

el Butlletí

del Centre Excursionista de Terrassa



4a època · núm. 022 · març- abril 2016

Festa de la Primavera del CET Dissabte 30 d'abril i diumenge 1 de maig

Campament 2016
Reunió informativa el 5 d'abril

Cresta de Peguera
Dissabte 9 d'abril

Bony Negre i Bony Blanc
Dissabte 2 i diumenge 3 d'abril

Sumari



8 Presentació del llibre “Orquídies, de la Serres de Montsant i de la Mussara”

Un recull fotogràfic de les sortides d'aquest grup d'amants de les orquídies.



11 Curs pràctic de Fotografia Digital

Vols treure el màxim partit de la teva càmera digital i aprendre a arxivar i ajustar les teves fotografies a l'ordinador?...



16 Curs d'Iniciació a l'Espeleologia

Enguany volem fer els dos nivells d'iniciació a l'espeleologia abans de l'estiu. Apunta-t'hi!



23 Sortida al Pic de Ventolau

Dissabte sortirem de Terrassa per anar fins al refugi de la Pleta del Prat, des d'on diumenge pujarem al cim...

Portada: Composició de la fotografia de l'església de la Plaça Vella de Terrassa de Xavi Busom i de la fotografia del Prat del Cadí i la Roca de l'Ordiguer de Francesc Muntada.

Editorial 3

Informacions generals del Centre 4

Actes del Centre 8

Agenda 20

Les Seccions 10

Vocalia de Cultura 10

Secció de Fotografia 11

Secció de Ciències Naturals 14

Botànica 14

Ornitologia 15

Campaments 15

Secció d'Investigacions

Subterrànies (SIS) 16

Secció d'Alta Muntanya (SAM) 18

CETCims 18

MónCET 25

Secció d'Excursionisme 26

Horitzons 26

Senders 28

Petites Travessades Familiars 30

Passejades pel parc 32

Marxa nòrdica 34

Coneixermón 36

Caminar i conèixer 37

Camesajudeume 38

Biblioteca i arxiu 39

Editorial

Oberts al món

Ara més que mai hem de tenir una mirada oberta i decidida a l'exterior. Una visió panoràmica perquè no se'ns escapi res. Una mirada neta i decidida, clara i ferma, brillant i contundent!

I amb aquest esperit obert al món el Centre s'ha proposat obrir les seves portes a sectors que fins ara desconeixien les nostres activitats però que han manifestat tenir-ne ganes i interès. Per una banda, sectors menys afavorits, als quals donarem un cop de mà per poder participar de la nostra passió i per una altra banda sectors que no gosaven, perquè creien ser massa grans per començar, que estan disposats a endinsar-se dins el món de la muntanya.

Seguint el nostre objectiu de donar la benvinguda a tothom que, amb respecte i estimació al medi natural, tingui ganes de conèixer allò que fem, obrirem les nostres portes i ens agradaria fer-ho amb una gran festa. Una festa oberta a la ciutat per ensenyar el que tan bé sabem fer i coneixem. Una festa per passar-ho bé però també per manifestar el nostre interès divulgatiu d'allò que estimem. Ens vestirem de gala, traurem brillantor al nostre local i explicarem qui som, què fem, com som i com pensem. Farem soroll però soroll del bo! D'aquell que no molesta sinó d'aquell que tens ganes d'escoltar. I ho farem amb alegria perquè qui no ens conegui li vinguin ganes de saber qui som i de formar part de la nostra família. I així poder donar continuïtat a la nostra entitat, augmentant el nombre de socis i de persones que decideixin introduir en els seus hàbits el més saludable i enriquidor de tots...l'hàbit de gaudir de la muntanya i tot el què això comporta!

Prepareu el vostre millor vestit per rebre un bon nombre de convidats!

Eva Cervelló

Presidenta

Informacions del Centre

ACTES I ACTIVITATS GENERALS DEL CET 2016

21 de febrer: Cursa d'Esquí de Muntanya Núria-Puigmal-Núria
30 d'abril i 1 de maig: Festa de la Primavera
8 de maig: Caminada Solidària ONG Oberts al món
11 i 12 de juny: Festa de l'Escalada. Sant Bernat
9 d'octubre: Duatló d'Alta Muntanya i Run Puigmal
6 de novembre: Caminada Popular de Terrassa
11 de desembre: Participació a la Marató de TV3

CONVOCATÒRIA DE L'ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Dijous 17 de Març a 2/4 de 8 en primera convocatòria i a les 8 en segona convocatòria

Es regirà per l'ordre del dia següent:

Punt Primer: Presentació de l'Assemblea a càrrec de la Presidenta de l'Entitat.

Punt Segon: Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de la darrera assemblea.

Punt Tercer: Memòria d'activitats presentades pels vocals de les seccions.

Punt Quart: Estat de comptes i informe de tresoreria a 31 de desembre de 2015.

Punt Cinquè: Proposta de pressupost i aprovació, si s'escau, per al nou exercici 2016.

Punt Sisè: Informe de Presidència.

Punt Setè: Propostes i suggeriments (s'hauran d'haver lliurat prèviament per escrit a la Junta Directiva).

Punt Vuitè: Precs i preguntes.

CANVIS EN LA DISTRIBUCIÓ DEL BUTLLETÍ

Per raons ecològiques i essent fidels als nostres principis com a entitat lligada al medi ambient, a partir d'ara el criteri d'enviament de documentació en paper (és a dir, butlletí, arxiu, etc.) serà d'un exemplar per domicili i no per persona física. De tota manera, la secretaria del centre disposarà d'exemplars en paper per a qui ho vulgui.

INFORMACIÓ ARXIU

L'Arxiu del Centre Excursionista de Terrassa és una publicació que ja ha esdevingut centenària i que amb el passat número va estrenar un nou format i va encetar una nova època. Amb un nou disseny, però amb l'objectiu de seguir essent un espai de recull i divulgació de l'activitat del Centre.

Es tracta d'una publicació més adaptada als temps actuals, que també es posa a disposició dels socis i sòcies, i de qualsevol persona interessada, en format digital (.pdf) a través de la web del Centre Excursionista de Terrassa (www.ce-terrassa.cat).

Per bé que en la seva edició s'ha tingut cura de no malversar recursos, tenint en compte el context econòmic actual i també el medi ambient, s'ha decidit ajustar l'edició a la demanda. Així doncs, a partir d'ara l'arxiu s'enviarà només a aquelles persones que ho desitgin.

Si voleu rebre el número en format paper, us podeu descarregar una butlleta a la web del Centre per tal que la tramiteu a la secretaria degudament signada. També podreu comunicar-ho personalment, a través de la web, per telèfon o per correu electrònic.

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 arreu. Vine i escolta! Vine i balla! Vine i viu!

Al Centre Excursionista de Terrassa, el tercer divendres de cada mes, de 22.00 a 24.00 hores.
No necessiteu inscripció! Us hi esperem!

NOU CURS D'EXCURSIONISME I MUNTANYA PER A ADULTS

Qui ha dit que és massa tard per aprendre?

Ja hem començat el curs d'excursionisme per adults! Hem iniciat el BLOC A, la part no tècnica, amb força participants, i de totes les edats! A finals del mes de març, començarà el segon BLOC, amb les modalitats més tècniques del curs.

De tota manera, hem pensat que qui vulgui venir a alguna de les modalitats en concret, ho podrà fer, amb un preu de 30 euros.

Vinga doncs, encara sou a temps de fer el BLOC B o alguna de les seves modalitats!

BLOC A

20/01	Presentació del curs. Material	14/02	Sortida pràctica. Meteorologia i primers auxilis
27/01	Classe. Orientació i GPS	24/02	Classe. Fotografia
31/01	Sortida pràctica. Orientació i GPS	27-28/02	Sortida. Fotografia i esquí
03/02	Classe. Meteorologia	09/03	Classe. Seguretat i progressió en muntanya hivernal
10/02	Classe. Primers auxilis	13/03	Sortida pràctica. Raquetes de neu

BLOC B

30/03	Classe. Espeleologia	25/05	Classe teòrica. Marxa nòrdica
03/04	Sortida pràctica. Espeleologia	29/05	Sortida pràctica. Marxa nòrdica
13/04	Classe. Nusos	08/06	Classe. Escalada
27/04	Classe. Barrancs	12/06	Sortida. Escalada
01/05	Sortida pràctica. Barrancs	15/06	Examen. Cloenda del curs i diplomes
11/05	Classe. Progressió en crestes	18-19/06	Sortida de cap de setmana
15/05	Sortida pràctica. Progressió en crestes		

Preus bloc A: socis 80 euros i no socis 150 euros.

Preus 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.

NOVES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS AL CENTRE!

Les activitats extraescolars del CET ja han començat, i ja tenen nom:

Els patuCETs del CET!

Cada dimecres, en Pau i en Miquel, fan passar una bona estona a la colla de nens i nenes de 5 a 9 anys que van iniciar les activitats el passat mes de gener. L'experiència ha estat un èxit, i de mica en mica s'hi van apuntant més nens i nenes. Escalen, juguen, aprenen i, sobretot es diverteixen!

Ara que el nombre de nens va creixent, ens comencem a plantejar fer les activitats algun altre dia a més del dimecres. Informeu-vos a secretaria i digueu-nos quin dia us aniria millor, d'aquesta manera podrem escollir un altre dia de la setmana per fer créixer les activitats extraescolars.

Vinga petit, si vols ser un patuCET més, vine els dimecres de les 17:00 a les 18:30 i forma part dels més menuts del centre!

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: gratuïta 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 FEEC.

Per començar les activitats, hi ha d'haver un mínim de 15 nens. Si no s'hi arriba, es retornaran els diners d'inscripció fins que hi hagi el nombre mínim de participants.

