

el Butlletí

del Centre Excursionista de Terrassa



4a època · núm. 020 · novembre - desembre 2015

Una Caminada Popular diferent Diumenge 8 de novembre

Art i cultura al C.E.T.

Un concurs de 'grafitis' i un altre de música!

LXXV Concurs de fotografia

Octubre - novembre del 2015

Entrevista a Just Sociats

Atleta especialista en raquetes de neu i corredor de muntanya

Sumari



8 El Quinto del Centre

Com l'any passat, el Centre tornarà a organitzar les tradicionals sessions de quinto per Nadal. Apunteu-vos les dates! Durant les sessions hi haurà servei de bar...



14 Conferència: 'Viatge al Blanc'

'Viatge al blanc. Últim grau al Pol Nord' és a la vegada un diari d'expedició, un llibre de superació personal, una història de l'exploració polar i una crida a la consciència...



26 Cicle Nadalenc de la S.I.S.

Enguany celebrem la 38a. edició del cicle nadalenc de la SIS, ho farem des del diumenge 19 de desembre al diumenge 10 de gener. Com cada any hi haurà força sortides per cremar...



39 Marxa Nòrdica per la Marató de TV3

Sortida conjunta amb NordicWalks de Sant Quirze del Vallès i la Unió Excursionista de Sabadell amb motiu de la Marató de TV3, dedicada a la diabetis i l'obesitat...

Editorial	3
Informacions generals del Centre	4
L'entrevista	16
Agenda	22
Les Seccions	18
Vocalia de Cultura	18
Secció de Fotografia	20
Secció d'Esquí	24
Secció de Ciències Naturals	25
Botànica	25
Ornitologia	25
Secció d'Investigacions Subterrànies (SIS)	26
Secció d'Alta Muntanya	28
CETCims	22
Secció d'Excursionisme	30
Horitzons	30
Senders	32
Petites Travessades Familiars	34
Passejades pel parc	36
Marxa nòrdica	38
Coneixermón	40
Camesajudeume	41
Biblioteca i arxiu	42

Portada:
Torre de telecomunicacions de Collserola.
Fotografia de Jenni Sánchez.

Editorial

Col·laboració

Es diu que a la tercera va la vençuda, que “no hay dos sin tres”, es parla de triplets i al podi hi pugen els tres primers. És per això que després de dues editorials parlant dels valors, m'agradaria acabar aquesta trilogia parlant del valor de la COL·LABORACIÓ.

Les Associacions en general i els Centres Excursionistes en particular són un clar exemple de persones col·laboradores que, majoritàriament de forma voluntària, tenen la tasca de tirar endavant aquestes entitats. Una tasca que cada cop resulta més feixuga a causa, per una banda, de les actuals traves legals que ens vénen imposades i, per una altra, de les traves logístiques pel canvi de dinàmica que suposa haver de funcionar com una empresa més que com una entitat sense ànim de lucre.

Fins ara dos conceptes força diferents. Però les coses canvien i només hi ha dos camins; “aclimatar-se” o “aclimorir-se” i el CET, sens dubte, opta i aposta per la primera opció. Per fer-ho, però, necessita seguir comptant amb el suport incondicional de tots els socis i col·laboradors, que aprofito per tornar a felicitar en general i al Julià Fossas, per la seva ajuda pel que fa al bar i al Pere Mesalles perquè pintarà la sala d'actes de forma voluntària, en particular.

I també, per fer-ho, ens agradaria fer una crida a tots aquells voluntaris que, de forma desinteressada, i des de les seves diferents perspectives i professions (advocats, administratius, doctors, arquitectes, informàtics, gestors, etc.) tinguin ganes de donar un cop de mà i formar part del que l'antiga junta va definir com a Consell Assessor en el seu pla estratègic i que la nova junta es va comprometre a seguir.

Entre tots ho farem encara millor!!!

Eva Cervelló
Presidenta

Informacions del Centre

DÓNA-LI UNA SEGONA OPORTUNITAT AL TEU MATERIAL!

El Centre Excursionista de Terrassa es compromet a ajudar al màxim possible a les persones que formen part de les seccions i vocalies que constitueixen l'entitat. Alguns d'aquests grups estan formats per joves que s'acaben d'iniciar en l'esport a la muntanya.

Hem volgut emprendre una nova iniciativa per recollir material de persones que ja no l'utilitzen i que podrien ser usats per altres muntanyencs.

Per a més informació, dirigiu-vos al punt d'atenció al soci.



47è. CURS D'EXCURSIONISME

La que ja és la 47a. edició del curs d'excursionisme ha engegat motors amb més energia que mai!

Dirigit a noies i nois de 2n, 3r. i 4t. d'ESO, el Curs d'Excursionisme del CET es proposa enganxar els joves a l'apassionant món de la muntanya a través de sortides que toquen tots els àmbits que ens aporta. Senderisme, escalada, espeleologia, barranquisme, alpinisme... són algunes de les branques que oferim als cursetistes que s'animen a formar-ne part. De moment ja som una bona colla i no parem quiets: ens hem mogut pel familiar Sant Llorenç, hem grimpat vies ferrades, hem descobert els racons més poètics de la mítica muntanya de Montserrat... Et perdràs la resta?...

Si vas néixer entre l'any 2000 i 2002 encara ets a temps d'apuntar-t'hi! No esperis més, vine a la recepció del CET i formalitza la teva inscripció! T'hi esperem!



- 14 d'octubre** · Presentació del curs i reunió de pares.
- 17 i 18 d'octubre** · Sortida a Sant Llorenç.
- 4 de novembre** · Conferència: material i roba de muntanya.
- 7 i 8 de novembre** · Sortida a Montserrat.
- 25 de novembre** · Conferència: vies ferrades.
- 28 i 29 de novembre** · Sortida de via ferrada.
- 16 de desembre** · Conferència: orientació a la muntanya.
- 19 i 20 de desembre** · Sortida al Montseny.
- 13 de gener** · Conferència: espeleologia.
- 16 i 17 de gener** · Sortida d'espeleologia.
- 3 de febrer** · Conferència: esquí.
- 6 i 7 de febrer** · Sortida d'esquí.
- 17 de febrer** · Conferència: primers auxilis a la muntanya.
- 20 i 21 de febrer** · Sortida de cim.
- 9 de març** · Conferència: fotografia.
- 12 i 13 de març** · Sortida conjunta amb l'enCETem.
- 30 de març** · Conferència: alpinisme.
- 11 i 12 d'abril** · Sortida al Pirineu.
- 27 d'abril** · Conferència: escalada.
- 30 d'abril i 1 de maig** · Sortida d'escalada.
- 18 de maig** · Preparació de la sortida sorpresa.
- 21 i 22 de maig** · Sortida sorpresa.
- 1 de juny** · Conferència: barrancs.
- 4 i 5 de juny** · Sortida de barrancs.

*Els monitors es reserven el dret de modificar les dates de sortides i reunions si ho troben convenient

FOLK VIU. JUGA, MOU-TE, ARRAMBA, EMOCIONA'T, BALLA...!

Taller de balls folk



Des de Treure Ball us proposem una altra manera de fer festa. La música i el ball folk mai han estat més vius.

Descobreix-los! Vine i t'ensenyarem els balls i les danses d'aquí i d'arreu.

Vine i escolta! Vine i balla! Vine i viu!

Al Centre Excursionista de Terrassa els divendres de 22:00 a 24:00 del vespre.

Dies: 16 octubre, 13 i 27 de novembre i 18 de desembre. No necessiteu inscripció! Us hi esperem!

ART I CULTURA AL CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA!

El Centre Excursionista de Terrassa, a part de ser una entitat dedicada a l'esport a la muntanya vol potenciar l'art i la cultura. Per aquesta raó, ha organitzat dos concursos que faran volar la imaginació de tothom qui hi vulgui participar!

CONCURS DE 'GRAFITIS'

"Grafitaja" la paret del C.E.T.!

Al Centre Excursionista de Terrassa s'hi han estat fent una sèrie de millores per tal que els socis i no socis puguin gaudir d'una seu ben acollidora. Ara volem donar-li un toc artístic i juvenil, i per això oferim la possibilitat de participar en aquest concurs de 'grafitis'!



CONCURS · SINTONIA DEL C.E.T.

I, per si us quedeu amb més ganes de crear, us proposem un concurs per escollir una sintonia que faci referència a la nostra entitat!

La idea és utilitzar aquesta sintonia als diferents audiovisuals que es facin per mostrar les activitats organitzades al Centre.



www.fundacioct.cat



GISELLE

Ballet Bolxoi de Bielorússia

BBVA CX

circ
RESCATE EMOTIVO

Walter Velázquez
DIUMENGE 01/NOV · 18 H

dansa
GISELLE
Ballet Bolxoi de Bielorússia
DIUMENGE 05/DES · 21 H

circ
RHUM

Monti i Cia
DIUMENGE 08/NOV · 19 H

concert
ARA MALIKIAN
PaGAGnini
DIVENDRES 11/DES · 21 H

dansa
BUTTERFLY

Balletto di Siena
DISSABTE 14/NOV · 21 H

circ
UM BELO DIA
Dulce Duca
DIUMENGE 13/DES · 19 H

concert

MARC SUMSI I ARS MEDICA

En benefici de PRODIS
DIVENDRES 27/NOV · 21 H

teatre

JOAN PERA

Fer riure és un art
DIVENDRES 18/DES · 21 H

concert

CONCERT DE SANT ESTEVE

Orquestra Simfònica del Vallès
DISSABTE 26/DES · 21 H

UNIDESERT

L'única aventura solidària i formativa per a estudiants

Un gran projecte solidari

“Salutacions socis i sòcies del Centre Excursionista de Terrassa! Som quatre joves universitaris de Terrassa (de la UPC), els germans Oriol i Pol Rosset, l'Albert Bellés i en Nil Ruiz, que ens proposem dur a terme el que possiblement serà un dels projectes més complets de la nostra joventut!

Fa cosa d'uns 4 mesos vam decidir començar a formar part d'UniDesert, un raid solidari pel desert del Marroc, pensat exclusivament per estudiants universitaris, conduint un cotxe de més de vint anys d'antiguitat i portant un mínim de 30kg de material humanitari.

Aquesta aventura, que té lloc a finals de febrer, agrupa diversos objectius. Es tracta d'un repte de superació personal i d'aprenentatge, ja que ens serem enmig del desert amb un Seat Marbella de més de 20 anys, que haurem de saber reparar i ajustar i amb el qual no serà gens fàcil de circular pel mig de les dunes.

És també un projecte solidari en el qual ens trobarem cara a cara amb una realitat molt diferent a la nostra, a la qual intentarem fer front ajudant i aportant, no només el material que durem al cotxe, sinó també el nostre coneixement, l'energia i la il·lusió per a aquelles persones que viuen en unes condicions molt més precàries que les nostres. Un altre objectiu, (és la fase en la qual ens trobem actualment) és aprendre a administrar-nos per poder fer front a les despeses que un projecte d'aquestes dimensions comporta.

Els diners necessaris es destinen bàsicament a pagar la inscripció, amb la qual l'organització -que treballa de forma altruista- paga les despeses i inverteix, des de fa 5 anys, en projectes al Marroc a més gran escala, com ara la construcció d'escoles, cuines solars, pous, etc... Per tal d'aconseguir el finançament necessari, el nostre equip (Equip RB7) estem venent bolígrafs de material reciclat a 2 euros. També, i agafant la idea de les antigues expedicions a l'Himàlaia, ens financem venent postals que després enviarem des del Marroc, durant la ruta pel desert. Les postals les venem a 5 euros i amb el preu regalem un bolígraf. En aquest aspecte, el CET col·labora amb el nostre equip i n'és un punt de venda.

És per això que us demanem si podeu col·laborar-hi passant per la recepció del CET i comprant una postal o bolígraf! Recuperem una mica la tradició d'enviar postals! Si voleu, ens podeu seguir al Facebook (Equip RB7 Unidesert) on anem penjant informació i el procés d'aquest projecte! Amb el vostre granet de sorra ho farem possible!

Moltes gràcies, Equip RB7.”





47a. VETLLADA POÈTICA DE SANT ESTEVE AMB TRADICIONAL CONCERT NADALENC

Dissabte 26 de desembre a les 19:00



Aquest any, la vetllada poètica de Sant Esteve estarà dedicada a poemes d'autors catalans que han estat musicats per artistes del nostre país. Llegirem els seus versos i tot seguit escoltarem la música en algunes de les seves actuacions.

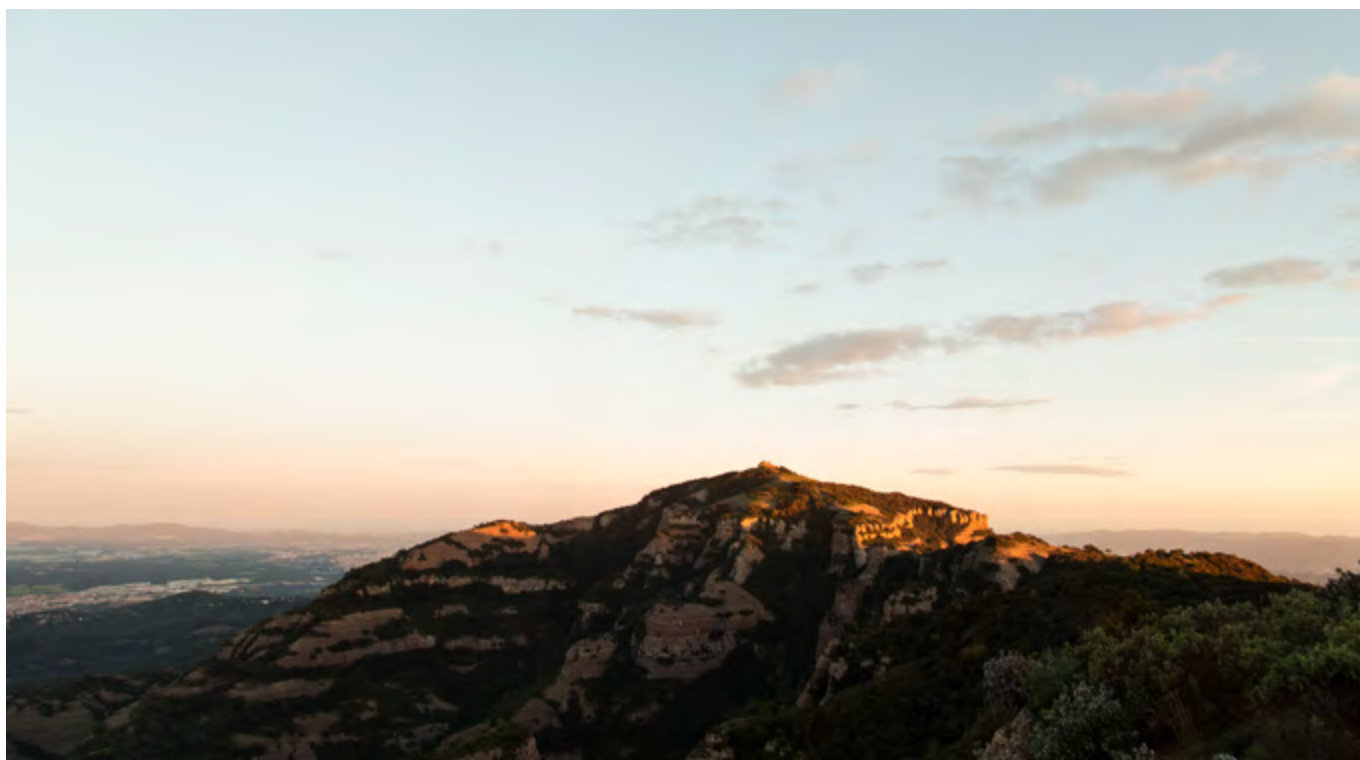


MISSA DEL GALL 2015

CELEBRACIÓ: TRADICIONAL PUJADA A LA MOLA DE NIT

Dijous 24 de desembre

Com ja és tradicional, el Centre Excursionista de Terrassa organitza la nit del 24 de desembre la Missa del Gall al cenobi benedictí de la Mola de Sant Llorenç del Munt, per celebrar aquesta festivitat amb família, amics i companys.



