. Una classe setmanal i amb una durada de 7 setmanes, de l'11 de novembre del 2012 a l'11 de gener del 2013.

Més informació: al Butlletí de novembre-desembre i a jordialbareda54@gmail.com

Exposició col·lectiva de la Secció de Fotografia

Un cop l'any es recullen els treballs fotogràfics més destacats dels membres de la secció i s'exposen a la seu del Centre.



Coll d'Ullat, 11 de setembre del 2011. Sortida emotiva per la celebració dels 'Cent anys, cent cims' i també perquè es tractava de la primea sortida sense el nostre amic i company Angel Casanovas - Jordi Albareda

GRUP DE BOTÀNICA

El grup de Botànica del Centre aplega aficionats i apassionats de la flora dels espais naturals que ens envolten. És per això que cada mes organitza sortides a zones naturals de Catalunya, per conèixer i reconèixer els arbres i les plantes que la conformen. Les sortides també tenen com a objectiu l'estudi d'aquests éssers vius i la seva divulgació. L'estudi amateur de la ciència també és important.



Viola biflora - viola groga (prat de Cadí) - Toni Farreras

GRUP D'ORNITOLOGIA

El grup d'Ornitologia del CET fa sortides cada mes a zones naturals properes per tal d'observar i escoltar les aus de cada hàbitat. Conèixer els ocells que viuen als espais naturals també és una manera de conèixer com són aquests espais i què fa que els animals voladors shi vulguin quedar. Si hi esteu interessats no dubteu a agafar uns binocles i preguntar per aquest grup d'aficionats als ocells.



Grup d'Ornitologia

El català és cosa de tots

Busquem persones voluntàries per guiar grups de conversa en català.

Dedicació: una hora i mitja a la setmana.

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

(www.cal.cat)

Per a informació o fer-se voluntari/ària:

xerremterrassa@gmail.com

648 031 136

LOTERIA DE NADAL

16.862

El Centre Excursionista de Terrassa us convida a compartir la sort del número 16.862 de la Rifa de Nadal del 2012. Adquiriu-ne participacions a Secretaria.

PROGRAMACIÓ SIS 2012-2013

Del 12 al 26 de febrer

52è Curset d'Iniciació a l'Espeleologia · Nivell 1

Març (a confirmar)

52è Curset d'Iniciació a l'Espeleologia · Nivell 2

2, 9, 16, 23 i 30 de juliol

Sortides col·lectives de Dimarts a la Fresca · 15a edició

Del 26 de juliol al 14 d'agost

Campanya espeleològica als Picos de Europa

Zona del Llagu de las Moñetas (Massís Central dels Picos de Europa) · 29a edició

22, 24, 26 i 29 de desembre. 1 i 5 de gener del 2014

Cicle Nadalenc · Sortides espeleològiques

Divendres a les 10 de la nit

18 de gener, 15 de març, 17 de maig, 19 de juliol, 20 de setembre, 18 d'octubre, 22 de novembre i 20 de desembre

Espeleologia de pel·lícula

Sessions en què es projectaran pel·lícules, reportatges i documentals de temàtica espeleològica

En preparació (falta concretar dates):

Cursos temàtics de Topografia, Tècnica, Fotografia, Geologia i Biologia

ELS LLIBRES DE TERRASSA

50 MATINALS PER SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC
Josep M. Trullas i Boada

SÀTIRES, OUPLETS I ACADUTS EN TEMPS D'ELECCIONS
Política i l'acabament a Terrassa (1917-1923)
Josep Pay i Juànic

Maragall, paraula viva
Miquel Puigadó

Combat per la llibertat
Memòria de la lluita antifrancquista a Terrassa (1939-1979)
Josep Lluís Lacort i Morera
Manel Miralles i Bernad
Lluís Plans i Campderós