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

IV CAMINADA POPULAR SOLIDÀRIA QUICHÉ

A benefici de l'Associació Oberts al Món (ONG)

Diumenge 8 de maig

Aquest any la caminada solidària serà en benefici de l'Associació Oberts al Món, una entitat radicada a Terrassa i que està impulsant projectes educatius a Guatemala des de fa 10 anys.

Us convidem a compartir aquest matí de diumenge de primavera amb nosaltres, per descobrir els entorns de la nostra ciutat i, alhora, fer un camí de trobada amb l'altre, amb el més necessitat, per oferir-li el nostre ajut solidari.

Amb la vostra inscripció ajudareu a fer possible el projecte "CAP NEN SENSE ESCOLA", perquè no quedi cap nen o nena sense escolaritzar per manca de recursos econòmics.

Aquest projecte consisteix a aconseguir un fons que ens permeti proporcionar beques per a l'escolarització dels fills de famílies mancades dels recursos econòmics necessaris. Aquestes beques els permetran accedir als

cicles de primària i secundària en escoles regentades per les Germanes Dominiques en el Departament del Quiché.

L'educació en aquests zones rurals és de vital importància per transformar la realitat social i canviar les vides de totes aquestes persones. És l'única manera de donar-los les eines perquè en el futur puguin tenir accés a una vida més digna que la que tenen avui a la Guatemala rural on viuen.

Beques i ajuts per estudis de cicle superior: Des del gener del 2010, quan es va engegar el primer projecte de beques per estudis Superiors i Universitaris, fins al gener del 2016, són 100 els alumnes que han pogut accedir-hi amb el suport econòmic d'Oberts al Món.

Construcció de parvularis de nova planta: Amb estreta col·laboració amb l'ajuntament de San Miguel de

Uspantán (Quiché), s'han construït tretze escoles de pàrvuls de nova planta a diferents aldees rurals del municipi esmentat.

Col·laboracions i ajuts a les escoles Dominiques: El 90% dels nens i les nenes pateixen desnutrició a l'àrea del Relleno Sanitario.

Cada dia donem l'esmorzar als 307 alumnes del col·legi Francisco Coll, ubicat a la Zona 3 (Relleno Sanitario). També s'està ajudant a millorar les instal·lacions de les escoles mitjançant el finançament de l'equipament d'aules d'informàtica, tallers de fusteria, de cuina i de teixits artesanals i a diversos programes de formació: música, art, reforç escolar, infermeria, mecànica, informàtica, etc.

ASSOCIACIÓ OBERTS AL MÓN

10 Anys de projectes educatius a Guatemala.

UNIDESERT

Salutacions amics i amigues del Centre!

Primer de tot donar-vos les gràcies des de l'Equip RB7 a tots els que vau col·laborar amb el projecte, donant idees i coneixements, comprant-nos alguns bolígrafs i postals (que esperem que arribin sense cap problema) i també aportant material per repartir durant l'estada al Marroc.

Pels que no ens coneixeu, som 4 universitaris de Terrassa (el Pol i l'Oriol Rosset, l'Albert Bellés i el Nil Ruiz) que estem participant en el projecte UNIDESERT, un raid solidari pel desert del Marroc. En aquest moment, a 3 setmanes de marxar, estem pensant que seria d'allò més engrescador poder compartir la nostra experiència amb tots aquells que vulguin un cop hàgim tornat. Per fer-ho, enregistrem vídeos durant cada etapa del raid dels moments més peculiars i significatius: paisatges espectaculars, moments durs de tibar el cotxe, compartint experiències amb gent del país i altres concursants i repartint el material que durem, entre d'altres. Amb tots aquests vídeos i amb la gran col·laboració de l'Arnau Rosset, tenim previst muntar un reportatge de l'estada que volem estrenar el proper 21 d'abril a la sala d'actes del CET. Així doncs, us convidem a tots a assistir a la presentació del vídeo on, un cop acabat, obrirem ronda de preguntes per comentar l'experiència amb tots els assistents!

Esperem complir amb les nostres expectatives i que us animeu a assistir-hi! Fins aviat.

Equip RB7

Fotografia de Francesc Muntada al desert de Marroc.



ACTIVITAT ENTRENAMENT URBÀ

L'activitat d'entrenament urbà va guanyant força i a més del grups del matí que s'han tornat a obrir per a tots aquells que hi estiguin interessats, el nostre entrenador ofereix la possibilitat d'ampliar horaris de tarda si aconseguim un mínim de 7-8 persones per grup. Tothom que hi estigui interessat pot venir a provar-ho i de ben segur que voldrà seguir!

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

HORARIS ENTRENAMENTS:

Dilluns, dimecres i divendres de 7 a 8 del matí.

Dilluns de 8 a 9 del vespre.

Dimecres de 9 a 10 del vespre.

CAMPAMENT 2016

Ja esteu preparats? Després de deixar l'hivern i donar la benviguda a la primavera, ja sabeu que amb dos dies contats ens plantem a l'estiu! Així doncs, el Centre un any més us ofereix unes vacances úniques per aquells que després de la rutina voleu desconnectar una mica entre muntanyes i trobar la tranquil·lat i el descans que tant us mereixeu.

Hem viscut un any més l'experiència de portar el campament i ens n'hem sortit. Enguany tornem a agafar el timó i volem superar-nos encara més.

Aprofitem aquestes ratlles per transmetre que com ha organització ens vam sentir molt còmodes i ens va ser molt fàcil treballar amb participants tan entregats com vosaltres, i que esperem que l'esperit del campament mai es perdi.

Així doncs, us engresquem a venir a la **reunió informativa que serà el dimarts 5 d'abril a la Sala d'Actes Àngel Casanovas a les 21:00 del vespre**. Aquest mateix dia està previst que s'obrin les pre-inscripcions.

Us animem a venir, ja que aquest any hi ha força canvis i novetats que us volem explicar. Un cop finalitzada la reunió es passarà el vídeo de fotos del campament a Pics d'Europa. Si hi ha qualsevol canvi, us anirem informant a través de la newsletter setmanal.

Campament del CET. Fotografia d'Empar Ripollès.



LA VEU DEL SOCI

Benvolguts socis,

Segurament que sóc el primer d'obrir aquest nou mitjà de comunicació amb la redacció del CET. Voldria formular la meua queixa sobre l'enviament del butlletí del CET. Estic escrivint aquestes ratlles a dissabte 9 de Gener i encara no se sap on para el butlletí del mes de Gener, això vol dir que diumenge res de res, ens anem amb una mica de sort al dilluns 10 de Gener, enrrera quedaràn una serie d'actes i sortides que el soci ja no hi serà a temps de gaudir com, la inauguració de Gravats Artesania Anacrònica, nou curs d'Excursionisme, 1-3-10 de Gener, Cicle Nadalenc de la SIS, 9 de Gener Horitzons, 10 de Gener CETCIMS, 10 de Gener sortida de Botànica, 13 de Gener Passejades pel Parc etc. etc.

La meua reflexió que us vull fer és que penseu que darrera d'aquestes sortides hi ha una serie de gent que treballa i es treu hores de son per que surtin les seves sortides a primer de mes i no 10 dies després quan ja ha passat la data.

Ja sé que em direu que si son uns de nou que si les festes etc. etc. però crec que això no són excuses, el butlletí ha d'estar a casa del soci el dia 30 de cada mes.

Perdoneu però algú ho havia de dir.

Enric Prat

Benvolgut Enric,

Tal com molt bé dius tu mateix, la junta també creu que el butlletí ha d'estar a casa del soci el dia 30. Però, precisament allò que tu dius que no són excuses han estat en aquest cas realitats. A la marxa més d'hora del que estava previst de l'anterior responsable de comunicació de l'entitat li hem afegit que la seva substituta s'ha trobat haver de confeccionar el seu primer butlletí, justament el mes més curt per fer-ho: el desembre. La impremta va fer uns dies de vacances (cosa ja prevista) i al final, a aquest butlletí encara li mancava una feina manual extra que no tenen els altres, i és ajuntar-lo amb el calendari abans del retractilat final. Resultat: 15 dies de retard.

Hem intentat disminuir els perjudicis als socis amb una newsletter extra, però això no fa pas que n'estiguem contents, ans el contrari. Estem fent els esforços necessaris per tal que aquest butlletí que teniu a les mans us arribi a tu i a tots els consocis a casa molt abans, tot i que ja sabem que és impossible que us arribi el 30 de febrer.

Una abraçada,

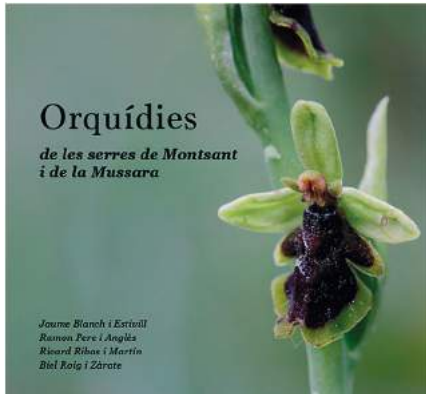
La Junta

Actes

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE:

“ORQUÍDIES, de les serres de Montsant i de la Mussara” de Ricard Ribas

Dijous 7 d'abril a les 19:30 a la Sala d'actes del CET



Aquest llibre és un recull fotogràfic de les sortides orquidològiques d'aquest grup d'amants de la natura, que han fet del seu entorn un lloc de recerca i investigació. La seva pretensió és aportar mitjançant fotografies a gran format les espècies reconegudes, inclosa alguna sorpresa i diverses rareses. També té una pretensió divulgativa sense arribar a ser una guia científica. No obstant això, presenta una fitxa concisa de cada una de les espècies mostrades.