EL QUINTO DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA 2015!

Després de l'èxit de l'any passat, el Centre tornarà a organitzar les tradicionals sessions de Quinto per Nadal.

Apunteu-vos, doncs, aquestes dates:

- Dia 25 de desembre (Nadal), a 2/4 de 8 del vespre.
- Dia 26 de desembre, a les 9 de la nit, un cop acabat el Tradicional Concert de Sant Esteve i la Vetllada de Poesia.
- Dia 1 de gener (Cap d'Any), a les 7 de la tarda.
- Dia 3 de gener, a les 7 de la tarda.
- Dia 6 de gener (Reis), a les 7 de la tarda.

Durant les sessions de Quinto hi haurà servei de bar.



LA PLATAFORMA PER LA LLENGUA ÉS UNA ONG DEL CATALÀ I S'ESTABLEIX A TERRASSA!

“La Plataforma per la Llengua som una organització no governamental que treballa per promoure la llengua catalana com a eina de cohesió social.

Treballem als diferents territoris de parla catalana i des d'una perspectiva transversal en l'àmbit socioeconòmic i audiovisual, en l'acollida lingüística als nouvinguts, en les universitats i en l'educació i a les administracions, entre d'altres àmbits d'actuació.

Ja fa 18 anys que la Territorial del Vallès Occidental treballa en el nostre territori, però des d'aquest setembre comptem amb el grup local de Terrassa, que se suma als de Sabadell i Sant Cugat per tal d'aconseguir la plena normalitat en l'ús de la nostra llengua.

El grup es troba quinzenalment a la seu del Centre Excursionista de Terrassa, motiu pel qual estem molt agraïts, i ja està treballant en les primeres activitats a la ciutat.

Si ens voleu conèixer, voleu participar, fer de voluntaris o teniu qualsevol inquietud sobre els nostres projectes o activitats ens podreu trobar al CET els propers dimarts a les 19 h: 27 d'octubre, 10 i 24 de novembre i 15 de desembre. Us estarem esperant!

També ens podeu contactar en el següent correu: plterrassa@plataforma-llengua.cat”

BON ESCRIURE TINGUEU!

PETIT CURS PER A MILLORAR LA VOSTRA REDACCIÓ DE TEXTOS

Escriure amb gràcia no és complicat si aprenem a utilitzar els recursos adients!

Enfocat a tot tipus de llenguatge escrit: literatura i ficció, ressenyes de muntanya, tuits, treballs acadèmics, documentació administrativa... sigui quin sigui l'idioma propi (català, castellà, etc.).

En grup reduït. A càrrec de Jordi Badiella.

Calendari i horari: Dimecres, dies 18 i 25 de novembre i 2 de desembre, de 2/4 de 8 a les 9. Possibilitat de perllongar l'horari o de programar alguna sessió addicional si la dinàmica del grup ho comporta.

Inscripcions: Al punt d'atenció al soci del CET. 32 euros pels socis, 42 euros pels no socis.

En el moment de fer la inscripció, o abans del dia d'inici, aniria bé que entreguéssiu un text redactat per vosaltres, de qualsevol tipus, que tingui entre 1700 i 2600 caràcters (comptant els espais), en format Word. Se us retornarà corregit i/o amb les observacions pertinents, i ens servirà per introduir algunes matèries del curs.

Per rebre informació addicional i resoldre dubtes podeu escriure a l'adreça electrònica fembonal·letra@gmail.com o trucar al número 699 099 151.



L'escriba assegut. Museu del Louvre.

L'ALPICET JA HA COMENÇAT!

LA NOVA VOCALIA D'ALPINISME JA S'HA POSAT EN MARXA

L'Alpicet és una vocalia que ha nascut amb la intenció de formar un nou grup per tal de realitzar activitats i pràctiques en el camp alpi. No és un grup per fer formació, sinó per fer activitats conjuntes amb gent formada i amb una certa experiència en el camp de l'escalada en roca i gel, esquí de muntanya, crestes, etc.

L'objectiu de la vocalia és poder perfeccionar les tècniques i al mateix temps gaudir de l'amistat entre companys i fer-ne de nous. També fomentar que la nostra entitat pugui tornar a realitzar aquelles expedicions que anys enrere s'havien fet. Per poder formar part del grup, que es pretén que en les sortides sigui d'un nombre reduït de participants, és imprescindible ser soci de l'entitat, major d'edat i estar en possessió de la llicència federativa modalitat D. Es faran sortides mensuals amb una reunió preparatòria prèvia.

Per més informació de les sortides del mes de novembre i desembre adreceu-vos a:

Pau Garcia: etpau@hotmail.es 616 38 89 97 i Miquel Barberà: barberathor@gmail.com 608 86 94 28.



NOVES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS AL CENTRE!

Inici: Dimecres 13 de gener de 2016

A partir del proper any 2016, la nostra entitat organitzarà per a nens i nenes de 5 a 12 anys, activitats en horari extraescolar. Aquestes activitats estaran plenament relacionades amb el món de la muntanya i les dividim en dues àrees: activitat física i activitat intel·lectual.

En l'activitat física treballarem aspectes tècnics de l'escalada, espeleologia i alpinisme, com són aprendre les tècniques de progressió, assegurament, nusos, saber davallar per cordes, etc, així com postures corporals per saber escalar, saber moure's amb agilitat, a més de prendre consciència del que comporten els excessos en l'esport i saber racionalitzar la capacitat de sacrifici. I en l'aspecte intel·lectual, treballarem la geografia del país, del món, saber situar-nos tant en el nostre entorn com a nivell mundial; la naturalesa en totes les seves variants, fent jocs i tallers; aprendrem fotografia; també ajudar a conscienciar-nos del món on vivim, dels recursos que tenim i que en d'altres zones del món no tenen, aprendre a apreciar-ho i estimar-ho.

I mentre fem totes aquestes activitats, anar transmetent d'una manera didàctica i pedagògica "què ens aporta la muntanya i quins valors en podem extreure", i tot, lògicament d'una manera pensada per a aquestes edats perquè els nens passin una hora i mitja ben divertida, alhora que enriquidora!

I a final de curs, els nois i noies que han participat en les activitats ens prepararan un sortida a la muntanya perquè nens i nenes, pares i mares, puguin gaudir d'un cap de setmana a la muntanya preparat i pensat pels seus propis fills!

Horaris:

Dimecres, de 17:00 a 18:30

A mesura que es vagin apuntant més nens anirem ampliant l'oferta a més dies de la setmana.

Preus: Matrícula: 0 euros els socis, 30 euros els no socis.

30 euros mensuals els socis i 40 euros els no socis

És imprescindible que tots els nens estiguin federats mínim amb la modalitat C de la targeta federativa de la FEEC

Per començar les activitats, hi hauran d'haver apuntats un mínim de 15 nens. Si no s'arriba a aquesta xifra, es retornaran els diners a les persones que hagin fet el pagament d'inscripció fins que arribem al nombre mínim de participants.

Podeu fer la inscripció o demanar més informació a la secretaria del centre o a la direcció de correu: direcciotecnica@ce-terrassa.cat



US PRESTEM LA 31a. CAMINADA POPULAR

Serra de Collserola - Terrassa

Diumenge 8 de novembre

Enguany, la 31a. Caminada Popular que organitza el Centre estarà ambientada en els Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya.

A finals del mes de juliol, els FGC van inaugurar a Terrassa tres noves estacions, les quals han representat un avanç important per la nostra ciutat en temes de sostenibilitat i mobilitat. Així doncs, volem aportar el nostre granet de sorra per potenciar aquest transport públic tan beneficiós per al medi ambient, i que sigui també el mitjà de transport que utilitzarem per traslladar-nos al lloc d'inici de la Caminada Popular.

Sortirem des de qualsevol de les estacions del "Catalans", ja sigui des de Terrassa, Sabadell o des de qualsevol estació fins a l'estació del Baixador de Vallvidrera. A la mateixa estació ja hi trobarem el punt d'inici de la Caminada, on esmorzarem i començarem a caminar.

Pujarem al Tibidabo, des d'on gaudirem d'unes esplèndides vistes de Barcelona, i baixarem ja direcció nord-oest, passant per la bonica ermita de Sant Medir, el pantà de Can Borrell, rodalies de Sant Cugat, Bellaterra, Serra de Galliners, Can Parellada, Les Fonts, i entrarem a Terrassa pel Parc de Vallparadís, per acabar davant del Centre, on ens esperarà l'avituallament final!

Malgrat hom pugui pensar que serà una ruta poc agradable i, paisatgísticament parlant, massa urbana i amb massa asfalt, podem assegurar que nosaltres mateixos ens hem sorprès, i us garantim que el 90% de la ruta la farem per zones boscoses i rurals. Tampoc hi faltaran altres avituallaments durant la Caminada, a més d'un detall, sorteig de material de muntanya i alguna sorpresa més!

Aquest any volem introduir una novetat en la nostra Caminada. Volem que tot l'esforç de preparar-la, i l'esforç dels que hi participeu tinguin un valor afegit. Aquest valor, enguany, seran els infants. Properament, al Centre, iniciarem activitats extraescolars entre setmana. Seran unes activitats molt interessants, en les quals treballarem l'aspecte físic, però també el del coneixement de l'entorn i els valors que ens aporta la muntanya. Tanmateix, no tots els nens tindran l'oportunitat de poder fer-les, a causa de la situació econòmica de les seves famílies.

Nosaltres els volem ajudar. Volem que aquests nens i nenes tinguin l'oportunitat de fer activitats que els ajudin a tirar endavant la seva formació com a persones. Que puguin escollir d'entre tota l'oferta d'activitats que hi ha a Terrassa les que els poden interessar més, no només les del Centre.

Per això us proposem que, qui vulgui, faci una aportació d'1 euro. Col·locarem unes urnes tant a l'avituallament de l'inici al Baixador de Vallvidrera com al final de la caminada a la plaça Vapor Ventalló, per tal que hi pugueu fer les aportacions. D'aquesta manera, com més gent hi col·labori, més nens i nenes podrem ajudar.

Animeu-vos a participar i ajudar als nens i nenes sense recursos!





Aquest any, i aprofitant que anirem gairebé paral·lels a les estacions dels FGC, farem una ruta llarga de 34 km. No obstant, i per qui només vulgui caminar una estona, farem una ruta curta circular de 7 kms, que anirà des de l'estació del Baixador de Vallvidrera fins a la mateixa estació i altres rutes mitjanes fins a diferents estacions. Per tant, la ruta és fins a Terrassa, però qui ho desitgi, podrà fer-la més curta i agafar el tren a les estacions de Sant Cugat, Bellaterra i les Fonts, ja que hi passarem molt a la vora. La ruta es podrà fer tant caminant com corrent.

INFORMACIÓ GENERAL PER A TOTES LES MODALITATS

Inici de la Ruta: Estació dels FGC del Baixador de Vallvidrera.

Horari de sortida: De les 6 del matí fins les 10. Per la ruta fins a Terrassa tancarem la sortida a les 8:00h.

Horari sortida trens: Podeu consultar els horaris a la web dels FGC. (www.fgc.cat).

El primer tren que surt de Terrassa-Nacions Unides surt a les 5:06h i arriba al Baixador a les 5:40h i des de Sabadell surt de Sabadell- Rambla a les 5:28h i arriba al Baixador a les 5:56h.

Horari sortida rutes: Des de les 6:00 fins les 8:00 ruta sencera. Fins a les 10 per la ruta curta o les mitjanes. A partir de les 10, es tancaran les inscripcions.

Arribada a Terrassa: Es preveu l'arribada de caminadors i corredors a Terrassa (Plaça Vapor Ventalló, davant del CET) des de quarts de nou del matí fins a quarts de sis de la tarda. L'hora d'arribada màxima a Terrassa és a les 17:30.

· Avituallaments: Rebosteria i Xocolata a la sortida, esmorzar de pa amb tomàquet i botifarra, aigua, fruita, begudes i avituallament especial a l'arribada.

· Hi haurà un record per a tots els participants, a més d'un llibre de rutes, un obsequi per al participant més petit i el més gran i un sorteig de material de muntanya.

· Aquest any l'organització subministrarà un got de plàstic.

Preus:

- Adults amb inscripció anticipada: 11 euros
- Adults amb inscripció el mateix dia: 13 euros
- Famílies de 4 participants (dos adults + 2 menors de 18 anys): 25 euros (incrementar en 3 euros cada menor)
- De 7 a 14 anys amb inscripció anticipada: 7 euros
- De 7 a 14 anys amb inscripció al mateix dia: 9 euros
- De 0 a 7 anys: Gratuït
- Aquests preus no inclouen el bitllet, que cada persona comprarà a l'estació on agafi el tren.
- Les persones que no estiguin federades veuran incrementat en 3 euros l'import de la inscripció i quedaran acompanyats a l'assegurança temporal de la Caminada.

Inscripcions:

- La inscripció anticipada és fins al 6 de Novembre.
- Es poden fer a través de la web www.ce-terrassa.cat o a la secretaria del CET, de les 18:00h a les 21:30h.
- A l'estació del Baixador de Vallvidrera, de les 6:00h fins les 10:00h.
- A la sortida, és imprescindible presentar el resguard de la inscripció.
- La dificultat de la caminada és BAIXA.

INFORMACIONS TÈCNIQUES

- La modalitat curta serà de 7 kms, amb un desnivell positiu de 335 mts i 335 negatiu.
- La ruta fins a Sant Cugat té una distància de 16,70kms i un desnivell de 580 positius i 700 negatiu.
- La ruta fins a Bellaterra té una distància de 21,10kms i un desnivell positiu de 695 i 775 negatiu.
- La ruta fins a Les Fonts té una distància de 28,80kms i un desnivell positiu de 930 i 980 negatiu.
- La ruta sencera, fins al CET, té una distància de 34,90kms i un desnivell positiu de 1045 i 998 negatiu.
- Totes les distàncies es podran fer tant caminant com corrent.
- L'organització es reserva el dret de recomanar a les persones que passin per l'estació de Bellaterra més tard de les 14:30 del migdia que abandonin la caminada i agafin el tren de tornada des d'aquesta estació.

TROBAREU MÉS DADES TÈCNIQUES DE LA RUTA, GRÀFIQUES, PUNTS D'AVITUALLAMENT, CONTROLS, A LA PÀGINA WEB DEL CET I ALS FULLETONS QUE PROPERAMENT HI HAURÀ AL CENTRE.

ACTIVITAT D'ÈXIT · ENTRENAMENT URBÀ AL C.E.T!

L'èxit de les sessions d'entrenament urbà organitzades al Centre Excursionista de Terrassa ha estat tan gran que hem hagut d'ampliar el nombre de grups per tal que totes les persones interessades en puguin fer.



Ja podeu apuntar-vos a les noves sessions d'**entrenament urbà extrem** que es faran els dimecres de 21:00 a 22:00.

A més, el "nostre" quiromassatgista, en Rafa, ofereix massatges dedicats a esportistes les tardes de dilluns, amb horari concertat i preus econòmics per als socis que ho desitgin!

Més informació Teresa Marsal (Telf. 609 00 19 39) o Eva Cervelló (Telf. 667 75 16 96).

NOU CURS D'EXCURSIONISME I MUNTANYA PER A ADULTS

Qui ha dit que és massa tard per aprendre?

Inici del curs: dimecres 13 de gener de 2016

Iniciem el curs d'excursionisme per a adults. Actualment tenim en marxa el de nens i nenes de 14 a 17 anys, que sempre ha funcionat molt bé. Amb aquesta experiència, doncs, volem ampliar aquest curs a totes les edats, i per totes aquelles persones que sempre haurien volgut fer alguna modalitat de l'excursionisme i muntanya en general i per el motiu que sigui mai ho van fer. El curs, que anirà des del mes de gener fins al mes de juny està dividit en 2 blocs.