Musiquer terrassenc
224 fitxes biogràfiques
Josep Freixas i Vilà

regaleu les darreres novetats terrassenques

en venda a les llibreries edicions limitades

FUNDACIÓ TORRE DEL PALAU
www.fundaciotorredelpalau.org

Calendari de la temporada

La Vall de Campcardós i els pics d'Envalira	30 de setembre del 2012
Els cims del Quérigut: el pic de la Camiseta i el pic de Valbona	28 d'octubre del 2012
El Montsant: la Punta Pericana i el paisatge que inspirà a Gaudí	2 de desembre del 2012
Montserrat: les Agudes, el Turó de l'Home i els Pous d'en Cervera	30 de desembre del 2012
Serra de Busa: ascensió al Cogul sota les muralles de la Presó de Busa	13 de gener del 2013
La serra del Verd: ascensió al cap del Verd amb raquetes de neu	10 de febrer del 2013
Port del Comte: ascensió al Tossal dels Quatre Batlles amb raquetes	10 de març del 2013
Serra de Carreu: una cavalcada pel sostre del seu amfiteatre calcari	7 d'abril del 2013
La serra de Cadí: la Torre de Cadí i els cims occidentals	12 de maig del 2013
El Circ i l'Agulla Blanca de Carançà	9 de juny del 2013
Els cims de la vall de Saux i els passos de la "Bolsa de Bielsa"	29-30 de juny i 1 de juliol



La Torre d'Eina des del cim del Noufonts - Manel Cajide



Pujant cap a Prat Nuviral - Manel Cajide

44è CURS D'EXCURSIONISME

Programa de sortides i conferències de la temporada 2012-2013

Sortida a Sant Llorenç	20 i 21 d'octubre del 2012
Sortida fent una via ferrata	10 i 11 de novembre del 2012
Sortida practicant la BTT	23 i 24 de novembre del 2012
Sortida al Montseny	15 i 16 de desembre del 2012
Sortida practicant l'espeleologia	19 i 20 de gener del 2013
Sortida practicant l'esquí	16 i 17 de febrer del 2013
Sortida a l'Alt Berguedà (serra d'Ensiya)	9 i 10 de març del 2013
Sortida tècnica als Pirineus	6 i 7 d'abril del 2013
Sortida a Montserrat	20 i 21 d'abril del 2013
Sortida practicant l'escalada	Data a concretar
Sortida sorpresa	Data a concretar
Sortida de barrancs	Data a concretar

Direcció tècnica: Roger Villena i Jordi Pereira, tècnics de Muntanya Mitjana



VOCALIA DE SENDERS

Camins de Tramuntana, dels nyerros als maquis

Des de la Vocalia de Senders us animem a venir a descobrir els "Camins de Tramuntana". Acompanyeu-nos a recórrer els camins transfronterers que empraven els maquis, seguint fins al Ripollès alguns dels enclaus importants de la Línia P, com eren el Port de la Selva, el coll de Banyuls, la Jonquera, Capmany, la vall del riu Muga, el Bassegoda o la regió de Camprodon. Hem dissenyat un traçat per senders poc fressats

i llogarets del tot sorprenents en un llarg itinerari que iniciarem al cap de Creus, a tocar del mar, i acabarem al cim de la Pica del Canigó.

Recorrerem l'Empordà, la serralada de l'Albera, la serralada de les Salines i el Roc de Frausa, la serra Sentinella, la vall del riu Muga, el Bassegoda i Sant Llorenç de Cerdans, l'Alta Garrotxa i el Ripollès, per acabar al sostre del Vallespir. Seran jornades dures

per terreny muntanyós, però amb paisatges increïbles que ens faran oblidar els moments de dificultats actuals i gaudir d'uns indrets que de ben segur us sorprendran, i que hem cercat amb molta cura per fer un gran itinerari temàtic. Veniu a descobrir els "Camins de Tramuntana" i fruitu dels amagats i solitaris paratges que utilitzaven els maquis en els seus trajectes transfronterers.