Totes les espècies es presenten a doble pàgina, una de les quals l'ocupa una fotografia d'una flor a pàgina sencera, a l'altra pàgina, distribuïda en quatre espais hi podem veure: un grup floral, una planta sencera i per poder-nos fer una idea, es completa amb una aquarel·la mostrant les arrels. Finalment una petita fitxa on hi consten els noms científics i populars, les dates de floració, i la tipologia del sòl on són presents.

EXPOSICIÓ: “ISLÀN-DIA ISLÀN-NIT” de Josep Maria Prat

Del 29 de febrer a l'1 d'abril

“País amb una natura sorprenent. La quantitat d'aigua que hi ha per tot arreu, junt amb el contrast de les zones volcàniques i desèrtiques, el fan totalment diferent.

Glaceres, rius, cascades, guèisers, fiords, llacs i volcans et sorprenen contínuament amb un magnífic paisatge molt variat i amb entorns meravellosos.

I si a tot això hi afegim que en bona part de l'any les nits et poden sorprendre amb unes espectaculars aurores boreals, amb un cel canviant de formes i colors, es pot dir que gaudeixes de l'estada constantment.

En aquest recull de fotos intento que gaudiu d'una petita mostra de tot això i que us desperti la curiositat per visitar aquesta bonica i acollidora illa”.



EXPOSICIÓ: “Els Little Toons de DaniZAR”

Del 29 dilluns 4 al diumenge 24 d'abril



L'exposició “Els Little Toons de DaniZAR” és una selecció dels còmics i il·lustracions realitzades els darrers 3 anys per Dani Zarzuelo (Terrassa, 1975). El seu dibuix, que sempre ha estat realista, ha derivat en aquests 3 anys a un estil proper al dibuix animat (toon) on els personatges es caracteritzen per ser petits i amb un cap gran (little).

L'obra gràfica de DaniZAR sempre s'ha mogut entre la publicació en línia (webcòmic) i l'edició d'històries pròpies creades per a tots els públics. En aquests 3 anys ha tingut especial atenció al públic infantil-juvenil. El seu univers de personatges és del més variat; herois de móns de fantasia com “Renna y Bulor”, superherois catalans com “Catalan Networks” o paròdies de sèries de televisió com “Águila coja”.

Actualment es troba treballant en una nova aventura de “Little Renna” i la paròdia en còmic del “Ministerio del tiempo” que es publicaran sota un segell d'autoedició. En estones mortes sempre està gargotejant a la seva llibreta d'esbossos dibuixant versions de personatges de còmic, cine i televisió que després publica en el seu compte d'instagram (@danizarzuelo).

Il·lustració d'Águila-Coja de Dani Zarzuelo

FESTA DE PRIMAVERA DEL CET

Dissabte 30 d'abril i diumenge 1 de maig a la Plaça Vella de Terrassa

La gent coneix el CET? Se sap el què hi fem? Estem prou oberts a la ciutat? Les nostres activitats arriben al públic en general? Explotem tot el valor que tenim?

Si us feu aquestes preguntes i penseu que potser no del tot, us convidem a participar i col·laborar a la **FESTA DE PRIMAVERA DEL CET**.

En què consisteix aquesta festa? Doncs a donar resposta positiva a aquestes preguntes.

Doncs sí, creiem que una entitat com la nostra ha de donar a conèixer al gran públic totes les activitats que es fan al centre, la seva llarga trajectòria i la seva història. No ens podem quedar de braços plegats veient com les entitats excursionistes cada vegada van perdent el protagonisme i l'empenta social que en èpoques anteriors havien tingut.

Tenim un gran valor i aquest l'hem de compartir amb tots els nostres conciutadans, explicant de manera gràfica i divertida tot el que es fa al centre!

Serà una festa de divulgació i de solidaritat. I com que volem arribar al màxim de gent possible, hem pensat aferrar-la a la plaça Vella, durant un cap de setmana de Primavera, i que la gent s'impregni de CET.

Estructurarem la festa en tres àmbits. Actuacions en directe, presentació de les activitats per part de les seccions i zona de proves físiques.

Les actuacions es faran a l'escenari que hi ha instal·lat a la plaça Vella, davant de l'estanc i la farmàcia. Diversos grups de música, tant per a infants com per el públic en general, amenitzaran els dos dies de festa. Hi haurà un programa de ràdio en directe, amb entrevistes a gent de muntanya, del Centre i la societat en general.

Per altra banda, les seccions muntaran els seus estands per mostrar de manera visual i divertida totes les activitats que fan, i que la gent s'hi pugui adreçar i conèixer de primera mà cada secció del centre.

I per últim, muntarem proves físiques: una sèrie d'estructures de fusta i ferro, representant, cada prova, una secció del centre. El circuit complet representarà l'ascensió a un cim. Seran unes proves físiques, en les quals els participants hauran de demostrar la seva destresa i agilitat per superar-les.

Paral·lelament a totes aquestes actuacions, no hi faltarà una fideuà gegant i xocolata desfeta per xics i grans!

Però no només ens volem quedar per nosaltres el valor de la festa. Volem dedicar tots els esforços d'aquesta festa a poder ajudar a tots els nens i nenes de Terrassa, que no tenen possibilitats econòmiques i socials. Així doncs, volem destinar els beneficis econòmics a tots els nens i nenes, que puguin participar en qualsevol de les activitats extraescolars que la ciutat ofereix. Què hi ha més gran que poder oferir a les persones que no tenen recursos que puguin tenir les mateixes oportunitats que els altres?

Fem que el centre aporti el seu granet de sorra per tal que totes les persones tinguem les mateixes oportunitats!

Tothom qui vulgui pot col·laborar en la preparació de la festa i aportar-hi propostes i suggeriments per fer entre tots la millor festa!

Més informació: direcciotecnica@ce-terrassa.cat

Entre tots hem d'aconseguir mostrar a la ciutat que som una entitat oberta, viva i amb ganes que tothom hi tingui cabuda, mostrant els grans valors que ens aporta la muntanya i compartint-los amb tothom: amics, coneguts, familiars i persones que no coneixem de res!

ATENCIÓ!

La festa de la Primavera comporta força feina. Tothom que vulgui col·laborar en l'organització, construcció, muntatge de proves, així com aportar noves idees serà benvingut!

Aquesta festa es podrà realitzar gràcies al patrocini i aportacions econòmiques de diverses empreses, organismes, etc. Si algú o alguna empresa hi vol col·laborar econòmicament i patrocinar l'acte, feu-nos-ho saber. Qualsevol aportació, per petita que sigui serà ben rebuda. **Quants més patrocinadors tinguem més gran podrem fer la festa!**

TAULA RODONA HUMORÍSTICA

Dijous 28 d'abril a 2/4 de 8 del vespre

Ja fa una colla d'anys que pels voltants de Sant Jordi organitzem una Taula Rodona Humorística.

Enguany el tema serà: **“La mona de Pasqua”**.

Ponents habituals:

Jaume Aulet, professor de la UAB i fanàtic del swing.

Rosa Boladeras, actriu i cuinera de postres.

Antoni Dalmases, professor de Sabadell i escriptor.

Ponent convidat:

Joan Turull, pastisser i expresident del Gremi de Pastisseria de Barcelona.

Moderador:

Salvador Comelles, professor de la UAB i escriptor.

Intervenció del públic:

Artur Moncal, excursionista i bon minyó.



Mona de Pasqua de fruita de la Pastisseria Turull de Terrassa. A dalt, a la dreta fotografia de Joan Turull.

PROPER ACTES:

SPEAKING ENGLISH

Come and practise your English!

Volem organitzar un grup de tertúlia en anglès tot sopant al bar del CET, els primers dilluns de cada mes. A cada sessió procurarem comptar amb una persona de parla anglesa que condueixi la conversa.

Nível mínim: Pre-Intermediate.

Preu: socis gratuït, no socis 10 euros.

Si hi esteu interessats, envieu-nos un email a cultura@ce-terrassa.cat o bé apunteu-vos a secretaria.

Primera sessió: 4 d'abril.

CURS PRÀCTIC DE FOTOGRAFIA DIGITAL

15, 16 I 17 d'abril

Vols treure el màxim partit de la teva càmera digital i aprendre a arxivar i ajustar les teves fotografies a l'ordinador? Aquest curs està dirigit tant a les persones que s'inicien a la fotografia com a persones que ja en tenen unes nocions bàsiques però volen entendre el funcionament dels paràmetres bàsics de la fotografia i un sistema senzill i pràctic d'arxivar les imatges. Està dissenyat de manera que qui hi participi adquireixi una bona base tant en fotografia com en el flux de treball a l'ordinador per tal que les fotografies tinguin l'aspecte que vam imaginar en prémer el botó de la càmera i perquè les puguem trobar fàcilment quan les puguem necessitar.

PROGRAMA

Sessió teòrica, divendres 15 d'abril de 2016 de 19:00 a 22:00

Tècnica fotogràfica. Conceptes bàsics de fotografia.

Configuració de l'equip.

Sortida fotogràfica, dissabte 16 d'abril de 2016 de 09:00 a 19:00

Utilització de l'equip (configuració de la càmera, menús, botons i comandaments).

Interpretació de la informació que ens presenta la càmera.

Modes d'exposició (prioritat a l'obertura, al temps o manual).

Pràctiques d'exposició (sensibilitat, temps d'exposició, diafragma).

Interpretació de l'histograma.

Pràctiques de nitidesa (enfocament, ús del temps d'exposició i del diafragma per controlar la trepidació i la profunditat de camp).

Pràctiques de composició (el punt de vista, ús de distàncies focals diferents).