BLOC A

20/01	Presentació del curs. Material
27/01	Classe. Orientació i GPS
31/01	Sortida pràctica. Orientació i GPS
3/02	Classe. Meteorologia
10/02	Classe. Primers auxilis
14/02	Sortida pràctica. Meteorologia i primers auxilis
24/02	Classe. Fotografia
27-28/02	Sortida. Fotografia i esquí
9/03	Classe. Seguretat i progressió en muntanya hivernal
13/03	Sortida pràctica. Raquetes de neu

BLOC B

30/03	Classe. Espeleologia
3/04	Sortida pràctica. Espeleologia
13/04	Classe. Nusos
27/04	Classe. Barrancs
1/05	Sortida pràctica. Barrancs
11/05	Classe. Progressió en crestes
15/05	Sortida pràctica. Progressió en crestes
25/05	Classe teòrica. Marxa nòrdica
29/05	Sortida pràctica. Marxa nòrdica
8/06	Classe. Escalada
12/06	Sortida. Escalada
15/06	Examen. Cloenda del curs i diplomes
18-19/06	Sortida de cap de setmana

Preus:

Bloc A: socis 80 euros i no socis 150 euros.

Bloc B: socis 110 euros i no socis 180 euros.

Curs complet: socis 175 euros i no socis 275 euros. És imprescindible que tots els assistents disposin de llicència federativa.

JORNADA DE PARTICIPACIÓ PER COL-LABORAR AMB LA MARATÓ DE TV3 Diumenge 13 de desembre

Com l'any passat, i conjuntament amb el CD Terrassa, el Centre participarà d'una manera activa en la recaptació de fons per la Marató que fa anualment TV3, que aquest any està destinada a la diabetis i l'obesitat. Es farà una caminada pels entorns de les Pedritxes, hi haurà un rocòdrom per als més petits, un pica-pica i moltes més activitats organitzades conjuntament entre les dues entitats.

Vinga, animeu-vos i col·laboreu amb la Marató de TV3 d'una manera activa!

El preu per participar en aquesta activitat és a voluntat del participant. Els diners recaptats aniran íntegrament a la Fundació de la Marató de TV3.

COSTA RICA: SELVA TROPICAL, OCEANS, FAUNA I FLORA EXÒTICA

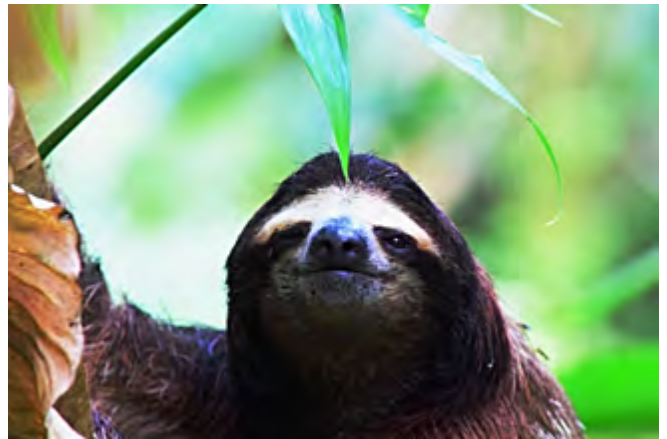
Dijous 5 de novembre a 2/4 de 8 del vespre

Miquel Noguera Batlle

Els nostres consocis Miquel Noguera i Margarida Boada ens comentaran les vivències del seu darrer viatge per aquest país d'Amèrica Central. Costa Rica és un país singular respecte als del seu entorn. Situat entre Nicaragua i Panamà, la seva evolució històrica ha estat molt diferent.

País molt pobre fins l'inici de les plantacions de cafè. Actualment és més ric, desenvolupat i segur. Gran exportador de cafè, pinya i plàtan. No té exercit gràcies a un fill de lleidatans, en José Maria Hipólito Figueres Ferrer, conegut com a "Don Pepe".

Podrem veure els diversos tipus de bosc tropical i la seva fauna i flora característiques. Veurem micos, iguanes, colibrís, quetzals -l'ocell diví dels maies-, i el simpàtic i lent peresós.



CONFERÈNCIA: DOCUMENTAL 'PIONERS'

Dijous 19 de novembre a les 8 del vespre

Miquel Pérez i Miquel Villaplana

'Pioners' narra l'activitat dels escaladors catalans nascuts abans de la guerra civil que, a la dècada de 1940 i des de les agulles i parets de Montserrat, van introduir l'escalada moderna a Catalunya.

Alguns d'ells, manyans d'ofici, crearen prototips de nous estris d'escalada per obrir-se pas i assegurar-se on abans no s'havia pogut fer. Mallafré, Romeu, Farrés, Santacana, Panyella "Pany", Alaix, Camp, Coromines, Sorolla, Álvarez i un llarg etcètera, són els protagonistes del film, juntament amb les vies d'escalada que van traçar en les agulles i parets verges de Montserrat.

"Al 32è. Festival Internacional de Cinema de Muntanya de Torelló 2014, el film va rebre una menció especial del jurat per la tasca de recerca del patrimoni històric de l'escalada a Catalunya. Vàrem estar contents de poder entrar al concurs i amb aquesta menció, veiem reconegut l'esforç del centenar de persones que, entre tots, hem fet la pel·lícula."



< Josep Ma. Torras,
Joan Nubiola i company
a Montserrat (1948) >

En Josep Santacana
escalant a Montserrat (anys
quaranta del segle XX) >



CONFERÈNCIA: 'VIATGE AL BLANC. ÚLTIM GRAU AL POL NORD'

Jordi Canal-Soler

Dijous 26 de novembre a les 8 del vespre

'Viatge al blanc. Últim grau al Pol Nord' és a la vegada un diari d'expedició, un llibre de superació personal, una història de l'exploració polar i una crida a la consciència mediambiental.

El llibre és el diari dels nou dies passats sobre el gel d'una petita expedició de quatre components, en un dels ambients més hostils del planeta. De vegades tràgic, sovint amb pinzellades d'humor, és un viu retrat del dia a dia d'una expedició polar a través dels gels àrtics, amb la minuciositat i els detalls que moltes vegades s'obvien en els relats dels grans exploradors. Amb la lectura del llibre aprenem l'ús del material transportat pels expedicionaris, notem les sensacions que produeixen el fred i la soledat i coneixem com satisfan les necessitats més vitals, quin és el millor menjar per a obtenir energia o com ens hem de vestir per a aguantar un fred de fins a quaranta graus sota zero. [...]



'SARDENYA: UNA ILLA PER DESCOBRIR'

Audiovisual a càrrec de Narcís Serrat

Dijous 17 de desembre a 2/4 de 8 del vespre

"L'horitzó encara és lluny. Cal no aturar-se. Dibuixem un cop més l'orografia sarda a cops de pedals. Els camins s'enfilen, i ens en fem un tip de pujar, mentre el paisatge es va obrint i mostrant a cada volta de roda una nova promesa. Aquí bosc, més enllà uns turons pelats, i al bell mig, les valls esquerpes enfosquides pel verd grisenc de les alzines. El corriol enfiladís s'endinsa entre matolls que ens esgarrapen cames i braços. I al fons, sempre lluny, l'horitzó il·lusionant i inabastable que ens repta una vegada més. Guanyarem cims i ens enfonsarem a les valls, i la nostra ombra sota el sol encès, dibuixarà siluetes llargarudes sobre la pols dels camins. Viatgem amb els ulls àvids del nens, amb la calma silent dels pelegrins, aprenent de cada passa donada, de cada volta de pedals... I, així ens anirem fent vells, i tal vegada més savis..."

Jordi Baucells



TREBALLEM PER LA SEGURETAT I LA SALUT EN ELS ESPORTS DE MUNTANYA!

Al Centre som conscients de l'auge que els esports de muntanya -i en especial les curses-, estan tenint els darrers temps.

Quan abans una mitja maratón i una maratón de muntanya ja eren proves força exigents, actualment aquestes distàncies estan quedant força obsoletes i cada vegada se'n fan de més llargues, que en moltes ocasions superen el centenar de quilòmetres.

Al mateix temps, i a causa d'aquest auge tan accelerat, la gran majoria de les persones que les practiquen no són esportistes professionals i en molts casos gairebé neòfits en aquestes modalitats.

Per tant, des del Centre creiem que hem de treballar per fer pedagogia de la seguretat i salut en els esports de muntanya i posar-nos al servei de tots els socis, siguin neòfits o ja hi estiguin més avesats, ajudant i donant les eines des del Centre.

Es per això que volem iniciar una campanya de sensibilització sobre aquest tema. És molt important, saludable, i necessari fer esport, però alhora hem de ser conscients dels problemes que pot comportar fer-ne una mala pràctica i més en modalitats de muntanya, que acostumen a ser d'un alta exigència tant tècnica com física.

Així doncs, el Centre vol posar a l'abast dels socis diferents especialistes i professionals en salut i esport, perquè ens ajudin a tots plegats a realitzar les nostres activitats amb les màximes garanties; informar dels riscos i com poder preveure'ls a la hora d' iniciar un esport, o com fer-ho amb una millor seguretat per tal d'evitar lesions, desgast, i fins i tot, l'abandó de l'esport.

A partir d'aquest butlletí, i en endavant, anirem tractant temes relacionats amb la seguretat i salut en l'esport, fent entrevistes amb professionals, recomanant centres on poder dirigir-nos, articles, etc.

LA PROVA D'ESFORÇ

La majoria de professionals del món de l'esport recomanen, tant abans d'iniciar-se en l'esport com en persones que ja el practiquen, fer-se una prova d'esforç.

EN QUÈ CONSISTEIX UNA PROVA D' ESFORÇ?

La prova d'esforç o ergometria és una tècnica molt utilitzada a cardiologia, que serveix per al diagnòstic de l'angina de pit i per a l'estudi del dolor toràcic, com a indicacions més habituals.

Aquesta exploració ens permet detectar si, en incrementar el treball del cor mitjançant un esforç controlat, apareixen signes o símptomes indicatius d'un problema de manca de flux sanguini al cor.

Això succeeix en persones que tenen malaltia de les artèries coronàries, amb obstruccions que impedeixen que la sang circuli de forma suficient, especialment durant l'esforç. Aquestes alteracions apareixen a l'electrocardiograma, que es realitza de forma contínua durant la prova.

La prova ens permet determinar si el dolor toràcic del pacient és per causa de l'existència d'obstruccions a les artèries coronàries. A més, segons la magnitud de les alteracions observades, podem establir quin és el pronòstic de la malaltia i recomanar-ne el tractament més adient. En persones ja diagnosticades, ens permet comprovar l'eficàcia del tractament.

ON REALITZAR-LA?

Existeixen molts centres on poder realitzar-la, tanmateix, el Centre ha arribat a un acord amb RECONeixEMENTS EGARA, on tots els socis de l'entitat tindran un 25 % de descompte en tots els seus serveis.



L'entrevista

“He corregut tota la vida i fa uns 10 anys que participo a curses de muntanya”

Entrevista a Just Sociats Asensio, atleta, especialista en raquetes de neu i corredor de muntanya de les Seleccions Catalana i Espanyola, nascut a Sant Feliu Sasserra i resident a Terrassa.

Ha estat Campió de Catalunya de curses de muntanya, subcampió de la copa d'Espanya, campió de la Copa del Món com a membre de la Selecció Catalana, dues vegades Campió d'Europa de raquetes de neu i subcampió del món de curses amb raquetes de neu.

Posa'ns al dia de la teva trajectòria. Quan vas començar a córrer per la muntanya?

Des de ben petit, al voltant dels 10 anys, em vaig iniciar en l'atletisme al Club Atlètic Manresa.

Primer vaig tastar les diferents disciplines que formen part d'aquest esport, però amb el temps em vaig anar decantant per mig fons i fons.

Quan vaig començar a estudiar a la universitat, vaig haver de deixar de córrer durant un temps. Però, tot i que va ser una època dedicada a l'estudi, vaig trobar temps per començar a tastar la muntanya, fent senderisme o esquí de muntanya.

Als 28 anys, vaig tornar a córrer i a posar-me en forma, sense deixar d'anar a la muntanya: una mica de tot.

I ara farà aproximadament 10 anys – es diuen ràpid! – que faig curses de muntanya.

A quines curses has participat últimament?

Quan vaig tornar a fer esport de nou, vaig guanyar la Pujada a Miramar de Valls.

Després de fer unes quantes curses més, vaig entrar a la Selecció Catalana de Curses de Muntanya per participar a la Copa d'Espanya, on vaig quedar subcampió.

A partir d'aquell moment he fet curses a Catalunya, per tot l'estat espanyol, als Pirineus, als Alps, als Càrpats, als Estats Units, Malàisia, Escòcia, Suècia,...

El més recent és el subcampionat del món de curses amb raquetes de neu del passat febrer al Quebec, amb la Selecció Catalana.

Encara que havia passat uns anys sense córrer i que no va ser fàcil tornar a incorporar-se a aquest estil de vida actual, fer muntanya em va ajudar a millorar.



De les marques que has aconseguit, quines consideres que són les més rellevants per a tu?

La marca que considero més rellevant és la de mitja marató, que la tinc en 1h 06' 23", feta a la Mitja Marató de Barcelona el 2010.

En 10 km. tinc una millor marca de 30'39", a la cursa dels Nassos, també de Barcelona; i en marató 2h 23' 25", a la Marató de Barcelona, on el 2013 vaig quedar 8è.

"L'any passat vaig guanyar la primera Vallès Drac Race de 50 quilòmetres als voltants del Parc natural de Sant Llorenç en 4h 19' 32", malgrat hi havia trams del recorregut que no coneixia."



I, per acabar de veritat, també fa cinc anys seguits que guanyo la Pujada a La Mola, aquest darrer any compartint victòria amb el prometedor Jan Margarit de Matadepera.

Ara que comença la temporada de fred, agafaràs de nou les raquetes. Per on les portes?

A l'hivern participo a curses amb raquetes de neu, però no puc entrenar, ja que visc lluny de les muntanyes on ho podria practicar, concretament als Pirineus.

Normalment, em preparo el cros i, si puc, faig algun entrenament previ, però quan arriba el dia de la cursa amb raquetes m'hi poso directament.

També aprofito per fer alguna cosa d'asfalt: la Mitja Marató de Terrassa sempre és present al meu calendari!



Fotografies cedides per Just Sociats



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

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

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



Amb una prova d'esforç

Revisions Mèdiques

- Electrocardiograma
- Espirometria
- Analisis

Certificats Mèdics per a permís de:

- Conduir
- Armes
- Gossos
- Oposicions
- Treball
- Esports

Reconeixements Egara

Centre mèdic

Centre mèdic col·laborador amb la **Universitat de Terrassa**

(Arguïmedes, n.º 100 - 08224 Terrassa (A prop de la Plaça del Príncep))

Tel.: 93 780 45 13 • info@reconeixementsegara.com

www.reconeixementsegara.com

Preus especials presentat el carnet del CE-Terrassa

P GRATUIT





VOCALIA DE CULTURA

PRESENTACIÓ - XERRADA: 'EL C.E.T. I ELS GOIGS DE TERRASSA'

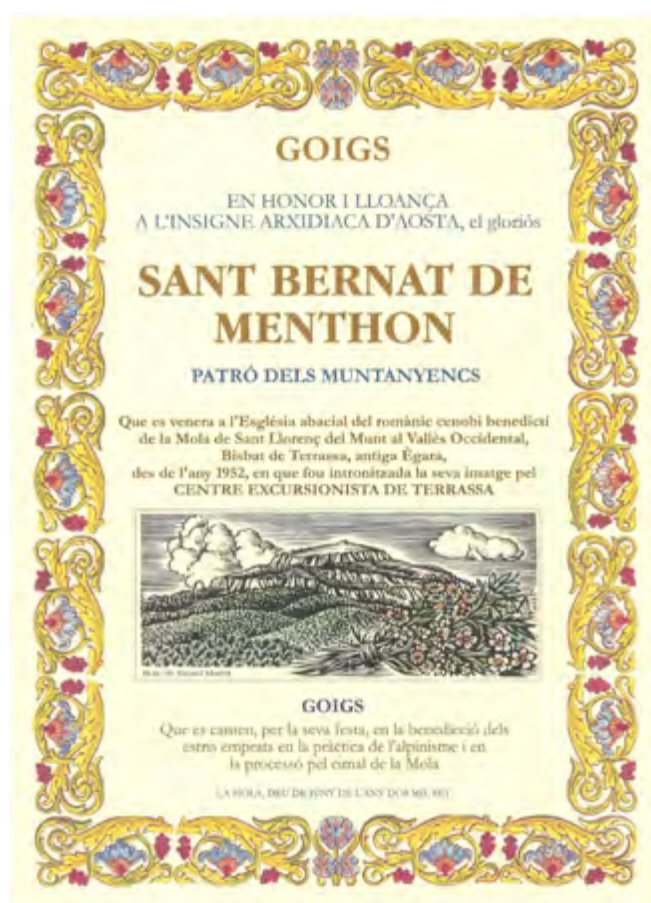
Dijous 12 de novembre a les 7 del vespre

Presentada per Francesc Comellas, autor del llibre *Els goigs de Terrassa*, un exhaustiu inventari i estudi sobre els goigs de la nostra ciutat, a la xerrada es parlarà de la tradició dels goigs i de la contribució del Centre Excursionista a mantenir aquesta tradició. Els goigs són una expressió de cultura popular tradicional de caire religiós amb més de 500 anys d'existència al nostre país, on s'ha mantingut viva i molt estesa. Avui, l'edició dels goigs i el seu col·leccionisme intenta evitar que aquesta tradició popular desaparegui.