Programa de la temporada 2012-2013

Cap de Creus - Port de la Selva (21,750 km)	16 de setembre del 2012
Port de la Selva - Colera (26,770 km)	21 d'octubre del 2012
Colera - coll de Banyuls (19,020 km)	18 de novembre del 2012
Coll de Banyuls - Cantallops (25,180 km)	16 de desembre del 2012
Cantallops - la Jonquera (27,480 km)	20 de gener del 2013
La Jonquera - coll de Lli (21,200 km)	17 de febrer del 2013
Coll de Lli - Tapis (20,670 km)	17 de març del 2013
Tapis - Albanyà (25,300 km)	21 d'abril del 2013
Albanyà - Costoja (16,050 km)	19 de maig del 2013
Costoja - Sant Llorenç de Cerdans (14,400 km)	16 de juny del 2013

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

Programa de la temporada

Montserrat. Del coll Formic a Viladrau	18 de novembre del 2012
Tradicional Neules. Montserrat. Cova del Patracó - ermita del Puig	16 de desembre del 2012
La vall d'Onzinelles (PN del Montnegre i Corredor)	20 de gener del 2013
Passejada per l'Anoia	24 de febrer del 2013
Vall de Marfà	24 de març del 2013
Entorn a Montblanc	28 d'abril del 2013
Recurrent la baixa Garrotxa. Coll d'Úria - coll de Condreu	19 de maig del 2013
Cloenda. Parc Nacional d'Aigüestortes i estany de Sant Maurici	8-9 de juny del 2013



HORITZONS

Programa de sortides 2012-2013

Pels pobles abandonats del vescomtat de Castellbò (Alt Urgell).....	6 d'octubre del 2012
Mar i muntanya, per la península del cap de Creus.....	1 de desembre del 2012
La vall del Siurana: la recerca dels darrers càtars.....	2 de febrer del 2013
Pels senders de l'Alt Penedès	2 de març del 2013
Les gorgues del Collsacabra.....	6 d'abril del 2013
Fumanya i Roc de Ferrús.....	4 de maig del 2013
Montnegre, el Corredor i platges del Maresme.....	1 de juny del 2013



Sant Julià de Saltor - Horitzons

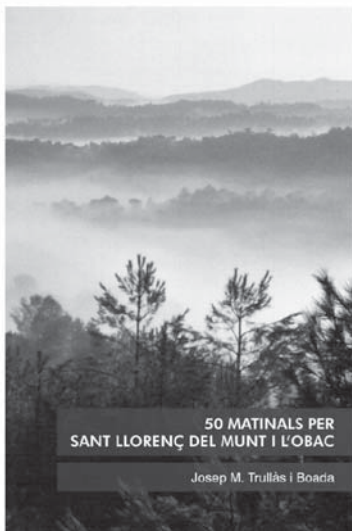


Les Fogueroses (Passejades pel parc) - Enric Prat

PASSEJADES PEL PARC

Programa de la temporada

Pujol de la Mata - roure del Parrac - font de la Figuerota.....	Novembre del 2012
Barraques de Pedra Seca i font del Càntir de Rellinars	Desembre del 2012
Tres turons: turó de la Mamella, de la Carlina i del Puig Codina	Gener del 2013
Turó de Castellsapera - coll de Tanca i turó de la Pola	Febrer del 2013
Fonts de Mura i el Puig de la Balma.....	Març del 2013
Font de Rellinars, font de Carlets i font de la Boada.....	Abril del 2013
La Castellassa de Can Torres	Maig del 2013
Un tomb pel Pedraforca	Juny del 2013
Cim del Montcau i cova Simanya	Juliol del 2013



50 MATINALS PER
SANT LORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Josap M. Trullàs i Boada

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 €

MARXA NÒRDICA (Nordic Walking)

Cursos d'iniciació

Setembre

Dissabte 29 de setembre del 2012
Diumenge 30 de setembre del 2012

Febrer

Dissabte 16 de febrer del 2013
Diumenge 17 de febrer del 2013

Maig

Dissabte 11 de maig del 2013
Diumenge 12 de maig del 2013

Fitxa tècnica

Places limitades: 20 persones (per ordre d'inscripció).

Preu: 30 euros els socis i 40 euros els no socis.