Ús de GPS o telèfon mòbil intel·ligent per georeferenciar las fotografies.

Pràctiques de laboratori digital, diumenge 17 d'abril de 2016 de 09:00 a 19:00

Preparació de l'equip informàtic.

Descàrrega de les imatges.

Goereferència

Visionar i seleccionar.

Ajustament i processat d'arxius RAW i JPG.

Arxiu i catalogació de les fotografies.

Preparació de les imatges per a impressió i web.

INSCRIPCIONS

A la secretaria del CET cada dia feiners de 18:00 a 21:00 h.

A través del web del CET: http://ce-terrassa.cat/?page_id=398

PREUS

Socis del CET: 60 euros.

No socis del CET: 120 euros.

A QUI VA DIRIGIT?

Aquest curs és ideal tant per a qui comença en el món de la fotografia com per qui ja té les nocions bàsiques necessàries però vol aprofundir-hi i dominar les tècniques de laboratori digital i arxiu. No hi ha límit d'edat per fer aquest curs, però els menors d'edat hauran de portar l'autorització i el descàrrec de responsabilitat signat.

CONTACTE

Per qualsevol aclariment, no dubteu posar-vos en contacte amb Francesc Muntada (609 776 242) o al correu francesc@sincronia.cat

Siluetes de fotògrafs al capvespre. Sant Julià de Cabrera. Fotografia de Francesc Muntada.



Curs pràctic de fotografia digital

15, 16 i 17 d'abril de 2016

al Centre Excursionista de
Terrassa

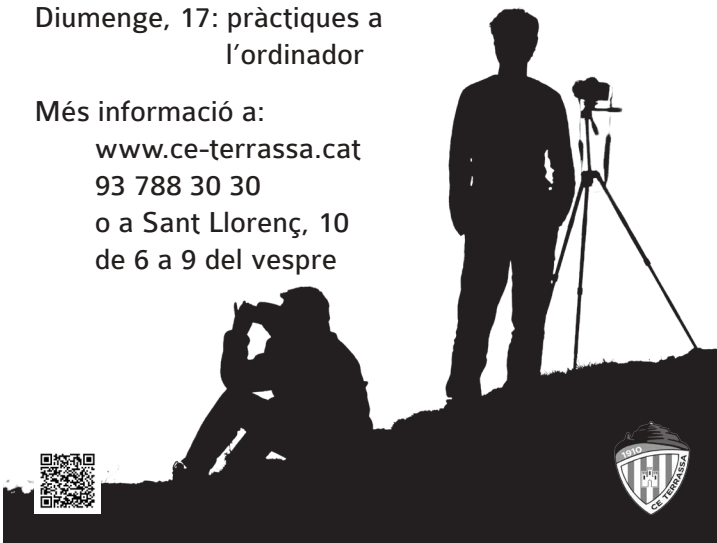
Divendres, 15: sessió teòrica
Dissabte, 16: sortida pràctica
Diumenge, 17: pràctiques a
l'ordinador

Més informació a:

www.ce-terrassa.cat

93 788 30 30

o a Sant Llorenç, 10
de 6 a 9 del vespre



REQUISITS

Aquest no és curs d'informàtica. Per tant, per poder aprofitar el curs al màxim i no entorpir el desenvolupament de la sessió del diumenge, és necessari que els participants tinguin coneixements bàsics en el maneig de l'ordinador: (obrir programes, menús, doble click, el botó dret del ratolí...)

Cada alumne haurà de portar la seva pròpia càmera digital per a la sortida del dissabte i un ordinador portàtil per a la sessió del diumenge. Si teniu instal·lat el programari Adobe Photoshop Lightroom, perfecte. Si no el teniu podeu baixar una versió de prova per a 30 dies des de la pàgina <http://www.adobe.com/>

SOBRE EL PROFESSOR

Francesc Muntada és naturalista i fotògraf especialitzat en fotografiar la natura. Els temes més habituals que tracta són el paisatge, la fauna i la flora silvestres. Fa cursos des de 1.993 al Centre per a la Imatge i la Tecnologia Multimèdia de la Universitat Politècnica de Catalunya, a la facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona i en moltes de les associacions naturalistes i excursionistes de Catalunya.

TERTÚLIES

7 i 14 de Març

4 i 18 de Abril

PROJECCIONS

21 de Març

11 i 25 de Abril

Flors de safrà. Fotografia de Roser Alegre.



XERRADES DE FOTOGRAFIA ELEMENTAL

A càrreg de Virgili Vera

L'horari és de 16.00 a les 19.00 hores, dos dijous al mes.

Els dies de les xerrades s'anunciaran a la web del CET: www.ce-terrassa.cat

PAISATGE I ORQUÍDIES A LA SERRA DE PRADES CORNUDELLA DE MONTSANT

Dissabte 30 d'abril i diumenge 1 de maig

La serra de Prades, a cavall de les comarques del Priorat, la Conca de Barberà, l'Alt i el Baix Camp i les Garrigues. És una zona prou coneguda pels excursionistes i els naturalistes d'aquestes comarques, però els terrassencs hi tenim poca tirada. En canvi, els cursos d'aigua hi han excavat gorges espectaculars, els moviments de la terra hi han dibuixat altes cingleres i el clima i la composició del sòl l'han convertit en un paradís per les orquídiades.

Punts d'interès:

El poble abandonat de la Mussara
El Cingle Blanc i les Costes dels Cingles
Les Gorges del Siurana i de la Febró
El poble de Siurana
Les fonts del Glorieta
La floració de les orquídiades



FITXA TÈCNICA

Reunió preparatòria: Dilluns 18 d'abril a la sala de la secció de Fotografia, a les 20:00h.

Lloc i hora de trobada: Davant de l'Hotel Don Cándido, dissabte 30 a les 7:00h.

Durada prevista: De dissabte a diumenge tarda.

Dificultat: BAIXA (les fotografies les farem a peu del cotxe, excepte a les fonts del Glorieta, on caldrà caminar una mitja hora per un camí de muntanya ben fresat).

Allotjament: A Lo Refugi, a Cornudella de Montsant. Hi ha habitacions amb lliteres compartides i de matrimoni. Si algú ho prefereix, es pot allotjar també en algun dels hotels, apartaments o cases rurals a la rodalia de la Cornudella.

Àpats: proposem portar el menjar de casa. Tanmateix la zona és plena de restaurants, alguns de molta anomenada. Qui ho prefereixi pot menjar en algun d'aquests restaurants.

Preu: Socis del CET gratuïta. No socis 10 euros. Aquest preu només dona dret a l'assistència a la sortida. Els costos d'allotjament, àpats i desplaçaments corren a càrrec dels participants.

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

Assegurança: És imprescindible estar FEDERAT com a mínim amb la modalitat A. Els no federats poden contractar l'assegurança específica temporal al punt d'atenció al soci.

Transport: Cotxes particulars.

Vocal: Francesc Muntada (609 776 242)



Cornudella de Montsant. Fotografies de Francesc Muntada.

GRUP DE BOTÀNICA

SORTIDA PARC D'OLÈRDOLA I EL SEU CONJUNT MONUMENTAL (ALT PENEDÈS)

Diumenge 13 de març

Anirem per l'AP-7 fins la sortida 28 de Vilafranca N. Seguirem per la C-15 en direcció a Vilanova i la Geltrú, i agafarem la sortida 11, que ens portarà fins al castell d'Olèrdola, on deixarem els cotxes.

Una mica d'història: Els primers pobladors d'Olèrdola arriben a la muntanya a l'edat del bronze (1800-800 aC). El primer poblat, inici de l'edat del ferro (segles VIII-VII aC). L'oppidum (poblat emmurallat) és iber (segles V/IV - I aC) i al segle I aC els romans elegiren la muntanya d'Olèrdola com a base militar.

Visita: Veurem, la muralla romana, que barra el pas pel punt més accessible, la cisterna, les cases i les sitges medievals, el graner, la pedrera, etc. També l'església preromànica de Sant Miquel i un petit museu. Fora muralles també veurem la necròpolis alt-medieval amb sepultures antropomorfes i després de caminar una mica, podrem gaudir de dos forns de calç enormes molt diferents dels que tenim al Vallès.

La vegetació: El paisatge que podrem contemplar és de semblança àrida i de pedra calcària com al Garraf, on dominen el garric i el llentiscle, i on creixen el margalló, el càrritx i altres espècies de procedència africana. Més a l'interior trobarem l'alzinar, el pi blanc, el boix, el lligabosc o el marfull.



Muralla romana. Fotografia de Joan Crispi.

FITXA TÈCNICA

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

Tornada: al migdia.

Dificultat: BAIXA, caminarem un parell d'hores amb poc desnivell.

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

Desplaçament: amb cotxes particulars, repartint el cost entre els ocupants.

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

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET 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) i Àngel M. Hernández (679 789 225).

SORTIDA MATINAL AL PUIGVENTÓS

Diumenge 10 d'abril

Des de l'estació de RENFE de Torreblanca (Vacarisses) ens enfilarem suaument fins al pla del Fideuer, on farem una parada per veure alguna orquídia, segurament abelleres. Després pujarem cap al cim del Puigventós, bo i parant per veure espècies de roca calcària, entre elles la linària de Cadevall. Trobarem aviat les ruïnes del Mas de Puigventós, i gaudirem després les vistes panoràmiques des de la Creu de Saba.

FITXA TÈCNICA

Sortida: quedem a les 8:15 a l'Estació del Nord (RENFE). Sortirem a les 8:29h.

Tornada: 13.23 h - 14.23 h.

Cal portar: calçat adequat, esmorzar i beguda.

Desplaçament: amb cotxes particulars, repartint el cost entre els ocupants.