A la xerrada es farà menció dels goigs terrassencs en general, però també de l'edició que cada any fa el Centre Excursionista dels goigs de Sant Bernat, que es canten al cim de la Mola cada mes de juny, el dia de la seva festa. També es farà referència a la col·lecció que la Biblioteca-Arxiu del Centre Excursionista conserva, i de les persones vinculades a l'entitat que en un moment o altre hi han col·laborat.



Sant Bernat C.E.T. 1949



Sant Bernat C.E.T. 2007



Sant Bernat C.E.T. 2015

VOCALIA DE CULTURA

‘LITERATURA I TERRITORI’, a càrrec de Jaume Closa

Dijous 3 de desembre a 2/4 de 8 del vespre

D’una manera o altra, la literatura sempre ha estat lligada al territori. Els escriptors pensen i escriuen inspirats per unes arrels que es troben en el seu espai d’origen, en els seus viatges, en les seves estades.

La literatura, a partir d’aquí, ens permet mirar el nostre entorn d’una altra manera, a través dels ulls i dels mots de personatges del passat i del present que sovint tenen una percepció diferent de l’habitual.

El territori català està ple de possibilitats de fer passejades per espais literaris, que ens descobreixen llocs nous o noves maneres de veure espais ja coneguts.

En aquesta xerrada intentarem mostrar aquesta varietat de possibilitats, amb exemples, mapes, textos i una mostra de recursos que es poden trobar a les llibreries i a Internet.



SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

LXXV CONCURS DE FOTOGRAFIA

Octubre · novembre 2015



*"Circumpolar", fotografia de Jordi Chamagué i Sans.
Concurs de fotografia LXXIV.*

PREMIS:

- **Premi Àngel Casanovas a la millor col·lecció de 3 fotografies amb unitat temàtica:**

Classificat: trofeu i 500 euros

- **A la millor fotografia de muntanya**

Primer classificat: trofeu i 200€uros

Segon classificat: trofeu i 100€uros

- **A la millor fotografia de flora i fauna**

Primer classificat: trofeu i 200€uros

Segon classificat: trofeu i 100€uros

- **A la millor fotografia de tema lliure**

Primer classificat: trofeu i 200€uros

Segon classificat: trofeu i 100€uros

- **Primer classificat soci del C.E.T.:** trofeu i 200€uros

- **NOU! Premi Instagram**

Primer classificat: 200 euros

Segon classificat: 100€uros

Menció especial: les fotografies mereixedores de menció especial seran seleccionades per formar part de l'exposició.

CALENDARI DE SALÓ

- **Fi del termini d'admissió:**

dilluns, 2 de novembre de 2015

- **Jurat:** dilluns, 16 de novembre de 2015

- **Veredict i lliurament**

de premis: dilluns, 30 de novembre de 2015

- **Exposició:** del 30 de novembre de 2015 al 30 de desembre de 2015

OBJECTIUS: El concurs de fotografia del Centre Excursionista de Terrassa vol 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.

PARTICIPANTS: La inscripció és gratuïta i oberta a qualsevol persona, aficionada o professional, excepte els responsables de l'organització del concurs. Cada participant pot presentar un màxim de 3 fotografies per categoria.

CATEGORIES:

A - Àngel Casanovas a la millor col·lecció de 3 fotografies amb unitat temàtica.

B - A la millor fotografia de muntanya: paisatges, espeleologia i activitats esportives realitzades a la muntanya.

C - A la millor fotografia de fauna i flora: fotografies en les quals els animals o les plantes siguin els protagonistes indiscutibles.

D - A la millor fotografia de tema lliure: qualsevol fotografia que no encaixi en les categories anteriors.

E - 1r classificat soci del C.E.T: participaran en aquesta categoria tots els socis del C.E.T. que no hagin estat premiats en cap de les categories anteriors.



SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

F - **NOU!** A la millor fotografia Instagram: en commemoració dels 75 anys del Concurs, encetem una nova categoria per a fotografies de muntanya realitzades amb mòbil i publicades en l'aplicació Instagram.

EXPOSICIÓ: Un dels objectius d'aquest concurs és organitzar una exposició amb les fotografies guanyadores i les que hagin obtingut la menció especial. Aquesta exposició serà a la sala Àngel Casanovas del C.E.T. del 30 de novembre fins al 30 de desembre de 2015.

DRETS D'AUTOR: Els autors són els únics propietaris dels drets de les seves fotografies i només cedeixen els drets d'exhibició i publicació de les imatges que presenten per temes relacionats amb aquest concurs.

Més informació per a la inscripció: Si teniu dubtes de com entregar les fotografies, envieu un missatge a l'adreça de correu del concurs o veniu a les reunions de fotografia organitzades a la seu social del C.E.T. els dilluns de 19:00 a 20:00. També podeu consultar el web www.ce-terrassa.cat per a més informació.

TERTÚLIES FOTOGRAFÍQUES

- 2 i 16 de novembre
- 7 i 21 de desembre

PROJECCIONS

- 9 i 23 de novembre
- 14 i 28 de desembre

DINAR DE NADAL

- Dissabte 19 de desembre

Xerrades sobre Fotografia Elemental a càrrec de Virgili Vera

Per a aficionats, obertes a tothom i gratuïtes. Dedicades especialment a l'ajustament bàsic de les càmeres i de les imatges de la forma més fàcil i ràpida.

L'horari és de 16:00 a 19:00, dos dijous al mes.

Els dies de les xerrades amb la informació de cadascuna s'anunciaran al web del C.E.T.

Més informació: virgilivera@gmail.com



l'agenda

novembre

DIUMENGE 1	- Sortida CETCims - S. Alta Muntanya..... 28	DILLUNS 16	- Fotografia Concurs - Jurat..... 20 - Tertúlies Secció de Fotografia..... 21
DILLUNS 2	- Fotografia Final d'admissió de fotografies..... 20 - Tertúlies Secció de Fotografia..... 21 - Reunió Trail Running - Camesajudeume..... 41	DIMARTS 17	- Curs Secció d'Espeleologia..... 26
DIMARTS 3	- Curs Secció d'Espeleologia..... 26	DIMECRES 18	- Curs Bon escriure tingueu!..... 8
DIMECRES 4	- Conferència 47è curs d'Excursionisme..... 4	DIJOUS 19	- Conferència Documental "Pioners"..... 9
DIJOUS 5	- Presentació Costa Rica..... 13	DIVENDRES 20	
DIVENDRES 6		DISSABTE 21	- Sortida Secció d'Espeleologia..... 26
DISSABTE 7	- Sortida 47è curs d'Excursionisme..... 4 - Curs Secció d'Espeleologia..... 26	DIUMENGE 22	- Sortida Secció d'Espeleologia..... 26 - Sortida S. Excurs. - Petites Travessades..... 34
DIUMENGE 8	- Sortida 47è curs d'Excursionisme..... 4 - Caminada 31era Caminada Popular..... 10 - Curs Secció d'Espeleologia..... 26 - Sortida Trail Running - Camesajudeume..... 41	DILLUNS 23	- Projeccions Secció de Fotografia..... 21
DILLUNS 9	- Projeccions Secció de Fotografia..... 21	DIMARTS 24	- Curs Secció d'Espeleologia..... 26
DIMARTS 10		DIMECRES 25	- Conferència 47è curs d'Excursionisme..... 4 - Curs Bon escriure tingueu!..... 8
DIMECRES 11	- Reunió S. Ciències Naturals - Ornitologia..... 25 - Sortida S. Excurs. - Passejades pel parc..... 36	DIJOUS 26	- Conferència "Viatge al blanc"..... 14
DIJOUS 12	- Presentació El C.E.T. i els goigs de Terrassa..... 18 - Curs Secció d'Espeleologia..... 26	DIVENDRES 27	- Folk Viu Taller de balls folk..... 5
DIVENDRES 13	- Folk Viu Taller de balls folk..... 5 - Curs S. Excurs. - Marxa Nòrdica..... 38	DISSABTE 28	- Sortida 47è curs d'Excursionisme..... 4 - Sortida S. Excurs. - Marxa Nòrdica..... 39
DISSABTE 14	- Sortida S. Excurs. - Horitzons..... 30 - Conferència 3a Jornada d'Activitat Física..... 38	DIUMENGE 29	- Sortida 47è curs d'Excursionisme..... 4
DIUMENGE 15	- Sortida S. Ciències Naturals - Botànica..... 25 - Sortida S. Excurs. - Senders..... 32 - Curs S. Excurs. - Marxa Nòrdica..... 38 - Sortida S. Excurs. - Coneixermón..... 40	DILLUNS 30	- Fotografia Concurs - Veredictes i premis..... 20 - Exposició LXXV Concurs de Fotografia..... 20

desembre

DIMARTS 1		DIMECRES 16	- Sortida	S. Excurs. - Passejades pel parc..... 37	
DIMECRES 2	- Curs	Bon escriure tingueu!.....8	DIJOUS 17	- Audiovisual	Sardenya: una illa per descobrir..... 14
DIJOUS 3	- Xerrada	Literatura i territori 19	DIVENDRES 18	- Folk Viu	Taller de balls folk..... 5
DIVENDRES 4			DISSABTE 19	- Sortida	47è curs d'Excursionisme 4
				- Dinar Nadal	Secció de Fotografia..... 21
				- Sortida	Secció d'Espeleologia 27
DISSABTE 5			DIUMENGE 20	- Sortida	47è curs d'Excursionisme 4
DIUMENGE 6			DILLUNS 21	- Tertúlies	Secció de Fotografia..... 21
DILLUNS 7	- Tertúlies	Secció de Fotografia..... 21	DIMARTS 22		
DIMARTS 8			DIMECRES 23		
DIMECRES 9	- Reunió	S. Ciències Naturals - Ornitologia 25	DIJOUS 24	- Sortida	Missa del gall 7
	- Cloenda	S. Ciències Naturals..... 25		- Sortida	Secció d'Espeleologia 27
DIJOUS 10			DIVENDRES 25	- Quinto	Nadal..... 8
DIVENDRES 11			DISSABTE 26	- Concert	Sant Esteve 7
				- Quinto	Sant Esteve 8
				- Sortida	Secció d'Espeleologia 27
DISSABTE 12	- Sortida	S. Excurs. - Horitzons..... 31	DIUMENGE 27	- Sortida	Secció d'Espeleologia 27
	- Curs	S. Excurs. - Marxa Nòrdica 39			
DIUMENGE 13	- Sortida	Marató de TV3 12	DILLUNS 28	- Projeccions	Secció de Fotografia..... 21
	- Sortida	S. Ciències Naturals - Botànica 25			
	- Sortida	CETCims - S. Alta Muntanya 29			
	- Sortida	S. Excurs. - Senders..... 33			
	- Sortida	S. Excurs. - Petites Travessades 35			
	- Sortida	S. Excurs. - Coneixermón..... 40			
DILLUNS 14	- Projeccions	Secció de Fotografia..... 21	DIMARTS 29		
DIMARTS 15			DIM/DIJ 30/31		

SECCIÓ D'ESQUÍ

A portes d'iniciar la nova temporada d'esquí 2015-2016, ens agradaria fer un petit balanç de la campanya anterior.

Una de les activitats més elementals que duem a terme és l'ensenyament bàsic dels esports d'hivern, aquesta és la nostra essència. Els esforços que des de la Junta vam iniciar fa uns anys comença a donar els fruits. Tenim un bon grapat de nenes i nens que tenen l'honor de encapçalar aquesta llavor que vol portar endavant aquest propòsit; la temporada ens va comportar molts podis en les diferents curses que hem participat. En totes les categories s'ha pujat al calaix més alt, dels més petits als més veterans, tots ells han assolit un nivell molt alt.

Vam convocar els cursos de temporada sencera, els cursos de Nadal i de Reis i, esclar, el curset de Sis Setmanes, el nostre curs estrella i més antic del nostre club. En tots els nostres cursets la participació ha estat un èxit i això ens indica que anem per bon camí. També hem organitzat curses. Enguany han sigut el Picarol de Neu i el Premi Club d'Esquí Terrassa; dues curses consolidades i molt ben valorades en el circuit d'esquí Català.

Les activitats no s'aturen en acabar la temporada d'esquí. També s'han organitzat estades als Alps per tots els esportistes que han volgut seguir el Planning de treball que els nostres tècnics han preparat per a un funcionament òptim de cada esportista. Poc abans d'iniciar la nova temporada s'han organitzat tres sortides més; una a Les Deux Alpes, a Passo Stelvio i a la Snow Zone Indoor de Madrid. Amb aquestes dues sortides tant grans com petits han gaudit i s'han preparat per l'inici de la nova temporada. Hem iniciat amb molt entusiasme una nova aventura. A partir d'ara sentirem a parlar del Múixing i Canicross, especialitats en les que tindrem esportistes representant el nostre club. Al mes de novembre organitzarem a la vila de Santpedor el campionat de Catalunya de trineus amb gossos i canicross sobre terra.

Com veieu estem plens d'energia i ganes d'iniciar una nova temporada. Us hi esperem a tots i totes!!!



GRUP DE BOTÀNICA

Sortida matinal a la balma de les Set Portes de Casserres (Berguedà)

Diumenge 15 de novembre

L'esmentada balma fou habitada durant molts anys i encara conserva bona part de les estances. És un espai acollidor situat entre boscos i camps, amb la corresponent vegetació rural. També a prop del poble podrem gaudir de l'Alzina dels Colls, més coneguda com Alzina Grossa, un arbre monumental que no deixa a ningú indiferent.



Fitxa tècnica

Sortida: a les 8 del matí davant el Centre Cultural.

Tornada: al migdia.

Dificultat: BAIXA, amb poc desnivell i unes tres hores de durada.

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

Preu: el cost del desplaçament amb cotxe repartit entre els ocupants. Seran 140 km i 2 h d'anada i tornada. Els no socis hi hauran d'afegir 5 euros.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Vocal: Joan Crispi (600 063 295).

Sortida matinal al Pont Foradat i la Casa de les Tines

Diumenge 13 de desembre

Com cada any per aquestes dates, abans de començar a caminar farem l'esmorzar al bar a Cal Curro, al mateix poble del Pont de Vilomara. Per poder fer la reserva de la taula, caldrà que saber els que serem 2 o 3 dies abans.

El Pont Foradat el podrem veure després d'una petita caminada al mateix poble i, després anirem a la Casa de les Tines a Viladordis (un barri de Manresa). Tornarem a agafar els cotxes i finalment farem una nova caminada. No cal dir que contemplarem dues petites joies.

Ambdues visites ens permetran veure primer la vegetació de conreus abandonats -d'ametllers, oliveres, fonoll, llentiscle, romaní, ruda, olivarda, etc. i, l'últim tram hi ha la vegetació de ribera típica, perquè les tines són al peu del Llobregat.

Flor d'olivarda



Fitxa tècnica

Sortida: a les 8 del matí davant el Centre Cultural.

Tornada: al migdia.