Inscripcions: a la Secretaria del CET i a través del web: www.ce-terrassa.cat

Cada curset consta de dues sessions

Dissabtes

2 hores de teòrica (Centre Excursionista), de 10 a 12 h.
2 hores de pràctica (Terrassa), de 12 a 14 h.

Diumenges

4 hores de pràctica (entorns de Terrassa), de 10 a 14 h.

Sortides trimestrals

17 de novembre del 2012 - Banyoles
13 d'abril del 2013 - Caminada per les platges de Barcelona
8 de juny del 2013 - La Seu d'Urgell

Sortides setmanals

Un cop a la setmana ens trobem per anar a practicar marxa nòrdica. Trobareu més informació al web.

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 a 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.



La marxa nòrdica va néixer a Finlàndia, per entrenar els esquiadors a l'estiu.

CONEIXERMÓN

Presentació

La secció del Centre per als més menuts tindrà continuïtat aquest curs amb noves activitats pensades per a infants de 6 a 9 anys. L'objectiu segueix sent el mateix, fer conèixer als infants l'entorn natural que ens envolta i gaudir de la natura, a partir de sortides

organitzades principalment per a ells, acompanyats sempre pels pares o algun adult que se'n faci responsable.

Nens i nenes, voleu ser uns coneixermóns? Doncs us esperem a les sortides!



Programa de la temporada

Descobrint els colors del Montseny	18 de novembre del 2012
Visitem una cova	20 de gener del 2013
Caminant per la neu amb raquetes	24 de febrer del 2013
Sortida amb bicicleta	10 de març del 2013
Escalada	14 d'abril del 2013
Passejada per la Punta de la Mora (Tarragona)	19 de maig del 2013
Caminem seguint el curs de la Ribera Salada (Solsona)	16 de juny del 2013

enCETem AVENTURES

Programa de la temporada

Tancament del període d'inscripcions	dimarts 2 d'octubre del 2012
Reunió de pares informativa	dimecres 3 d'octubre del 2012 a les 21.30 h
enCETem aventures	dissabte 20 d'octubre del 2012
enCETem aventures	dissabte 27 d'octubre del 2012
Sortida a Sant Llorenç o a la Serra de l'Obac	diumenge 28 d'octubre del 2012
enCETem aventures	dissabte 10 de novembre del 2012
enCETem aventures	dissabte 24 de novembre del 2012
Sortida al Montseny	diumenge 25 de novembre del 2012
enCETem aventures	dissabte 1 de desembre del 2012
enCETem aventures	dissabte 15 de desembre del 2012
Sortida d'espeleologia	diumenge 16 de desembre del 2012
enCETem aventures	dissabte 12 de gener del 2013
enCETem aventures	dissabte 26 de gener del 2013
Sortida a Collserola	diumenge 27 de gener del 2013
enCETem aventures	dissabte 2 de febrer del 2013
Sortida a la neu	16 i 17 de febrer del 2013
enCETem aventures	dissabte 2 de març del 2013
enCETem aventures	dissabte 16 de març del 2013
Sortida a terres bandoleres	diumenge 17 de març del 2013
enCETem aventures	dissabte 6 d'abril del 2013
enCETem aventures	dissabte 20 d'abril del 2013
Sortida a Montserrat (conjunta amb el Curs d'Excursionisme)	diumenge 21 d'abril del 2013
enCETem aventures	dissabte 4 de maig del 2013
enCETem aventures	dissabte 11 de maig del 2013
Sortida d'escalada	diumenge 12 de maig del 2013
enCETem aventures	dissabte 25 de maig del 2013
Sortida de final de curs	dissabte i diumenge 8 i 9 de juny
Cloenda	data a determinar

BARRANQUISME

LLIBRERIA DE MUNTANYA

ESCALADA

TRAIL RUNNING

ESQUI DE MUNTANYA

trangoworld

asics

GARMIN

LA SPORTIVA

SALOMON

HAGLÖFS

THE NORTH FACE

TRACES
outdoor

EL TEU ESPAI
DE MUNTANYA
A TERRASSA

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

www.traces.cat