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

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

Assegurança: 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: Antoni Comelles i Joan Crispi (600 063 295).



Ophrys Sphegodes. Fotografia d'Antoni Comelles..

GRUP D'ORNITOLOGIA

ACTIVITATS

MARÇ. Reunió dimecres, dia 9 de març a les 20:00h

ABRIL. Reunió dimecres, dia 13 d'abril a les 20:00h

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



Fotografia de Xavier Martínez.

Grup d'Ornitologia del CET a l'Anella Verda de Manresa.

Més informació del grup a:
<http://ocellsceterrassa.wordpress.com>

Telèfons de contacte:

Toni Sanllehi 661 406 716 / Enric Sanllehi 656 913 770
e-correu: tsanllehi@yahoo.es / esanllehi@yahoo.es



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

Anàlisi

**Certificats Mèdics
per a permís de:**

Conduir

Armes

Gossos

Oposicions

Treball

Esports

**Reconeixements
Egara**

Centre mèdic

Centre mèdic col·laborador amb la **Direcció Genl. de Trànsit**

c/ Arquímedes, n° 100 · 08224 Terrassa (A prop de la Plaça del Progrés)

Tel·l: 93 780 45 13 · info@reconeixementsegara.com

www.reconeixementsegara.com

P
GRATUÏT

**Preus especials
presentat el
carnet del
CE-Terrassa**



CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA

Abril-Maig 2016

Enguany volem fer els dos nivells d'iniciació a l'espeleologia abans de l'estiu, és per això que proposem fer:

El 57è curs d'iniciació a l'espeleologia, Nivell 1: entre el 5 i el 25 d'abril.

El 56è curs d'iniciació a l'espeleologia, Nivell 2: entre el 25 d'abril i el 15 de maig.

Els cursetistes es poden apuntar al nivell 1 i 2 conjuntament, només al nivell 1 o directament al nivell 2, en aquest últim cas cal acreditar el certificat d'haver cursat el nivell 1.

El curs d'iniciació a l'espeleologia és una oportunitat per aprendre, fer exercici, conèixer gent nova i el meravellós i desconegut món subterrani. Visitar coves amagades, travessar gateres, contemplar sales, entretenir-se amb les formacions i descobrir els racons més fantàstics gràcies a un equip de monitors que tenen molta passió per aquest món subterrani i estaran encantats de compartir-ho amb tots vosaltres.

Us esperem, us encantarà segur!

NIVELL 1

OBJECTIU: Iniciar 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 dins d'una cavitat horitzontal i vertical i així gaudir d'aquesta activitat apassionant amb la màxima seguretat.

PROGRAMA TEÒRIC:

Història de l'espeleologia.
Material bàsic i tècniques de progressió en espeleologia.
Prevenició d'accidents.
Ecosistema subterrani i protecció de medi natural.

NIVELL 2

OBJECTIU: A les persones iniciades en la pràctica de l'espeleologia formar-los amb els coneixements teòrics i pràctics necessaris per a ser responsables en la progressió en una cavitat i poder extreure la informació necessària per a topografiar-la, al mateix temps, adquireixen tècniques en cas d'accidents i auto-socors.

PROGRAMA TEÒRIC:

Instal·lació i equip col·lectiu.
Cartografia i topografia.
Geologia.
Logística.

GENERALS

Bioespeleologia
Fotografia
Alimentació esportiva
Activitats de la Secció d'Investigacions Subterrànies (SIS) del CET

Les classes teòriques es faran els dimarts i/o dijous de 2/4 de 10 a 2/4 d'11.

Les sortides pràctiques es faran els dissabtes o diumenges a concretar amb el grup i el director. La sortida de final de curs dura tot un cap de setmana. Les sortides es fan majoritàriament a cavitats catalanes per a practicar la progressió horitzontal i vertical i l'aplicació de les tècniques de progressió.

A més per a cada nivell hi ha una clausura de curs, on es fa entrega dels diplomes i hi ha una conferència per part d'algun personatge rellevant de l'espeleologia del nostre país.

NORMATIVA

- L'edat mínima per a participar són 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 d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o incompliment de les normes.

PREUS:

		Nivell 1 + Nivell 2*	Nivell 1	Nivell 2
Joves (14-35 anys)	No soci	190 euros	145 euros	130 euros
	Soci	130 euros	85 euros	70 euros
Adults (majors de 35 anys)	No Soci	210 euros	165 euros	150 euros
	Soci	150 euros	105 euros	90 euros

*Si es paguen els dos nivell de cop, és té un descompte considerable (-18-30%)

El preu inclou: lloguer del material personal, classes teòriques i pràctiques, quota 2015 al CET i SIS, llicència federativa pel 2016 amb la corresponent assegurança (Fed. Cat. Espeleologia bàsica*), i certificat d'assistència.

Per a més informació i inscripcions (cal omplir i signar la fitxa d'inscripció al curs "Consentiment Informat") cal adreçar-se a la secretaria del CET (C/ Sant Llorenç 10, Terrassa) de dilluns a divendres de les 6 de la tarda a les 9 del vespre (18h.-21h.), a l'estatge de la SIS del CET els dijous a partir de les 10 de la nit, a la web del centre o al correu sisdelcet@gmail.com.

*En el cas que algú vulgui federar-se amb una llicència diferent (plus o FEEC) caldrà abonar la diferència



Avenç Ampla. València. Fotografia de Marc Pirla.



Avenç de la Falconera. Garraf. Fotografia de Marc Pirla.

AGRAÏMENTS A SILVIA CANELA

El passat mes de setembre morí un dels veritables forjadors de l'espeleologia catalana, en Ramon Canela i Font. Membre del Grup d'Espeleologia de Badalona, en Canela va ser una persona que, a part de les exploracions i estudis espeleològics, li interessà molt la divulgació de la feina feta i no estalvià esforços per a fer i editar el màxim de publicacions possibles. També cal mencionar la gran quantitat de conferències que oferí arreu de Catalunya. El Centre Excursionista de Terrassa va tenir l'honor de comptar amb la seva presència en diverses ocasions. Ara, la seva filla, ha volgut fer-nos donació de varies d'aquestes publicacions abans esmentades del G.E de Badalona. Aquestes són:

Cavernes. Monogràfic d'Escuaín (1986)
Cavernes núm.24 (1997)
Cavernes núm.25 (2005)
Cavernes núm.26 (2006)
Cavernes núm.27 (2008)
Cavernes núm.28 (2011)
Les mines d'aigua de la Serralada de Marina (2004)
La cueva de los Osos, Sistema Badalona -1152 (2006)

En nom de la Secció d'Investigacions Subterrànies i del Centre Excursionista de Terrassa, moltes gràcies Sílvia Canela per aquesta donació.

CETCIMS

LES PENYES ALTES DEL MOIXERÓ I EL CAMÍ RAL DE ROCA-SANÇA

Diumenge 13 de març

El refrany diu que no hi ha març que no marcegi, ni boig que no bogegi. En aquest variable mes de l'any, de traspàs del hivern a la primavera, us proposo doncs, de fer la clàssica ascensió a les Penyes Altes del Moixeró, cim que el mestre Joan Coromines descriu com “un cim d'altitud modesta, però que ens ofereix una bella vista de la Cerdanya i un magnífic panorama de la vall del Bastareny, que augmenta en impressió si un s'atansa fins a la balconada que forma el collet entre la punta occidental (la culminant) i la punta oriental del cim”. El fet de tractar-se d'un cim relativament fàcil, he escollit aquest inestable mes hivernal on l'ascens esdevé més rigorós i si el març marceja, la neu acumulada en la curta aresta cimal de les Penyes Altes, formant les seves característiques congestes de neu, fa que el recorregut esdevingui d'un marcat caràcter alpí, que particularment em recorda la regió de l'Osttirol, als Alps austríacs, amb cims modestos en altitud, però de grans penya-segats calcaris. És per això que l'ascensió a les Penyes Altes, en condicions hivernals, conserva aquell encant del clàssic alpinisme tirolès. I tot això només a una passa de casa. Si ho voleu comprovar, veniu a l'Alt Berguedà i en comptes del barret tirolès poseu-vos el barret català.

FITXA TÈCNICA

Reunió preparatòria: dijous 10 de març a les 20:00h a la SAM del CET.

Lloc i hora de trobada: Hotel Don Cándido, diumenge 13 de març a les 07:00h.

Durada prevista: tot el dia.

Distància a recórrer: 16 km.

Desnivell: +1200 m.

Dificultat: ALTA.

Consells específics: material específic per alta muntanya hivernal, roba tècnica, grampons, raquetes de neu i pals de trekking.

Inscripcions: al tractar-se d'una activitat de certa exigència tècnica, les inscripcions només es podran formalitzar en la reunió preparatòria.

Preu: activitat gratuïta pels socis. En cas d'un possible interès per part d'alguna persona que no sigui soci del CET, la primera sortida serà gratuïta, però si vol continuar participant del cicle CETCIMS és requisit indispensable tenir la condició de soci de l'entitat.

Assegurança: Llicència federativa de la FEEC, o altres federacions equivalents de l'any en curs.

Transport: Privat.

Vocal: Manel Cajide.



Penyes Altes de Moixeró. Fotografia de Manel Cajide.