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

Preu: el cost del desplaçament amb cotxe repartit entre els ocupants. Els no socis hi hauran d'afegir 5 euros.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Vocal: Joan Crispi (600 063 295).

GRUP D'ORNITOLOGIA

Cloenda · Sessió d'imatges de natura

Dimecres 9 de desembre a les 20:00 del vespre a la Sala d'Actes Àngel Casanovas

Com ja va essent habitual per les dates properes al Nadal, dins la secció de ciències naturals del CET fem una cloenda de curs amb una sessió de projeccions d'imatges de natura des de l'àmbit divers de botànica, ornitologia, natura, paisatge o bé viatges. Hi sou tots convidats i esperem retrobar-nos per parlar de com ha anat el curs i iniciar el 2016 amb nous projectes i sortides. Els interessats en projectar les seves imatges adreceu-vos als responsables de cada vocalia de la secció.

Informació: Toni Comellas - Toni Sanllehí

Més informació del grup a: www.ocellsceterrassa.wordpress.com

Telèfons i correus electrònics de contacte:

Toni Sanllehí 661 406 716 · tsanllehi@yahoo.es

Enric Sanllehí 656 913 770 · esanhelli@yahoo.es

· Reunió dimecres, dia 11 de novembre

· Reunió dimecres, dia 9 desembre

Recordeu-vos que es farà una reunió mensual i que ens trobarem a partir de les 20:00h al local de ciències del Centre per tal de preparar les activitats, etc.

SECCIÓ D'INVESTIGACIONS SUBTERRÀNIES

Secció de Ciències
Naturals

55è CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA, NIVELL 2

Del 27 d'octubre al 24 de novembre de 2015

L'objectiu d'aquest curs és iniciar a les persones interessades en la pràctica de l'espeleologia permetent-los adquirir els coneixements teòrics i pràctics necessaris per a ser autònoms en les exploracions d'una cavitat horitzontal i vertical, i així gaudir d'aquesta activitat apassionant amb la màxima seguretat.



Programa del curs

Sessions teòriques:

Dimarts 27 de d'octubre	Presentació del curs. Instal·lació de cavitats equipades i material col·lectiu
Dimarts 3 de novembre	Cartografia i topografia
Dijous 12 de novembre	Geologia càrstica
Dimarts 17 de novembre	Logística d'una visita a una cavitat: preparació i organització
Dimarts 24 de novembre	Clausura del curs. Lliurament de diplomes i conferència

Sessions pràctiques:

Dissabte 7 de novembre	Parets de la Cascada, Vallirana
Diumenge 8 de novembre	Avenc dels Esquirols, Vallirana
Dissabte 21 de novembre	Pouetons de les Agulles, El Bruc
Diumenge 22 de novembre	Avenc de l'Esquerrà, Olesa de Bonesvalls

Preu dels cursos: 65 euros els socis i 90 euros els no socis. Inclou el préstec de material personal, classes teòriques i pràctiques, quota 2015 al CET i SIS, llicència federativa pel 2015 amb la corresponent assegurança i certificat d'assistència.

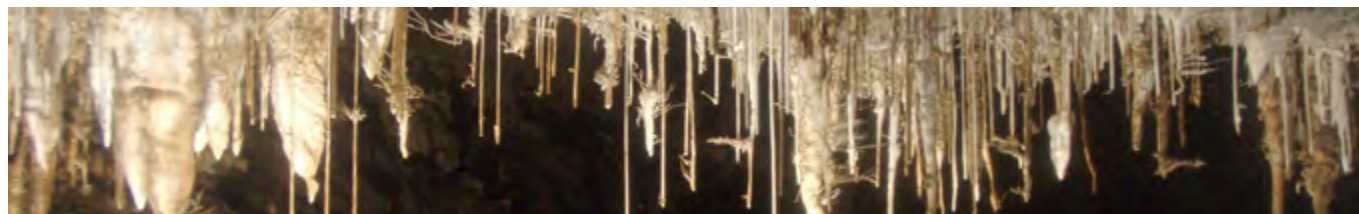
Normativa:

- Per fer el Nivell II cal haver fet previament el Nivell I del Curs d'Iniciació a l'Espeleologia.
- Edat mínima per participar: 14 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar tanmateix l'autorització paterna/materna per a participar en el curs.
- Els cursetistes hauran de portar: 'mono' de roba o similar, botes d'aigua o similar, il·luminació tipus frontal, 3 metres de corda dinàmica de diàmetre 9 o superior i 2 mosquetons asimètrics sense tanca de seguretat.
- El desplaçament i dietes van a càrrec dels cursetistes.
- La direcció del curset i el cos de monitors es reserven el dret a modificar el programa previst si això ho aconsella el desenvolupament dels cursetistes o bé la climatologia.
- La direcció del curset i el cos de monitors es reserven el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o incompliment de les normes.
- Per a inscriure's cal omplir i signar la fitxa d'inscripció al curs. Data d'inscripció de l'1 al 27 d'octubre. Places limitades, màxim 12 alumnes.

Director del curs: Xavier Serra Hartmann.

Secretari del curs: Joan Climent Balaguer.

Més informació i inscripcions: Cal adreçar-se al punt d'atenció al soci del C.E.T. (C/ Sant Llorenç 10, Terrassa) de dilluns a divendres de 18:00 a 21:30, al web www.ce-terrassa.cat o al correu electrònic sisdeltcet@gmail.com



SECCIÓ D'INVESTIGACIONS SUBTERRÀNIES

CICLE NADALENC 2015 · 2016

Enguany celebrem la 38 edició del cicle nadalenc de la SIS, ho farem des del diumenge 19 de desembre al diumenge 10 de gener. Com cada any hi haurà força sortides per a poder cremar les neules i torrons mentre recorrem racons de Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac i també altres indrets de Catalunya.

La programació prevista serà la següent:

Diumenge 20 de desembre

Avenc de les Ermínies (Mura - Serra de l'Obac)

Lloc i hora de sortida: Benzinera Q8 a les 8:00 del matí.

Dijous 24 de desembre (Vigília de Nadal)

Col·locació d'un pessebre a l'Avenc del Club, (Sant Llorenç del Munt). Si es surt aiat de la cavitat, es pujarà a la Mola, on el C.E.T. organitza la Missa del Gall.

Lloc i hora de sortida: benzinera Q8, a les 8:00 del vespre.

Dissabte 26 desembre

Matinal de Sant Esteve

Visita a cinc cavitats de la zona de la Vall de Mur (Sant Llorenç del Munt): Avencs Josep Castellet, de la Riera Seca, de l'Adernar, del Xarop i del Pi de les Quatre Besses.

Lloc i hora de sortida: Benzinera Q8, a 2/4 de 9 del matí.

Diumenge 27 desembre

Avenc de Sant Marçal (El Garraf)

Lloc i hora de sortida: Estació d'autobusos a les 7:30 del matí.

Divendres 1 de gener (Cap d'Any)

Matinal amb un recorregut per la Serra de l'Obac, visitant la Barbotera, avenc de la Barbotera, la Pedregosa i la Saiola

Lloc i hora de sortida: Benzinera Q8, a 2/4 de 9 del matí.

Diumenge 3 de gener

Sistema de les Bores del Borró (Sales de Llierca, la Garrotxa)

Lloc i hora de sortida: Estació d'autobusos a les 7:30 del matí.

Diumenge 10 de gener

Sortida combinada de neu i espeleologia a la Bòfia del Port del Comte (El Solsonès)

Lloc i hora de sortida: Estació d'autobusos a les 7 del matí.

Quinto del C.E.T.

La S.I.S. participarà a les sessions de quinto que organitza el CET els dies 25 i 26 de desembre i 1, 3 i 6 de gener.

Projecció · Pel·lícula d'espeleologia

Es farà un dia laboral, al vespre, i s'anunciarà a la cartellera de la secció.

Més informació

Al web del C.E.T., al blog i al Facebook de la S.I.S. trobareu el programa definitiu amb el detall de totes les sortides.

**Secció d'Investigacions
Subterrànies**

*Cova Avenc Quim Solbas
(Sant Llorenç del Munt)
www.sisdelcet.blogspot.com.es*



*Avenc de la Carbonera (Carena de
l'Illa, Sant Llorenç del Munt)
www.sisdelcet.blogspot.com.es*



Assegurança federativa: Tots els participants hauran d'estar en possessió de l'assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

SECCIÓ D'ALTA MUNTANYA - CETCIMS

EL TURBÓ: EL PETRI CASTELL QUE DEFENSA LA VALL DE L'ÉSERA

Diumenge 1 de novembre

“Ben entrada la tardor he considerat el poder fer encara alguna ascensió pirinenca de l'assolellada vessant sud i he pensat en l'isolada mola del Turbó, que com bé descriu el gran pirineista francès Miguel Angulo;

“Aquesta muntanya solitària destaca al sud de la vall de Benasc des de tots els panorames. Vista des de lluny, el seu aspecte pesant i massís no fa suposar tota l'originalitat de la seva geomorfologia. En efecte, una gran coma enfonsada ocupa el centre de la muntanya, d'on es desprenen crestes calcàries fortament erosionades, agulles, bretxes profundes, canals vertiginosos i parets de varis centenars de metres d'altura. És una muntanya que únicament mostra els seus tresors a aquells qui s'atreveixen a aproximar-s'hi, i especialment als qui recorren la seva aresta nord, extraordinàriament curiosa.”

Així doncs amb aquesta breu descripció de la muntanya invito a totes les atrevides i a tots els atrevits que vulguin acompanyar-nos a recórrer l'aresta nord d'aquesta gran muntanya i descobrir durant el descens les joies naturals que amaga la sempre sorprenent coma de Sant Adrià i gaudir de les superbes vistes que ens ofereix sobre els massissos del Posets i de les Maladetes.”

Fitxa tècnica

Reunió preparatòria: dimarts 20 d'octubre a les 20:00 a la S.A.M. del C.E.T.

Lloc i hora de trobada: Hotel Don Cándido, dissabte 13 d'octubre a les 16:00h.

Durada prevista: tot el dia (cap de setmana).

Distància a recórrer: 12 km.

Desnivell: +1150 m.

Dificultat: ALTA.

Consells específics: Material específic per alta muntanya hivernal.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

Preu: gratuït els socis i 20 euros els no socis.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Transport: Privat.

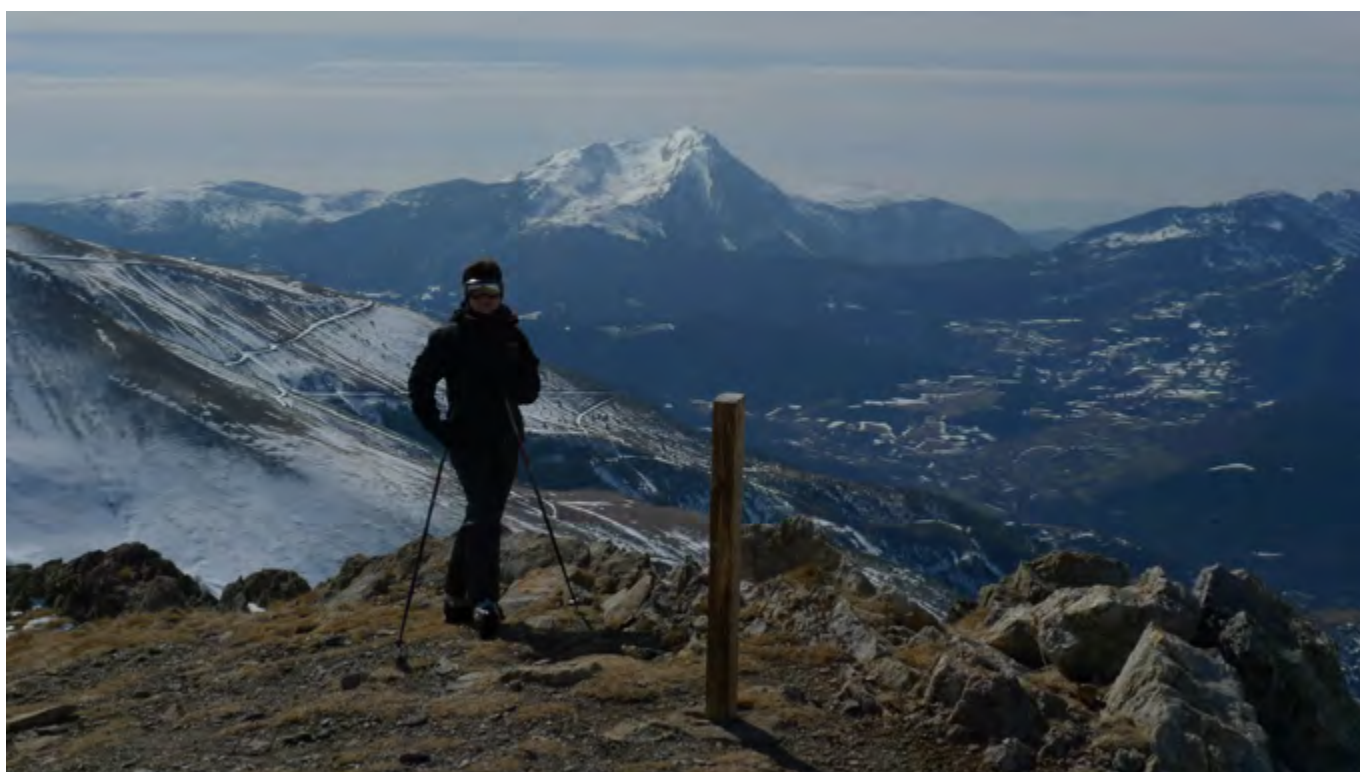
Vocal: Manel Cajide.

Telèfon i correu electrònic:

609 74 74 03 · manuel.cajide@imi-precision.com.



La gran mola del Turbó tanca pel sud la vall de Benasc. Fotografia de Manel Cajide.



SECCIÓ D'ALTA MUNTANYA - CETCIMS

ELS FRARES ENCANTATS:

ASCENSIÓ AL FRARE GROS SOTA L'ENCANTERI D'UNA MUNTANYA MÀGICA.

Diumenge 13 de desembre

“Com ja és habitual en el cicle CETCIMS, el mes de Desembre farem la tradicional sortida a Montserrat i així com en les anteriors sortides a aquesta muntanya hem solcat la seva vessant sud, enguany us proposo una ascensió per l'ombrívola vessant nord des de la plana bagenca, que guanyant un bon desnivell ens portarà fins al cim més elevat de la formidable regió dels Frares Encantats.

El Frare Gros fou ascendit per primera vegada el 16 de Març de 1.924 per en Lluís Estasen, Josep Puntas i Jofre Vila, autèntics pioners de l'escalada a casa nostra i que van viure en uns temps de primeres ascensions als cims encara verges de la nostra singular muntanya.

Òbviament, en aquelles primeres ascensions, Estasen i els seus companys cercaven els punts més febles de les agulles montserratines per portar a terme aquelles primeres, que amb el temps han esdevingut les rutes normals d'ascensió a les roques i cims montserratins, atès que ni la tècnica ni el material eren idonis per a realitzar grans escalades i la corda que duïen la utilitzaven, principalment, per baixar si era necessari.

Us emplaço doncs, a seguir el passos d'aquells pioners de l'escalada a casa nostra, això sí, amb el modern material actual com l'arnés, el casc i el rapelador, per tal de gaudir d'aquesta ascensió a un dels grans cims del Montserrat, que domina des de la seva privilegiada posició una bona part de tot l'entramat de roques montserratines.”

Fitxa tècnica

Reunió preparatòria: dijous 10 de desembre a les 20:00 a la S.A.M. del C.E.T.

Lloc i hora de trobada: Hotel Don Cándido a les 7:30 del matí.

Durada prevista: tot el dia.

Distància a recórrer: 12 km.

Desnivell: +1100 m.

Dificultat: ALTA.

Consells específics: Arnés, casc i rapelador.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

Preu: gratuït els socis i 20 euros els no socis.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Transport: Privat.

Vocal: Manel Cajide.

Telèfon i correu electrònic:

609 74 74 03 · manuel.cajide@imi-precision.com



El Frare Gros s'eleva per damunt el bec del Lloro i el conjunt dels Frares Encantats. Fotografia de Manel Cajide.