CETCIMS

EL CAVALL BERNAT DE LLABERIA: UN RECORREGUT DE LLEGENDA A LA RECERCA DELS DIPS

Diumenge 10 d'abril

Resa la llegenda que els dips eren uns gossos llop negres i endimoniats que varen escollir les muntanyes de la serra de Llaberia per habitar-les. De tant en tant i només de nit, es deixaven veure mostrant la seva silueta fosca i els seus brillants ulls damunt els penya-segats que dominen el rústic poble de Pratdip. Però el que realment preocupava als pratedipencs, era l'infortuni que suposava trobar-se els seus ramats atacats, encara amb les marques dels ullals amb els quals els dips els hi havien xuclat la sang. Així doncs, amb aquest terrorífic preàmbul, us proposo anar a recórrer el territori dels dips i des del poble de Pratdip seguirem un itinerari, en una primera part, per una vessant força salvatge de la serra, que ens portarà a la poc freqüentada cova del Tabac, un antic cau de dips, i des d'on ascendirem a l'esvelt Cavall Bernat, amb una divertida i fàcil grimpada. Continuarem pel camí del Recingle per assolir el punt culminant de la serra i després de visitar la curiosa roca foradada de Llaberia, resseguiem el fil carener de tota la serralada, sense deixar de petjar ni un sol dels seus cims i puntes, per tal de dominar les profundes fondalades que ens envolten i veure si som capaços de trobar el rastre dels dips. I si no pot ser de dia, potser caldrà esperar a la nit, fet pel qual no cal que us recordi que el frontal pot ser del tot imprescindible. Diuen que els dips van desaparèixer en algun moment del segle XIX, però alguns pratedipencs asseguren, encara avui, haver-ne vist algun en les negres nits de lluna nova i és per això que he escollit aquesta data. La relació entre els dips i el poble de Pratdip és inseparable i els dips, constitueixen encara avui, la identitat de Pratdip.

FITXA TÈCNICA

Reunió preparatòria: Dijous, 7 d'abril a les 20:00h a la SAM del CET.

Lloc i hora de trobada: Plaça de Baltasar Ragon "La Magdalena" a les 17:00h el divendres 5 de febrer.

Durada prevista: De divendres a diumenge tarda.

Dificultat: 5è grau escalada.

Consells específics: Tenir un grau d'escalada adient per a la sortida.

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

Preus: 40 euros els socis i 55 euros els no socis. Els preus inclouen dues nits en una casa de turisme rural.

Assegurança: És imprescindible estar FEDERAT com a mínim amb la modalitat C. Els no federats poden contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (5 euros).

Transport: Cotxes particulars.

Vocal: Manel Cajide.



El Cavall Bernat de Llaberia. Fotografia de Manel Cajide.

l'agenda

març

DIMARTS 1		DIMECRES 16	- Activitat - Sortida	Entrenament urbà..... 7 Passejades pel parc 32
DIMECRES 2	- Activitat	DIJOUS 17	- Reunió	Assamblea general..... 4
DIJOUS 3		DIVENDRES 18	- Activitat - Activitat	Entrenament urbà..... 7 Folk viu..... 4
DIVENDRES 4	- Activitat	DISSABTE 19	- Sortida	Camesajudeume..... 38
DISSABTE 5	- Sortida	DIUMENGE 20	- Sortida - Sortida - Sortida	Petites Travessades familiars 30 Senders..... 28 Caminar i conèixer..... 37
DIUMENGE 6	- Sortida - Sortida	DILLUNS 21	- Activitat - Projeccions	Entrenament urbà..... 7 Fotografia 12
DILLUNS 7	- Activitat - Tertúlia	DIMARTS 22		
DIMARTS 8		DIMECRES 23	- Activitat	Entrenament urbà..... 7
DIMECRES 9	- Activitat - Reunió	DIJOUS 24		
DIJOUS 10		DIVENDRES 25	- Activitat	Entrenament urbà..... 7
DIVENDRES 11	- Activitat	DISSABTE 26		
DISSABTE 12		DIUMENGE 27		
DIUMENGE 13	- Sortida - Sortida - Sortida - Sortida - Sortida	DILLUNS 28		S. Botànica 14 CETCIMS 18 Coneixermón..... 36 Camesajudeume..... 38 Camesajudeume..... 38
DILLUNS 14	- Sortida - Tertúlia	DIMARTS 29		
DIMARTS 15		DIMECRES DIJOUS 30/31	- Reunió	DIJOUS: MÓNCE 25

abril

DIVENDRES 1 - Exposició - Activitat	Fi. "ISLAN-DIA ISLAN-NIT"11 Entrenament urbà.....7	DISSABTE 16 - Curs	Fotografia digital11
DISSABTE 2 - Sortida - Sortida - Sortida	SAM21 Camesajudeume.....38 Horitzons.....26	DIUMENGE 17 - Curs - Sortida - Sortida	Fotografia digital11 Senders.....29 Petites travessades familiars31
DIUMENGE 3 - Sortida - Sortida	SAM21 Caminar i conèixer.....37	DILLUNS 18 - Activitat - Tertúlia	Entrenament urbà.....7 Fotografia12
DILLUNS 4 - Activitat - Tertúlia - Exposició	Entrenament urbà.....7 Fotografia12 Inici. "Els Little Toons de DaniZAR"8	DIMARTS 19	
DIMARTS 5 - Curs - Reunió	SIS16 Campaments.....15	DIMECRES 20 - Activitat	Entrenament urbà.....7
DIMECRES 6 - Activitat	Entrenament urbà.....7	DIJOUS 21 - Presentació	Unidesert6
DIJOUS 7 - Presentació	Llibre "Orquídies"8	DIVENDRES 22 - Activitat	Entrenament urbà.....7
DIVENDRES 8 - Activitat	Entrenament urbà.....7	DISSABTE 23 - Sortida	SAM23
DISSABTE 9 - Sortida - Sortida	Camesajudeume.....38 SAM22	DIUMENGE 24 - Exposició - Sortida	Fi. "Els Little Toons de DaniZAR"8 SAM23
DIUMENGE 10 - Sortida - Sortida - Sortida	Botànica14 CETCIMS19 CONEIXERMÓN.....36	DILLUNS 25 - Activitat - Projeccions - Curs	Entrenament urbà.....7 Fotografia12 SIS16
DILLUNS 11 - Activitat - Projeccions	Entrenament urbà.....7 Fotografia12	DIMARTS 26	
DIMARTS 12		DIMECRES 27 - Activitat	Entrenament urbà.....7
DIMECRES 13 - Activitat - Sortida - Reunió	Entrenament urbà.....7 Passejades pel parc33 Ornitologia15	DIJOUS 28 - Taula rodona	Cultura.....10
DIJOUS 14		DIVENDRES 29 - Activitat	Entrenament urbà.....7
DIVENDRES 15 - Activitat - Curs	Entrenament urbà.....7 Fotografia digital11	DISSABTE 30 - Sortida - Sortida - Activitat	Fotografia13 Marxa Nòrdica35 Festa de Primavera9

CRESTA DE PEGUERA:

MONOGRÀFIC DE PROGRESSIÓ EN CRESTES

Dissabte 9 d'abril

Us presentem aquest petit monogràfic de progressió en crestes. La cresta que anirem a fer, la de Peguera, és una cresta senzilla, ideal per a iniciar-se en aquesta modalitat. No presenta grans dificultats si estem una mica avesats en moure'ns per aquests ambients. Malgrat tot, la seva poca alçada, longitud i el fet que té varies escapatòries fan que sigui una de les crestes més senzilles del nostre país, ideal fins i tot per aquelles persones que tenen un grau d'escalada de III o que mai no han escalat o grimpat però tenen les ganes de provar-ho.

FITXA TÈCNICA

Reunió preparatòria: Dijous 7 d'abril a les 21:00h al local de la SAM del CET.

Lloc i hora de trobada: Plaça Baltasar Ragón (ctra de Martorell/Faraday).

Durada prevista: 3h.

Distància a recórrer: 16 km.

Dificultat: III - IV grau d'escalada A.

Consells específics: mínima experiència en escalada.

Transport: cotxes particulars.

Vocal: Xavi Bussom.

Informació: Direcció Tècnica del CET. - Xavi Busom (669 150 272)

xmasjoan@hotmail.com



Fotografies de la Cresta de Peguera. Fotografia d'Ignasi Villarroya

SORTIDES COL·LECTIVES D'ESQUÍ DE MUNTANYA I RAQUETES DE NEU (SAM)

Bony Negre (2729 m) i Bony Blanc (2753 m)

Dissabte 2 i diumenge 3 d'abril 2016

Us proposem un cap de setmana de paisatges bucòlics a la Vall de Boí. Una ascensió clàssica amb molt poques dificultats i molt recomanable, on el descens és especialment atractiu.

L'itinerari comença a la Palanca de la Molina, on aparcarem els cotxes. Iniciarem l'ascensió cap al refugi remuntant el sender que va guanyant alçada direcció est, i que transcorre paral·lel per la banda dreta del barranc de Sant Nicolau. El sender ens porta fins a l'estany de la Llebre, on seguirem caminant ja per la carretera asfaltada. Passarem per l'ermita de Sant Nicolau, per l'espectacular cascada de Sant Esperit i arribarem al planell d'Aigüestortes. A partir d'aquí el camí és més pla, desapareix l'asfalt i transcorre envoltat de prats de pastures i boscos de pi negre, fins al refugi de l'Estany Llong, on farem nit.