HORITZONS

QUERÓS MONTDOIS, EL PRESENT D'UN PASSAT (LES GUILLERIES)

Dissabte 14 de novembre

Visitar Querós significa retrocedir en el passat un munt d'anys, és un indret on el temps resta absolutament aturat.

L'atractiu i alhora tortuós camí que permet accedir a Querós era la millor via de comunicació que tenia en aquell temps un nucli que ens endinsa al cor d'una zona de natura encara per explorar. Un escenari ple de llegendes del bandoler Joan Sala -àlies Serrallonga- per casament amb la pubilla Margarita Tallades o Serrallonga, no fou noble ni home de grans ideals polítics, sinó un pagès coratjós i atrevit que no trobà altre camí que el bandolerisme per sortir de la misèria que regnava a la contrada.

... cap camí pla porta al cim...

Fitxa tècnica

Lloc i hora de trobada: Al Centre Cultural a les 6:00 del matí.

Durada prevista: 6 hores aproximadament.

Distància a recórrer: 15 kms.

Desnivells: +570 m. -790 m.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: Aigua, esmorzar i dinar. Protecció per la pluja i el fred. Bastons i sabates de tresc.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

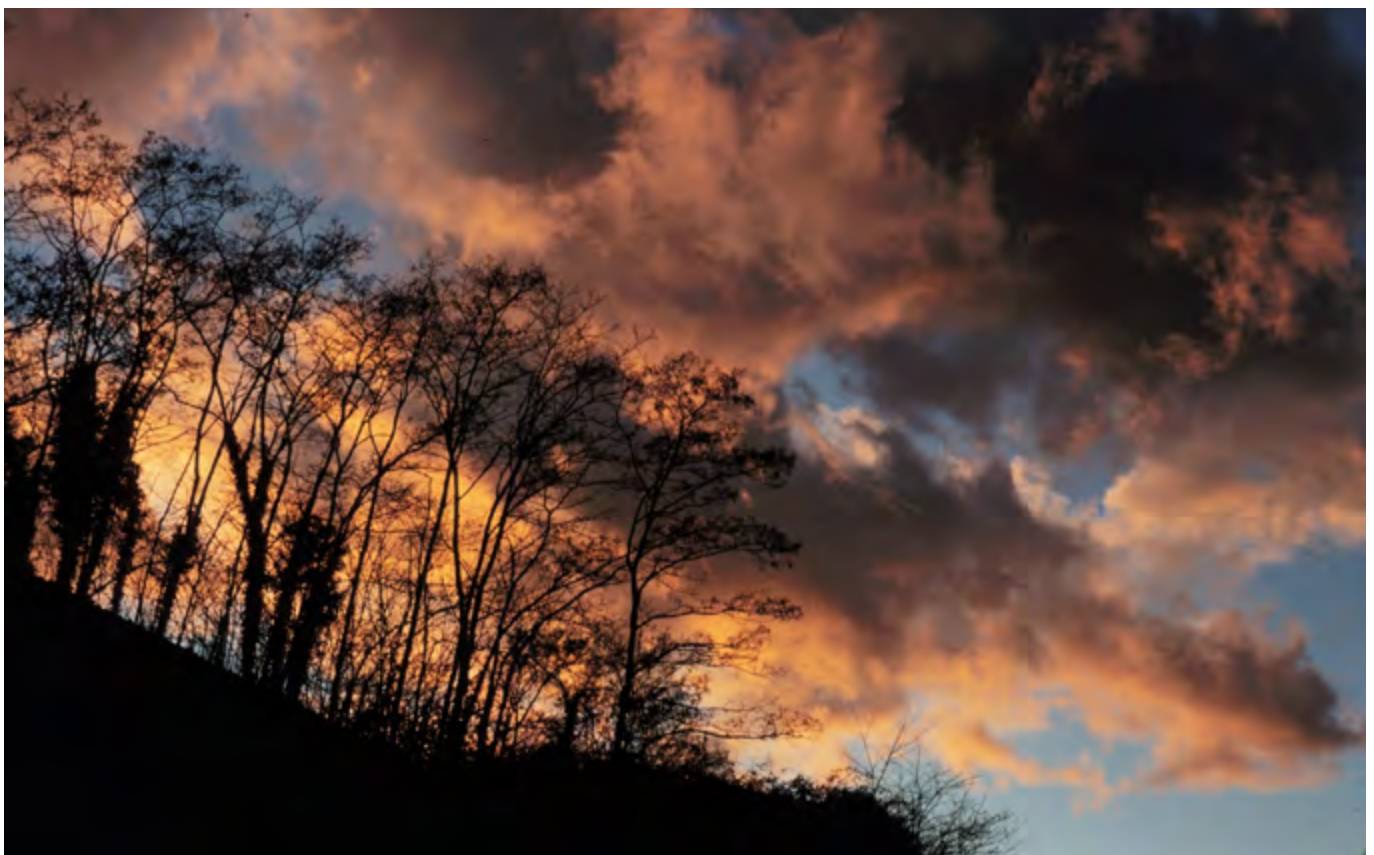
Preus: 17 euros els socis i 27 euros els no socis.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Transport: En autocar.

Dades de contacte: Pep Mas (635 451 521 · pepmas@ono.com)

Vocal: Narcís Serrat.



HORITZONS

EL BOSC ENCANTAT, UNA CAMINADA ENTRE ELS BUFADORS

Dissabte 12 de desembre

Pista còmoda i fàcil fins arribar al Coll dels Tres Pals i al Coll de Beví. Abans d'arribar a la Serra de Bufadors haurem de fer una aturada per esmorzar tranquil·lament.

Després, iniciarem el camí que puja fins a la carena d'aquesta serra tan peculiar. Els corriols inicials poden semblar una mica complicats, i en algun moment fins i tot haurem de baixar per pendents fortes amb xaragalls inclosos, fins que arribem al punt màgic de la sortida. Aleshores, descobrirem plegats que l'entrada al bosc dels Bufadors paga absolutament la pena.

Tot el que hàgiu pogut llegir en ressenyes i comentaris d'altres excursionistes queda absolutament justificat. El petit microclima particular i aïllat d'aquest bosc ens transportarà a èpoques quasi prehistòriques. La natura sovint ens sorprèn amb paisatges espectaculars; de ben segur que el bosc dels Bufadors de Beví n'és un d'ells. L'aire fred que surt dels avencs i bufadors i l'enclotament de tota la zona -que forma una canal natural entre altes parets rocoses- permet que la frondosa vegetació sigui sorprenent i molt singular, amb espècies pròpies de zones més septentrionals.

Ens costarà deixar l'indret, però al cap d'una estona de passejar-nos-hi, haurem de fer-ho. Ja de tornada cap al Castell de Montesquiu, caminarem per l'exterior de la Farga de Bebié, una colònia tèxtil centenària en ple declivi.

Fitxa tècnica

Lloc i hora de trobada: Al Centre Cultural a les 6:00 del matí.

Durada prevista: 6 hores aproximadament.

Distància a recórrer: 15,5 kms.

Desnivells: +597 m. -952 m. Ascens acumulat 761 m.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: Esmorzar i dinar de motxilla, aigua (no trobarem aigua en tot el camí) roba d'abric, protecció per la pluja, calçat adherent adequat per caminar i pals, si en necessiteu.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrasa.cat.

Preus: 17 euros els socis i 27 euros els no socis.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Transport: En autocar.

Dades de contacte: Pep Mas (635 451 521 · pepmas@ono.com)

Vocals: Rosa Gil, Sergi Nuñez i Gil Sabrià.



VOCALIA DE SENDERS

SENDERS DEL 1714 - CAMINANT PER LA HISTÒRIA

Una ruta per reivindicar el paper de l'excursionisme en la identitat catalana.

Temporada 2015-2016 Terrassa - Gósol

3a etapa: Monistrol de Calders - L'Estany (25,310 km)

Diumenge 15 de novembre

En aquesta tercera etapa dels Senders del 1714 recorrerem de sud a nord la recent estrenada comarca natural de Catalunya, el Moianès.

Farem un recorregut íntegrament per aquesta nova comarca, entre Monistrol de Calders i l'Estany, tot seguint el traçat del GR 3. La comarca natural del Moianès té els seus espais naturals emmarcats en el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, on formen part també Monistrol de Calders i Granera. Serà una ruta llarga per pinedes i pastures i amb un constant desnivell de pujada molt noble i tranquil.

Al bell mig, hi trobarem la capital, Moià, on podrem visitar la Casa Museu Rafael Casanova, on va néixer l'heroi de la defensa de la ciutat de Barcelona durant el setge de 1714, un dels punts clau de tota la ruta. A la sortida de Monistrol, seguirem un bon tram la riera de la Golarda per acostar-nos a Moià sota els cingles de Montbrú i la serra de Puigsobirà. Camí de l'Estany, assolirem el punt més alt de l'etapa, el Puig Rodó; i pel serrat de l'Horabona, seguint un tram de la coneguda Ronda del Moianès, arribarem al bonic poble de l'Estany, on comprovarem que l'esforç paga la pena, sobretot per la contemplació del monestir de Santa Maria, un dels tresors del romànic català.

Per veure la informació completa de la sortida, visiteu la pàgina següent, des d'on us podeu descarregar el track i el full de ruta:
www.vocaliadesenders.blogspot.com

Fitxa tècnica

Lloc i hora de trobada: a les 7:00 del matí a la Rambla d'Ègara, davant dels ferrocarrils de la Generalitat. La tornada serà a la tarda.

Distància a recórrer: 25,310 kms.

Desnivells: +721 metres -297 metres.

Dificultat: MITJANA.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

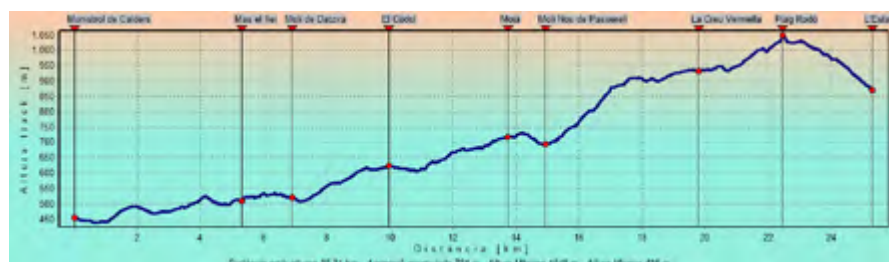
Data límit d'inscripció: del 2 al 12 de novembre, ambdós inclosos.

Preus: 18 euros els socis i 28 euros els no socis.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Transport: El desplaçament es farà en autocar, amb places limitades.

Gràfica Monistrol de Calders - L'Estany



Casa-Museu Rafael Casanova a Moià



Dolmen Puig Rodó a Moià



VOCALIA DE SENDERS

SENDERS DEL 1714 - CAMINANT PER LA HISTÒRIA

Una ruta per reivindicar el paper de l'excursionisme en la identitat catalana.

Temporada 2015-2016 Terrassa - Gósol

4a etapa: L'Estany - Vic (Sant Joan del Galí) (22,680 km)

Diumenge 13 de desembre

En aquesta quarta etapa dels Senders del 1714, seguirem pràcticament durant tot el recorregut el Camí de Sant Jaume, però a la inversa, entre les poblacions de l'Estany i Vic, bé, exactament fins a la parròquia de Sant Joan del Galí, a escassos quatre quilòmetres de la capital de la comarca d'Osona.

L'etapa de l'Estany fins a Vic és una connexió natural entre dues contrades ben diferents, però agermanades per la proximitat. El camí transcorre, al començament, pels bells paratges del Moianès, farcits de pi i on l'aparició de la marga, el roure i l'alzina dona personalitat a un territori allisat per les pastures i els conreus de les masies.

Un cop superat el paisatge que travessa els boscos del Moianès, la ruta, tota ella de suau perfil descendent, entra a la comarca d'Osona deixant enrere el secà del cor de Catalunya per endinsar-nos en els camps verds d'aquesta comarca.

Arribats a Santa Eulàlia de Riuprimer, però sense entrar a la població, remuntarem el camí que ens durà fins a l'ermita de Sant Sebastià sobre un turó a 770 metres d'altitud i amb una vista excepcional de la Plana de Vic, el Montseny i el Collsacabra. En aquesta ermita va tenir lloc el famós Pacte dels Vigatans, el 17 de maig de 1705, és un dels deu punts clau de la ruta dels Senders del 1714. Feta la visita, descendirem vers la propera parròquia de Sant Joan del Galí, a les portes de Vic.

Per veure la informació completa de la sortida, visiteu la pàgina següent, des d'on us podeu descarregar el track i el full de ruta: www.vocaliadesenders.blogspot.com

Sant Joan del Galí i l'ermita de Sant Sebastià



Fitxa tècnica

Hora de trobada: a les 7:00 del matí.

Distància a recórrer: 22,680 kms.

Desnivells: +634 metres -986 metres.

Dificultat: MITJANA.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

Data límit d'inscripció: del 30 de novembre al 10 de desembre, ambdós inclosos.

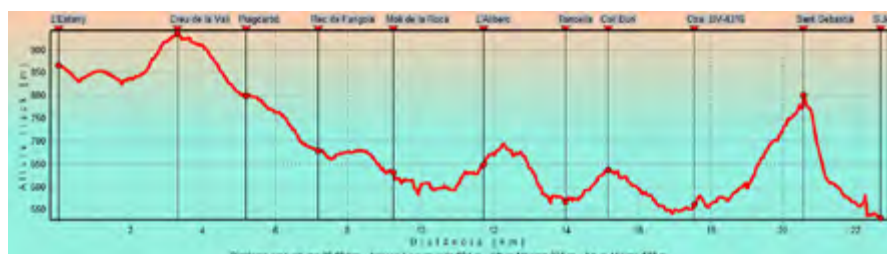
Preus: 18 euros els socis i 28 euros els no socis.

Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Transport: El desplaçament es farà en autocar, amb plaçes limitades.

*'Les muntanyes uneixen,
els homes divideixen'*

Grafica L'Estany - Vic



Mas i castell de Torroella



PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

PROGRAMA CICLE 2015 · 2016

Inscripcions

24 de gener 2016	Castell de Burriac (Maresme)	De l'11 al 21 de gener
28 de febrer 2016	Castell d'Escornalbou (Baix Camp)	Del 15 al 25 de febrer
20 de març 2016	Tossal de la Baltasana (Baix Camp)	Del 7 al 17 de març
17 d'abril 2016	Cap Norfeu (Alt Empordà)	Del 4 al 14 d'abril
22 de maig 2016	Roques de Canalda (Solsonès)	Del 9 al 19 de maig
25 i 26 de juny 2016	Alto Gállego (Osca)	Del 15 al 23 de juny

CCXL (2a. època)

SERRA DELS TOSSALS (BERGUEDÀ)

Diumenge 22 de novembre

Aquest itinerari ens permetrà conèixer la serra dels Tossals, que per a molts és una gran desconeguda. Aquesta serra és a l'extrem occidental del Berguedà.

Correspon al municipi de Capolat i termeneja amb Navès (Solsonès); per tant, és a cavall de les comarques del Berguedà i el Solsonès. A Berga ens dividirem: els que no fan l'excursió podran esmorzar in situ i després d'esmorzar tenen una visita guiada per Berga; els que volen fer la sortida continuaran fins el Capolat, punt d'inici. L'autocar ens esperarà al túnel de la Mina o la Foradada, desfarà el camí passant per Berga per recollir els que no fan l'excursió, per dinar de restaurant. Iniciarem la nostra caminada a Capolat, prop de l'església de Sant Martí de Capolat. Al darrere d'aquesta edificació podem contemplar els cingles de Queralt.

Aquesta església és un petit temple amb casa annexa, i guarda una talla protogòtica de fusta de la Mare de Déu dels Tossals de començament del segle XIV. Procedeix del santuari dels Tossals que avui visitarem. L'esmentada talla retorna al seu lloc d'origen cada any per la Mare de Déu d'Agost, amb un aplec molt concorregut.

Partirem doncs de Capolat, en direcció nord, per un camí ben senyalitzat que, amb suau pendent al principi, es va enfilant per un grau fins a dur-nos al coll que hi ha entre el santuari dels Tossals i els Tossals de Runners. Des d'allí agafarem un petit corriol que ens portarà a la font dels Tossals, que recull l'aigua en un con

de fusta. Seguirem per l'esquerra, tot entrant per una frondosa i realment bonica fageda, per un camí on les fulles d'aquests arbres han fet una espessa catifa i n'han esborrat una part, fins a arribar a enllaçar amb el GR1.

Continuarem per l'esquerra i per una pineda amb sotabosc de boix, que en sortir-ne ens deixarà en un espai obert i molt a prop del cingle, el qual ens oferirà una bonica vista sobre el veïnat de Capolat i la vall d'Espunyola.

Continuarem caminant prop del cingle fins a albirar el santuari de la Serra dels Tossals, en estat ruïnós, al qual arribarem en pocs minuts.

Aquest santuari, d'advocació mariana, és una construcció del segle XVIII, però només en queden quatre parets de l'església i l'hostatgeria. Hi ha,

però, una estructura de ferro a manera de torre amb una campana, que simbolitza el campanar que en altre temps tenia la seva rellevància.

Encimbellat sobre Capolat, és un magnífic mirador amb vistes panoràmiques gairebé de 360°. Cap al sud podem veure el Montseny, Sant Llorenç del Munt i Montserrat, als nostres peus els altiplans de Capolat i, si mirem a nord, tenim el rasos de Peguera, la serra d'Ensija, el Pedraforca, la serra del Verd, el Cadí i el Port del Comte.

Abandonem el santuari tot baixant per un caminet enmig d'una pineda, fins a arribar a una pista cimentada, que seguirem fins a endinsar-nos novament per un camí a la nostra dreta enmig del bosc que ens deixarà prop del coll de Jouet.



PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

D'allí baixarem per un estret corriol fins a arribar al túnel de la Mina o la Foradada, on ens estarà esperant l'autocar que ens portarà a retrobar-nos amb els nostres companys, per dinar tots junts en un restaurant prop de Berga.



Lloc i hora de sortida: Estació d'autobusos de Terrassa, a les 7 del matí.
Desplaçament: en autocar.
Desnivell: +367 m. -411m.
Temps de marxa: unes 4 hores i mitja.
Dificultat: BAIXA.
Recomanacions: pals per caminar, calçat adequat, aigua i capelina.
Tornada: a la vesprada.
Pressupost: 30 euros els socis i 40 euros els no socis. Inclou autocar i dinar.
Inscripcions: del 9 al 19 de novembre.
Informació: Jaume Prunés, 600 48 33 59; Francesc Ullés, 669 88 47 39.
Per inscripcions d'última hora: Ramon Pitarch (93 788 32 83 / 616 406 719).
Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).
Propera sortida: Camí de les Bateriaes Tradicional Neules, 13 de desembre
Per a més informació:
www.vocaliaptf.blogspot.com.es

CCXLI (2a. època)

CAMINANT A MONTSERRAT · CAMÍ DE LES BATERIES O CAMÍ RAL "TRADICIONAL NEULES"

Diumenge 13 de desembre

Aquesta excursió consisteix en seguir l'antiga ruta medieval per pujar a Montserrat per aquesta banda de la muntanya, seguint el seu vessant meridional, que fins al segle XVIII era un dels seus principals accessos.

La instal·lació de canons per part de les tropes napoleòniques en punts estratègics del seu recorregut davant la Guerra del Francès (inici del segle XIX) li donà el nom actual. És un camí que travessa unes quantes torrenteres que cal tenir en compte pels aiguats del juny del 2000, que van malmetre'n l'estructura. En temps reculats aquest camí era freqüentat per viatgers i pelegrins que, procedents de Barcelona o de la comarca, anaven a retre honorances a la Moreneta. La història montserratina ens diu que sants, reis i nobles en feren ús i, en algunes ocasions, hi transitaren a peu nu.

Iniciarem la caminada al monestir. Esmorzarem a redós de l'ermita de Sant Miquel. La ruta, molt interessant, ens ofereix bones panoràmiques i estimballs, a través del torrent Fondo, la balconada de la Bateria, el torrent de la Font Seca, la Costa o roca dels Polls, la Senyera, el clot de Lladerns, el serrat de la Guàrdia, la cova de les Bagasses i, finalment, Collbató. Allí ens esperarà l'autocar i ens dirigirem a Monistrol per entaular-nos a cal Bartomeu, tots junts amb els menys caminadors (que hauran passat el matí al monestir i voltants), per cruspir-nos un bon àpat amb les NEULES, que no hi poden faltar.



Lloc i hora de sortida: Estació d'autobusos de Terrassa, a les 8 del matí.
Desplaçament: en autocar.
Desnivell: +187 m. -496 m.
Temps de marxa: de tres hores a tres hores i mitja
Dificultat: BAIXA.
Recomanacions: pals per caminar, calçat adequat, aigua, esmorzar i capellina.
Tornada: a la vesprada.
Pressupost: 30 euros els socis i 40 euros els no socis. Inclou autocar i dinar.
Inscripcions: del 30 de novembre al 10 de desembre.
Informació: Ricard Alegre, 93 788 70 98 - 660 589 520; Rossend Sanllehí, 93 783 85 20; Julià Fossas, 649 828 595.
Per inscripcions d'última hora: Ramon Pitarch (93 788 32 83 / 616 406 719)
Propera sortida: Castell d'Escornalbou (Baix Camp) - 24 de gener.
Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).
Per a més informació:
www.vocaliaptf.blogspot.com.es



PASSEJADES PEL PARC

SANTA CREU DE PALOU I EL FARELL

Dimecres 11 de novembre

La sortida escollida d'aquest mes és una tranquil·la passejada pels voltants de la riera de Santa Creu, molt a prop del Pont de Vilomara. Coneixerem un vessant del Parc poc freqüentada per els Terrasencs.

El Mas de la Casa Nova de Sant Jaume

Va ser un dels masos més grans i més importants del Pont de Vilomara, malaurada ment el seu estat és ruïnós, just a l'entrada es pot contemplar dues tines i una font que quasi mai raja.

La Font Nova

Bonica font enclavada a la paret de pedra al costat mateix de la riera.

Tines de Cal Padre, La Pedrera i del Docte

Les tines es construeixen al llarg dels segles XVI i XVII, per facilitar l'elaboració de vi a peu de vinya, són dipòsits de pedra quadrats o circulars, folrats amb cairons de rajola, on s'aixafava el raïm perquè hi fermentés. Posteriorment era traslladat en bótes de fusta amb carros tirats per animals fins a Manresa.

La Pedrera

Petita pedrera al costat de la pista del Farell, on es produïa l'extracció de pedra per a ús comercial.

Santa Creu de Palou

Edifici romànic del segle XI d'una sola nau, acabada amb un absis semi circular, es conserva el campanar d'espada amb dos ulls i l'escala per accedir a les campanes. L'església està abandonada i el seu estat és ruïnós: la part central de l'església està completament esfondrada. Al costat de l'absis hi ha un petit cementiri totalment profanat.

El Farell

Masia situada dalt d'un cim enmig dels torrents de Matarrodona i Puigdore, fou construïda al segle XII per tal de defensar-se dels atacs dels bandolers. Segons la llegenda, durant la guerra del Francès, soldats francesos en retirada varen amagar un cofre de joies i monedes d'or als voltants de l'Alzina dels Penitents.

Per arribar al principi del recorregut caldrà seguir l'autovia C 58 de Terrassa a Manresa, sortir al trencall de Sant Vicenç de Castellet, creuar tot el poble i arribar fins al Pont de Vilomara. Ens situarem a la part nord del poble, just una rotonda que ens indica la carretera d'accés a Rocafort la BV-1224, si seguim el primer carrer que puja a la dreta, veurem que s'acaba l'asfalt i continua de terra, està indicat amb un rètol: accés al Farell. Transcorreguts 1.800 m. trobarem la casa Nova de Sant Jaume:

és aquí on deixarem els cotxes per començar el recorregut a peu. Després d'esmorzar iniciem l'itinerari a la casa Nova de Sant Jaume (250) (407893 E - 4616157 N). Uns metres més avall es troba la Font Nova, un cop visitada reculem de nou fins a la casa Nova, continuem la pista que voreja la casa fins creuar la riera, continuem a la dreta per una pista ampla. Les primeres tines que trobem són les de Cal Padre (350) (409412 E - 4615175 N), un conjunt de dues tines que estan molt amagades. Recorreguts 550 m. més amunt trobem la tina de la Pedrera (409903 E - 4615273 N) i 500 m. més endavant, les tines del Docte (372) (410151 E - 4615340 N). Poc més amunt surt un corriol a la dreta que ens durà a la presa de Santa Creu: hem de travessar-la. Un corriollet ens portarà a l'ermita de Santa Creu de Palou (404) (410610 E - 4615404 N), un cop visitada l'ermita, retornem a la presa i al camí principal, on trobarem un cartell que ens indica seguir direcció sud, masia del Farell. Uns metres més endavant seguirem un trencall a la dreta per visitar el pou del Farell, desfem el camí fins al trencall i continuem de nou fins l'Alzina dels Penitents i després el mas del Farell (462) (410264 E - 4614866 N).

Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: davant del Centre Cultural a les 8.00 del matí.

Tornada: sobre les 14:00.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Recorregut: 12 km.

Desnivell: +212 m -212 m.

Temps de marxa: 3 hores.

Dificultat: BAIXA.

Preu: gratuït els socis i 5 euros els no socis.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terassa.cat.

Recomanacions: portar roba i calçat adequat, pals per caminar (opcional) beguda i un bon esmorzar.

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Més informació:

Enric Prat (618 270 049)

Josep Trullàs (619 963 134)

Absis Santa Creu de Palou. Fotografia d'Enric Prat.



PASSEJADES PEL PARC

L'OTZET, LA BALMA FREDA I LA TOMBA DEL MORO (DINAR DE NADAL)

Dimecres 16 de desembre

La sortida d'aquest mes ens permetrà conèixer un dels indrets pocs visitats i desconeguts per als terrassencs: la part nord-est del Parc de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac. Visitarem la masia de l'Otzet amb la seva alzina centenària, baixarem fins a trobar les restes de la tina i del murs de la masia de l'Otzetó, ens arribarem fins la riera de l'Om, la travessarem per visitar la Balma Freda i la Balma de l'Ermità. Ja de tornada ens arribarem fins la tomba del Moro, sepultura medieval excavada a la roca, situada en el terme municipal de Granera.

Per arribar al començament de l'excursió cal seguir la carretera de Terrassa fins a Castellar del Vallès, continuar per la carretera B-124 que va a Sant Llorenç Savall, un cop passat el poble hem de seguir 5,700 km. direcció Monistrol de Calders, fins a trobar el trencall que va a Granera, al punt quilomètric 24,7. Transcorregut 1,3 km. trobarem el trencall a mà esquerra que porta a la masia de l'Otzet. Iniciem el recorregut per la pista que surt arran de carretera (644) (419458 E - 4618750 N) al cap de caminar 800 m arribarem a la masia de l'Otzet (662) (419505 E - 4619712 N) Passada la masia continuem pel camí carreter i ens enfilem fins al capdamunt de la cinglera, on trobarem una cruïlla, trenquem a l'esquerra, el camí fa pujada, després d'un revolt pronunciat arribem dalt la carena, enfilem una baixada que ens portarà fins les runes de l'Otzetó.

Continuarem sense deixar el camí principal fins arribar a una petita placeta, cruïlla de camins. Trenquem a la dreta tot resseguint la riera de l'Om: uns 100 m. més amunt la travessarem i davant nostre veurem l'espectacular Balma Freda (505) (418793 E - 4621156N) Un cop visitada la balma hem de seguir pel camí que passa per damunt

i que ens conduirà fins la Cova i la Balma de l'Ermità. Continuarem desfent el camí fins la Balma Freda.

El camí continua a l'esquerra i més tard a la dreta amb una forta pujada fins trobar la pista ampla que ens conduirà fins dalt la carena. Cal continuar la pista direcció sud fins arribar a un replà, en aquest punt ens hem de desviar per un corriol direcció est, caminats 150 m. enmig d'un roquetar trobarem la Tomba del Moro (676) (419621 E - 4619876 N). Un cop visitada la tomba hem de desfer el camí fins la pista principal. Des de aquí ja veurem de nou la casa de l'Otzet. Només ens caldrà seguir fins on hem deixat els cotxes aparcats: principi i fi de la nostra excursió.

Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: davant del Centre Cultural a les 8.00 del matí.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Recorregut: 9,20 km.

Desnivell: +196 m -196 m.

Temps de marxa: 2 hores i mitja.

Dificultat: BAIXA.

Preu: gratuït els socis i 5 euros els no socis.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

Recomanacions: portar roba i calçat adequat, pals per caminar (opcional) beguda i un bon esmorzar.

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Més informació: Enric Prat (618 270 049) Josep Trullàs (619 963 134)

Pels qui ho desitgin, acabada l'excursió hem preparat un dinar de germanor a la masia de Can Solà de Monistrol de Calders per celebrar les festes de Nadal. El preu serà de 12 euros.

Tomba del Moro. Fotografia d'Enric Prat.



MARXA NÒRDICA

SORTIDES SETMANALS

Cada divendres

Ens trobem per caminar pels entorns de Terrassa cada divendres. La informació sobre el lloc i l'hora de trobada, així com de la durada i la dificultat de la sortida, la fem arribar mitjançant un correu electrònic a principis de setmana. Si hi esteu interessats, podeu enviar un correu electrònic a marxanordica@ce-terrassa.cat i us inclourem a la nostra llista de contactes.

IXÈ CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

La classe teòrica serà el divendres 13 de novembre i la pràctica serà pels entorns de Terrassa el diumenge 15 de novembre de 9:00 a 14:00.

Informació:

- Places limitades: 20 persones (per ordre d'inscripció).
- Preu del curs: 35 euros els socis i 45 euros els no socis. (Inclou lloguer de bastons, assegurança i samarreta).
- Inscripcions al punt d'atenció al soci del C.E.T. o a través del web www.ce-terrassa.cat



3a JORNADA · ACTIVITAT FÍSICA I BENESTAR EMOCIONAL

Dissabte 14 de novembre de 9:00 a 14:00 al Casal Barri Sant Pere (Av. Vint-i-dos de juliol, 337 - Terrassa)

Us proposem una jornada sobre activitat física i benestar emocional, a partir d'algunes lectures i recomanacions entorn els boscos anomenats terapèutics i d'algunes experiències en altres països com Corea amb malalts amb diferents patologies tant físiques com mentals o emocionals.

Diversos experts sobre preservació d'espais naturals i més concretament dels boscos madurs o altres àrees d'interacció Natura-Persona (Malalt)- descriuran algunes experiències reals en el nostre entorn immediat, com els Itineraris de Salut. Es presentaran algunes experiències en altres països, fent èmfasi en estudis més concrets duts a terme amb malalts de patologies com la fibromialgia.

L'objectiu de la jornada és arribar a una síntesi que lligui l'activitat física en entorns naturals amb el benestar emocional i algunes malalties com la depressió o estats d'angoixa o d'estrès i, concretament, la Marxa Nòrdica, com a activitat no agressiva des del punt de vista físic, que facilita el contacte social i contribueix a la millora d'aquests pacients.

La jornada està organitzada pel Centre Excursionista de Terrassa amb la col·laboració de l'Ajuntament de Terrassa i diversos professionals del món de la salut i de polítiques ambientals.

Comptarà amb la presència de:

- **Marta Subirà · Directora General de Polítiques Ambientals · Departament de Territori i Sostenibilitat**
- **Jaume Hidalgo · Coordinador del projecte Sèlvans de conservació de boscos madurs i santuaris forestals**
- **Dr. Secundí López-Pousa · Coordinador del servei de Neurologia dels hospitals Josep Trueta de Girona i Santa Caterina de Salt**
- **Concepció Garriga · Psicòloga clínica col·legiada i psicoterapeuta psicoanalítica en pràctica privada**

Entre les 13 i 14 hores hi haurà un tastet de marxa nòrdica al Parc Nord a càrrec dels instructors del C.E.T.
La jornada és gratuïta.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat.