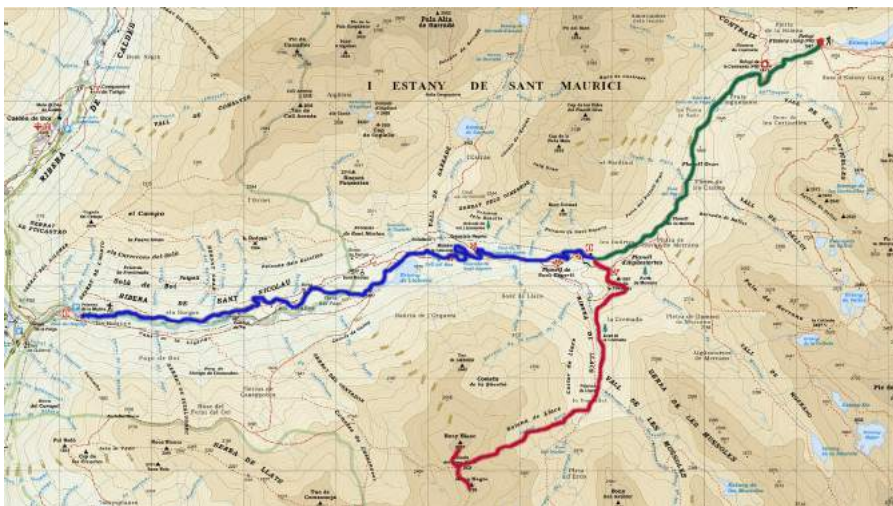
L'endemà al matí, ben d'hora, ens aixecarem, esmorzarem i començarem a desfer el camí del dia anterior fins al planell de Sant Esperit. Ens endinsarem per la vall de les Mussoles, flanquejant la Ribera dels Llacs, on anirem agafant alçada lentament en direcció sud. Passarem per l'Avet de la Cremada, l'avet català amb el perímetre de tronc més gran de Catalunya (es deia que a sota seu s'hi podien aixoplugar fins a 40 vaques), i que li ve donat aquest nom per l'incendi que va patir aquesta zona ja fa molts anys.

Arribarem al Palancó de Llacs, a una cota de 2.000m aproximadament, per virar direcció sud oest, i ara si, començarem a enfilar-nos ràpidament seguint sempre la Canal Seca, que sense més dificultats ens deixarà al coll que formen el Bony Blanc i Negre. Arribarem al Bony Negre amb els esquís o raquetes als peus, tornarem al coll i anirem a fer el Bony Blanc, 24 metres més alt i una mica més difícil d'accedir-hi, però sense arribar a ser complicat.

Un cop fets els dos cims, començarem el descens per la mateixa vall que hem pujat, per arribar fins al Planell de Sant Esperit, on agafarem el camí de retorn al cotxe.



Bony Negre. Fotografia de Conchi Pérez.



Mapa Bony Blanc.

FITXA TÈCNICA

Reunió preparatòria: dimarts 29 de març a les 20:00 al CET.

Data límit inscripció: dimarts 29 de març.

Sortida: a les 9:00h del matí a la Plaça de Baltasar Ragon "La Magdalena".

Durada: Cap de setmana.

Dificultat: Mitjana.

Distància: 11 km dissabte i 18 km diumenge.

Desnivell: Dissabte +605m i diumenge +750m -1400m.

Consells específics: Portar Arva, així com material adient per a una sortida hivernal.

Desplaçament: amb cotxes particulars.

Preu: SOCI: Mitja pensió al refugi Estany Llong: federats 38 euros, no federats 42 euros. En el moment de fer la inscripció s'haurà de abonar 15 euros en concepte de reserva del refugi. NO SOCI: 10 euros, més la reserva del refugi.

Assegurança: És imprescindible estar FEDERAT com a mínim amb la modalitat C els participants que vagin amb raquetes, i la modalitat D per als esquiadors. Els no federats poden contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (5 euros).

Vocals: Imma Ferrer (657 304 218) i Conchi Perez (666 976 453) esquidemuntanya_cet@googlegroups.com

PIC DE VENTOLAU (2.851 m)

Dissabte 23 i diumenge 24 d'abril

Dissabte sortirem de Terrassa per anar fins al refugi de la Pleta del Prat, a on soparem i dormirem.

Diumenge al matí, després d'esmorzar, començarem a caminar baixant un curt tram de la carretera del refugi fins trobar el primer bosquet esclarissat de bedolls. A partir d'aquí, guanyarem alçada per pendents forts fins que arribem al primer replà, ja dalt del llom. La segona part de l'itinerari consisteix en mantenir-se a la divisòria d'aigües fins al cim. Després de fer el cim baixarem fins al coll del Ventolau, després fins a l'estany més baix de la Coma del Forn. A partir d'aquí, passarem per la dreta del bony situat al final de l'estany. Continuarem baixant per la dreta del barranc de Coma Videllera fins al refugi.

FITXA TÈCNICA

Reunió preparatòria: Dimarts 19 d'abril a les 20:00h al CET.

Sortida: a les 14:00h a la Plaça de Baltasar Ragon "La Magdalena".

Durada: 8h.

Dificultat: MITJANA-ALTA.

Distància: 8 Km.

Desnivell: 1.200 m d'ascens i 1.200 m de descens.

Desplaçament: amb cotxes particulars, repartint el cost entre els ocupants.

Preu: socis: Mitja pensió al refugi de la Pleta del Prat: 30 euros. (En el moment de fer la inscripció s'haurà de abonar 10 euros en concepte de reserva del refugi).

NO SOCIS: 10 euros + 10 euros reserva refugi.

Consells específics: Imprescindible portar material bàsic de seguretat: arva, pala i sonda. També s'haurà de portar casc, grampons i piolet.

Assegurança: És imprescindible estar FEDERAT com a mínim amb la modalitat C els participants que vagin amb raquetes, i la modalitat D per els esquiadors. Els no federats poden contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (5 euros).

Vocal: Emili Sánchez (686 019 102) emili.d996@gmail.com



Mapa del recorregut de la sortida al Pic del Ventolau.



Pic de Ventolau. Fotografia d'Emili Sánchez.

MÓNCE

DUFOURSPITZE 4.634MTS - SORTIDA AL MASSÍS DEL MONT ROSA

Del 13 al 16 de maig

Aprofitant el pont de la segona pasqua, marxarem a fer el cim Dufourspitze, el més alt del massís del Mont Rosa, i també el més alt de Suïssa, amb 4.634 metres d'alçada.

Marxarem el dijous dia 12 cap al vespre. Ens agafarem el divendres 13 de festa, aprofitarem el cap de setmana llarg, tornant el dilluns 16. Recordeu que el dilluns dia 16 és festa a tot Catalunya.

Pujarem per la seva cara Nord Oest, partint del turístic poble suís Zermatt. Des de allà agafarem el cremallera fins l'estació Rotenboden, a 2815m. Pujarem, baixarem, passarem escales, creuarem la glacera Grenz, i arribarem al Refugi del Mont Rosa, que està pràcticament a la mateixa alçada que l'estació.

Ens aixecarem ben d'hora, ja que el desnivell a superar fins al punt més alt del Massís del Mont Rosa no és gens menyspreable, 1880 metres de desnivell.

El Dufourspitze no és un cim difícil. Tram, a la cresta cimera amb passos de II+ i pendents de gel màxim de 40º, però sí exigent amb el desnivell.

REUNIÓ INFORMATIVA

El dijous 31 de març a les 21:00h al CET.

Vocal: Xavi Busom (669 150 272) xmasjoan@hotmail.com

Massís del Mont Rosa. Fotografia d'Emili Sánchez.



HORITZONS

TRAVESSA DE SANT JAUME DE FRONTANYÀ A LA POBLA DE LILLET

Dissabte 5 de març

En aquesta ocasió gaudirem d'un recorregut que s'endinsa entre grans extensions de fageda i de pineda, unes boscúries encatiffades d'un espès sotabosc amb predomini de boix, i acompanyat d'algunes clarianes cobertes de prats de pastura. Tot això, enriquit amb la presència de diverses espècies de fauna pròpies d'aquestes contrades: senglars, rapinyaires, llebres, guineus, etc. però que a ben segur ens quedarem amb el desencís de veure-les, mentre que a nosaltres sí que ens tindran perfectament localitzats. I si per atzar apareixen davant nostre, serà per la confiança que els inspira la repetida i innocent visita dels excursionistes i a l'alt grau de llibertat que frueixen dins d'aquest entorn, on la presència humana hi ha estat present des d'uns quants segles enrere, com ho demostra el gran nombre de masies amb capella pròpia i les petites fortificacions i punts de guaita. Però malauradament, amb l'abandó del territori durant les darreres dècades, l'activitat de l'home en aquests indrets ha quedat reduïda al senderisme i a les caceres altament organitzades en forma de batudes.

Iniciarem el camí a Sant Jaume de Frontanyà, que és el poble més petit de Catalunya i que per si sol, això ja ens dóna noció de la presència humana en aquestes contrades. Encetarem la travessa enfilant-nos per un corriol que neix al darrera de les seves cases i que ens portarà fins a la Creu del Single, on per la seva situació podrem gaudir d'unes esplèndides vistes dels entorns.

Continuarem pujant seguint els revolts d'un tram de pista fins a la carena divisòria entre el clot de Sta. Eugènia i el Clot de Peguera, on veurem la marca del terme per arribar a la Creu Melosa. Des d'aquest punt continuarem pel GR-241 fins un tros més endavant, on ens desviarem per entremig d'una magnífica fageda fins anar a topar al Coll de Monclús, i seguint per una pista arribarem al llogarret del mateix nom, on hi trobarem la capella de Sant Cinto, vestigi de l'esplendor d'un temps passat no massa llunyà.

Aquí començarem una forta davallada fins arribar a un camí carreter que ens portarà al Castell de la Vila i a la Roca del Castell, i si ens animem a pujar-hi podrem gaudir d'amples panoràmiques, i des d'on ja albirarem La Pobla de Lillet, el punt del nostre destí, situat a 843 m. d'altitud i amb 1348 habitants (de gentilici pobletans/nes). Aquest poble guarda un passat esplendorós per la indústria tèxtil, (S. XVIII) i rellevada al 1908 per la cimentera Asland. Però des de llavors els temps han canviat i avui tan sols hi resta la via del trenet transformat en via verda. També podrem contemplar als nostres peus l'ermita de Sant Miquel, l'única de planta rodona del nostre país, i el monestir de Santa Maria de Lillet.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: Al Centre Cultural a les 6:30 h del matí.