MARXA NÒRDICA

SORTIDA MENSUAL

PARC NATURAL DEL MONTSENY

Dissabte 28 de novembre

Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: 8:00 del matí a l'Hotel Don Cándido

Tornada: a les 15:00

Recorregut: 15 km
(Aiguafreda - Tagamanet - Aiguafreda).

Desnivell: 600 m.

Temps de marxa: 5 hores i mitja comptant l'esmorzar.

Dificultat: MITJANA.

Preu: gratuït els socis i 5 euros els no socis.

Desplaçament: En cotxes particulars (Us agraïrem que envieu un correu per confirmar si podeu portar cotxe i de quantes places disposeu).

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Inscripcions: Al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web www.ce-terrassa.cat.

Recomanacions: Portar roba i calçat adequat, pals per caminar, esmorzar i beguda.

Més informació: marxanordica@ce-terrassa.cat · 647 59 67 71 / 658 93 00 57.



MARXA NÒRDICA: EL VALLÈS S'UNEIX PER LA MARATÓ DE TV3

Sortida conjunta amb NordicWalks de Sant Quirze del Vallès i la Unió Excursionista de Sabadell

Dissabte 12 de desembre

Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: 8:45 del matí a l'Hotel Don Cándido

Tornada: a les 13:30

Recorregut: 11 km a partir del Parc del Colomer davant de l'estació de FGC de Sant Quirze del Vallès, on ens trobarem amb els participants de NordicWalks de Sant Quirze del Vallès i de la Unió Excursionista de Sabadell (hora inici: 9:30 hores).

Desnivell: 130 m.

Temps de marxa: de 2 a 3 hores comptant l'esmorzar.

Dificultat: BAIXA.

Preu: gratuït.

Desplaçament: En cotxes particulars (Us agraïrem que envieu un correu per confirmar si podeu portar cotxe i de quantes places disposeu).

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Inscripcions: Al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web www.ce-terrassa.cat.

Recomanacions: Portar roba i calçat adequat, pals per caminar, esmorzar i beguda.

Més informació: marxanordica@ce-terrassa.cat · 647 59 67 71 / 658 93 00 57.

Aportació Marató: Recomanat a partir de 5 euros.



Recordeu que és necessari estar en possessió de la corresponent assegurança/llicència federativa per participar en les activitats físicoesportives que el Centre Excursionista de Terrassa organitza.

Per als que no teniu bastons, hi ha la possibilitat de llogar-los. Si hi esteu interessat, cal que ho indiqueu per correu a: marxanordica@ce-terrassa.cat fent constar el vostre nom i alçada. El preu del lloguer és de 3 € per sortida i l'import recollit es dedica a la compra de bastons nous que van substituint els que es fan malbé als curssets.

CONEIXERMÓN

FULLES I COLORS A LA FAGEDA D'EN JORDÀ

Diumenge 15 de novembre

Per fi ha arribat la tardor!! L'estació de l'any que més li agrada a la castanyera i a la nostra mascota, la Piguets, que no és castanyera però es fa un fart de menjar castanyes, moniatos, panellets...

Però la Piguets a més de menjar també camina i fer-ho entre arbres i fulles de mil colors és una oportunitat que mai desaprofita. I quin millor lloc per gaudir d'aquests colors i olors que el Parc Natural de la zona Volcànica de la Garrotxa. Farem una ruta circular pel parc Natural començant per la Fageda d'en Jordà, un bosc de faigs excepcional que s'assenta damunt d'una colada de lava que va emetre el volcà del Croscat, que també visitarem. La ruta també passa per l'església Romànica de Sant Miquel de Sacot i el volcà de Santa Margarida.

Passejar i jugar entre fulles, descobrir l'origen dels volcans, menjar les castanyes que de segur la Piguets porta a la motxilla... Coneixermóns, no us ho podeu perdre! Us hi esperem a tots!!



Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: 8:00 del matí a l'Hotel Don Cándido.

Durada prevista: Tornarem a Terrassa a mitja tarda.

Distància a recórrer: 11,90 km.

Desnivell: 425 m.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: Roba còmoda per caminar, esmorzar, dinar i aigua.

Preu: Gratuït els socis i pares i nens no socis 5 euros.

Desplaçament: En cotxes particulars.

Molt important: Tant adults com nens han de tenir la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal a Secretaria (2 euros per dia).

Inscripcions: Al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web www.ce-terrassa.cat.

Vocals: Ignasi Villarroya, Josep Bordas, Conchi Perez (666 97 64 53).

CAMINADA SOLIDÀRIA PER LES PEDRITXES

Diumenge 13 de desembre

Cada any el C.E.T. participa en la recaptació de fons per a la Marató que fa TV3, i que aquest any aniran destinats a la diabetis i l'obesitat.

Els coneixermóns aquest any també volem participar-hi! Farem una caminada curta pels entorns de les Pedritxes, hi haurà un rocòdrom per als més petits com nosaltres, un pica-pica i moltes més activitats organitzades pel CET i el CD Terrassa. Hi ha l'opció de tornar a dinar a casa o dinar al CD Terrassa i acabar de passar la tarda al rocòdrom.

Fitxa tècnica

Lloc i hora de sortida: 9:00 del matí al CD Terrassa Hockey (Ctra. Terrassa a Talamanca, 6, Matadepera).

Durada prevista: Matinal o tot el dia.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: Roba còmoda per caminar, esmorzar, dinar (opcional) i aigua.

Preu: Gratuït per a tothom amb col·laboració voluntària per a la Marató de TV3.

Desplaçament: En cotxes particulars.

Molt important: Tant adults com nens han de tenir la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal a Secretaria (2 euros per dia).

Inscripcions: Al punt d'atenció al soci del C.E.T. i a través del web www.ce-terrassa.cat.

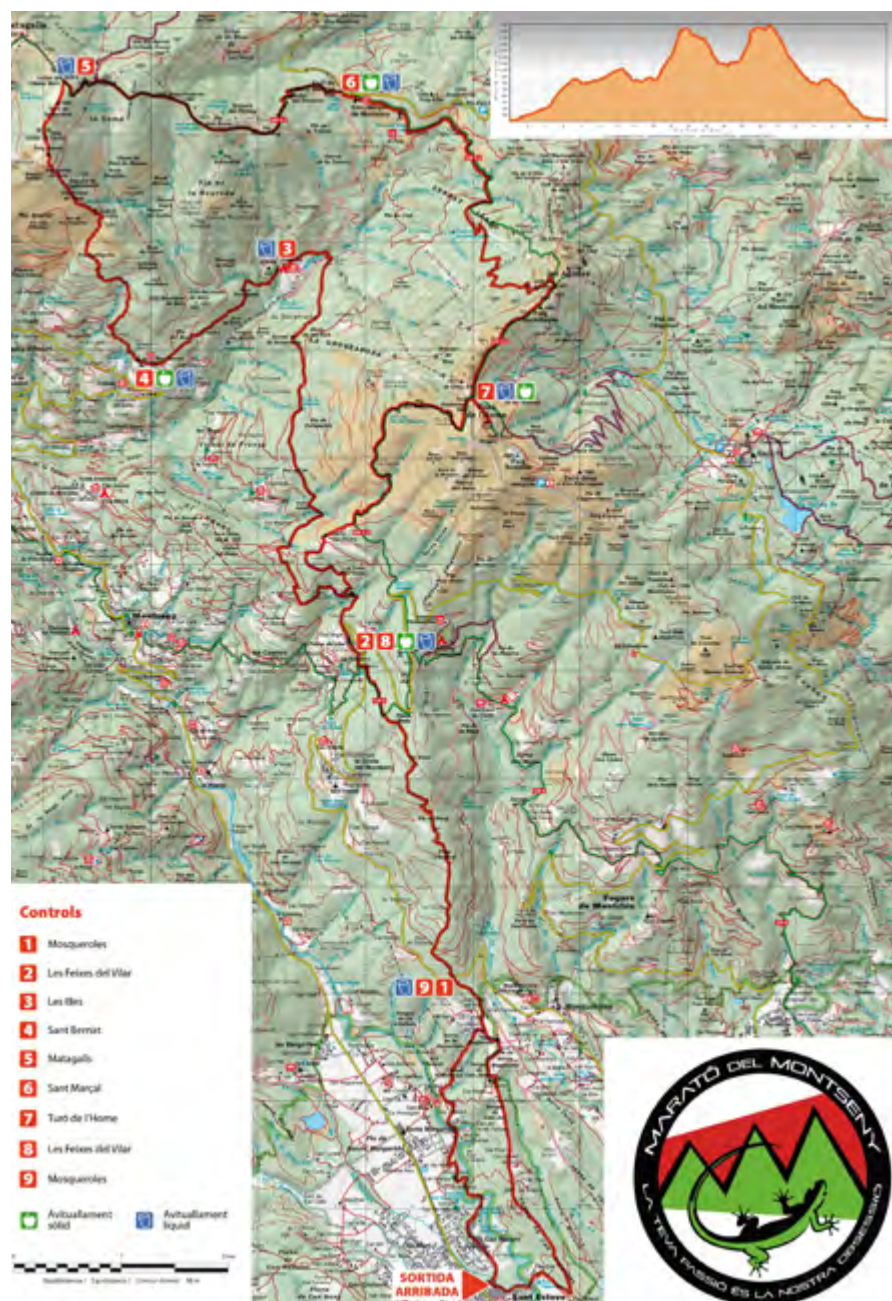
Vocals: Ignasi Villarroya, Josep Bordas, Conchi Perez (666 97 64 53).



CAMESAJUDEUME

Marató Montseny

Diumenge 8 de novembre



Després d'aquesta primera temporada carregada d'aventures els comesajudeume vam fer vacances durant l'agost.

Vam reprendre els entrenaments el dia 7 de setembre.

A l'esquerra, podeu veure la samarreta oficial dels Camesajudeume, a disposició de tots vosaltres al punt d'atenció al soci del Centre.

A la dreta, imatge del bany de "final de curs" després de l'entrenament que es va dur a terme amb la campiona del món Núria Picas.

Us esperem a tots!

Fitxa tècnica

Reunió preparatòria: dilluns 2 de novembre al Parc de les Nacions.

Lloc de trobada: Hotel Don Candido.

Durada prevista: 8 hores.

Distància a recórrer: Marató (42 km).

Desnivell: +2700 m.

Dificultat: MITJANA-ALTA.

Preu: 49 euros.

Molt important: Tant adults com nens han de tenir la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 per dia).

Transport: cotxes particulars.

Vocals: Òscar Pérez i Millan.

Contacte: 676 68 53 96 · oscarpermil@gmail.com.

Si voleu participar, venir als entrenaments, assistir com a públic, informació... contacteu per Whatsapp amb l'Òscar.

CET.DOC

Targeta Postal. 16 de setembre de 1936

AHCET. G112. Correspondència

La guerra de 1936-1939 va portar molts joves catalans al front. Els primers mesos molts dels que hi van anar s'havien presentat voluntaris, empesos per ideals de llibertat i de lluita antifeixista. Dos d'aquests joves eren membres i socis del Centre Excursionista que, incorporats en algunes de les columnes de milicians que van anar a lluitar al front d'Aragó, van remetre una postal sobre la seva situació. Escrita des d'Alcaniz, Terol, a la postal es dirigeixen als amics que havien deixat al Centre, explicant-los que «hemos llegado a Alcaniz sin novedad, la comida marcha bastante bien y estamos esperando marchar al frente de un momento a otro».

A través del servei nacional postal de les Milícies Antifeixistes de Catalunya, l'Esteve i l'Alfons també demanen que se'ls informi d'on es troben «nuestros amigos que tenían que marchar a la frontera catalana», potser fent referència a altres soldats de Terrassa que restaven a l'espera a la frontera entre Catalunya i Aragó. Aquesta targeta postal no és res més que un petit testimoni de les vicissituds històriques que els membres de l'entitat han hagut de passar en aquests més de cent anys de l'entitat.



BIBLIOTECA

Donatiu de la F.E.E.C. (Mapes de l'editorial Alpina):

- Couserans - Aran. 2014-2015
- Puigmal. Vall de Núria - Ulldeter. 2014-2015
- Parque Nacional de Ordesa y Montse Perdido. 2014-2015
- Travessa dels Tres Refugis. Carançà, Ulldeter, Coma de Vaca. 2013
- Carros de foc. Parc Natural d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. 2014
- Menorca. Camí de Cavalls. 2010
- Muntanyes Màgiques. Ripollès. Alt Berguedà.
- Alt Empordà. 2013-2014

· Mallorca. 60 Itineraris fàcils. 2014-2015

· Refugis del Torb. 2014-2015

Donatiu de Joan Gustau:

- Volum enquadernat de la revista Peñalara. Revista Ilustrada de Alpinismo. Órgano de la Sociedad Española de Alpinismo. Anys 1929-1930, 1931-1932, 1933-1934
- Butlletí enquadernat del Grup Excursionista de Montserrat. 1931-1934
- SOUBIRON, Pierre; Guide Soubiron. Les Pyrénées. Du Pic d'Anie au Canigou en 30 excursions. Toulouse: 1920

Biblioteca Virtual i Hemeroteca Digital del Centre Excursionista de Terrassa al Catàleg Col·lectiu de Biblioteques Excursionistes de Catalunya:

<http://www.ce-terrassa.cat/biblioteca-i-arxiu-del-cet>

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.

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 i edició:
Jenni Sánchez

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

QUOTES FRACCIONADES · ET FACILITEM LES COSES!

Us recordem que per ser soci del Centre Excursionista de Terrassa s'ha d'abonar l'import de la quota que us correspon:

- Infants (més joves de 13 anys)
- Joves (dels 14 als 35 anys)
- Majors de 35 anys
- Socis beneficiaris
- Juvenil amb Carnet Jove

L'entitat ofereix la possibilitat de realitzar els pagaments de manera fraccionada.

Per a més informació, podeu trucar al 93 788 30 30, escriure un correu electrònic a centre@ce-terrassa.cat o visitar-nos al punt d'atenció al soci de la nostra entitat.

LLOGA UN ESPAI AL CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA

El Centre Excursionista de Terrassa ofereix la possibilitat de llogar un espai del seu local per celebrar aniversaris, trobades d'altres entitats, o reunions de qualsevol altre tipus.

L'entitat es troba en ple centre de Terrassa i compta amb un bar on poder fer encàrrecs de menjar i beguda per a les diferents trobades.

Per a més informació, dirigiu-vos al punt d'atenció al soci.

SI VOLEU POSAR UN ANUNCI AL BUTLLETÍ, HO PODEU FER!

Només us heu de posar en contacte amb nosaltres, estudiarem les diferents possibilitats de localització i mides on podeu posar l'anunci i el temps que voleu que hi aparegui!

Per consultar les tarifes dels anuncis poseu-vos en contacte amb nosaltres trucant al 93 788 30 30, enviant un correu electrònic a centre@ce-terrassa.cat o visitar-nos al punt d'atenció al soci de la nostra entitat.



ACTIVA'T
ESPORT, SALUT I QUALITAT DE VIDA

DIMARTS, 24 DE NOVEMBRE A LES 19H

TAULA RODONA

ELS BENEFICIS PSICOSOCIALS DE L'ESPORT



EDIFICI DOCENT MÚTUA TERRASSA
C/ ST. ANTONI, 39
TERRASSA



MútuaTerrassa

MÉS INFORMACIÓ:
www.mitjaterassa.org
www.mutuaterrassa.cat



Alta muntanya



Esquí



BTT



Ciències naturals



Senderisme



Espeleologia



Fotografia



Marxa nòrdica



Cultura



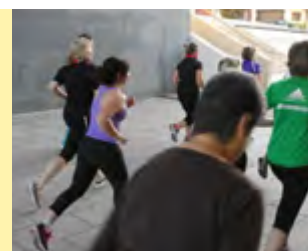
Joves i infants



Orientació



Entrenament



Carrer Sant Llorenç, 10
08221 - Terrassa
Vallès Occidental - Catalunya

+34 93 788 30 30
www.ce-terrassa.cat