Durada prevista: 6-7 hores aproximadament.

Distància a recórrer: 16,6 kms.

Desnivells: +420 m. -635 m.

Dificultat: BAIXA.

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

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET 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)

Vocals: Jordi Colell i Ramon Sans



Sant Jaume de Frontanyà. Fotografia de Jordi Colell.

HORITZONS

COSCOLLET, EL MIRADOR DE L'ALT URGELL

Ascensió al Coscollet des de les Masies de Coll de Nargó i baixada a Gavarra

Dissabte 2 d'abril

L'Alt Urgell, comarca oblidada, comarca de pas cap a les muntanyes d'Andorra, de la Cerdanya o del Pallars. Una de les comarques més deprimides de Catalunya i, en canvi, una de les que amaguen els tresors més desconeguts. Us convidem a descobrir amb nosaltres un d'aquests tresors, el Coscollet, i a pujar-hi seguint un camí que ressegueix cingleres i boscos amb punts de vista al·lucinants. Segur que no us podreu estar d'exclamar «Ual·la!».

Itinerari: Les Masies, el bosc de Maçana, obaga i cingles de Cerdanyola, forta pujada al tossal del Faig, boscos de Remolins, tossal de Remolins, lo Coscollet, bosc de Valldarques, casa i collada d'Aubenç, costa i plans del Tolustre, clot de l'Estret, font d'Isot, coll de Mònics, Gavarra

Punts d'interès:

Paisatge: vistes espectaculars des del cim de les cingleres que anirem resseguint.

Vegetació: magnífics boscos de pinassa i pi roig. Pi roig magnífic prop del Tossal del Faig.

Diversitat d'ambients: boscos de coníferes, cingleres, prat alpi.

Vista panoràmica: al cim de lo Coscollet, la vista abasta des de l'Aneto fins a Montserrat.

FITXA TÈCNICA

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

Distància a recórrer: 18 kms.

Desnivells: +1004m. -560 m.

Dificultat: MODERADA. El camí és ben fresat i fàcil de seguir, però la pujada és mantinguda des de la sortida fins al tossal del Faig amb alguns trams de forta pujada.

Consells específics: Esmorzar i dinar de motxilla, aigua (no trobarem aigua en tot el camí fins a la Font d'Isot, molt a prop de Gavarra) roba d'abric, protecció per la pluja i el vent fort. Si fa sol, crema solar, calçat adherent adequat per caminar per camins pedregosos de muntanya, pals, si en necessiteu, càmera fotogràfica si us agrada fer fotos.

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

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

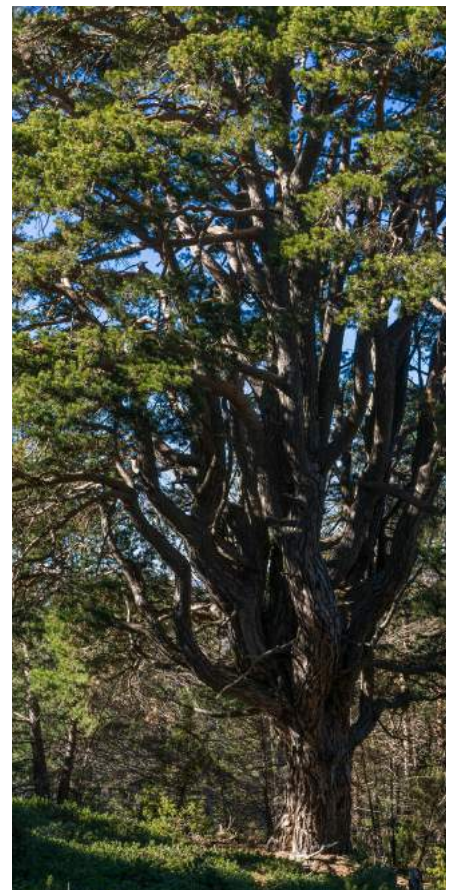
Assegurança: Per participar en aquesta activitat cal que tingueu la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros per dia).

Data límit d'inscripció: dijous 31 de març En autocar.

Dades de contacte:

Pep Mas (635 451 521 · pepmas@ono.com)

Vocals: Francesc Muntada (609 776 242)



Fotografies de l'itinerari de Coscollet de Francesc Muntada.

VOCALIA DE SENDERS

SENDERS DEL 1714 - CAMINANT PER LA HISTÒRIA

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

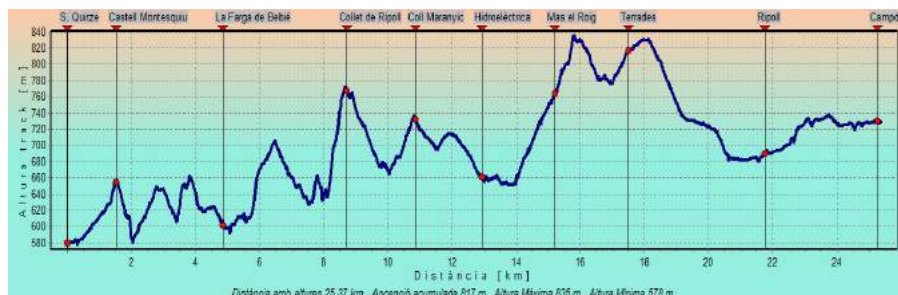
Temporada 2015 - 2016. Terrassa - Gósol

7a etapa: Sant Quirze de Besora - Campdevànol
(25,370 kms)

Diumenge 20 de març

Setena etapa dels Senders del 1714, a cavall entre les comarques d'Osona i el Ripollès. Des de la capital de la subcomarca del Bisaura, Sant Quirze de Besora, seguirem, en primer lloc, un tram curt del Camí Vora Ter, el GR 210, en direcció nord que ens menarà fins a la colònia tèxtil La Farga de Bebié, d'una gran importància històrica pel que fa a l'evolució industrial de Catalunya, tot passant pel parc comarcal del Castell de Montesquiu, un gran casal fortificat amb orígens en el segle X. Un segon tram més llarg ens portarà fins a la Comtal Vila de Ripoll, bressol de la Catalunya d'interior, tot seguint els Camins del Bisbe i Abad Oliba, el GR 151, on també ens aproparem al Ter, riu que tindrem sempre present en tota l'excursió al fons de la vall. És un camí sense embuts que uneix dues comarques veïnes agermanades pel riu Ter. Al seu pas, ens obre camí per entre la serra dels Bufadors i la serra de Sovelles, dos paratges rovelloners d'encara autèntica tradició de pagès. Una excursió complerta que ens brinda un final de tram exquisit, el monestir de Santa Maria de Ripoll. Un tercer tram ens conduirà finalment al poble de Campdevànol, en un passeig pels camins rals del Berguedà i la Cerdanya seguint la xarxa de camins Itinerànnia, canviant el Ter pel Freser, l'afluent d'origen pirenaic més important del riu Ter. Quedarem sorpresos per l'abundància de boscos i de planes agrícoles ben conservades en un entorn tan humanitzat. 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



Gràfica de Sant Quirze-Campdevànol.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: a les 6:00 del matí a la Rambla d'Ègara, davant dels ferrocarrils de la Generalitat.

La tornada serà a la tarda.

Distància a recórrer: 25,370 kms.

Desnivells: +817 metres -682 metres

Dificultat: MITJANA.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET i a través del web del CET www.ce-terrassa.cat. Data límit d'inscripció: del 7 al 17 de març 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.

SENDERS
del
1714
CAMINEM PER FER HISTÒRIA

Campdevànol. Araceli Merino.



VOCALIA DE SENDERS

SENDERS DEL 1714 - CAMINANT PER LA HISTÒRIA

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

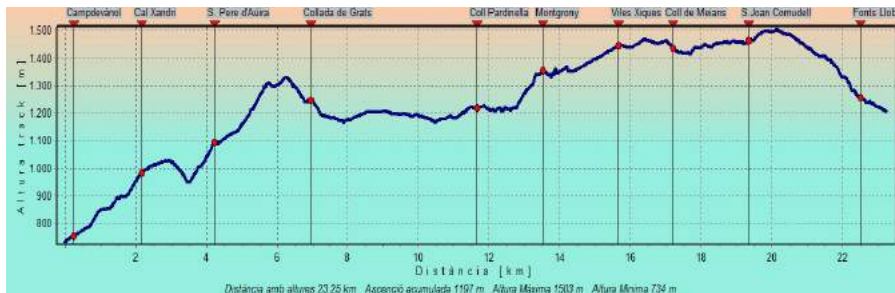
Temporada 2015-2016. Terrassa - Gósol

8a etapa: Campdevàrol-Fonts del Llobregat(23,250km)

Diumenge 17 d'abril

Vuitena etapa dels Senders del 1714, sens dubte una de les etapes més impressionants de tot el recorregut. Des de Campdevàrol fins a Castellar de n'Hug i les Fonts del Llobregat gaudirem d'una travessa espectacular amb excel·lents miradors naturals sobre la vall del Freser, i vistes panoràmiques de tot el Prepirineu, des del Montseny fins al Bellmunt sota la serra de Montgrony, i de les muntanyes de Núria, des del Taga fins al Balandrau. Una perfecta combinació entre elements paisatgístics i patrimonials que no deixarà indiferent a ningú. Seguirem pràcticament en tot el recorregut la traça del GR 3, el sender central de Catalunya, en un dels seus trams més espectaculars. Travessarem pinedes, rouredes i fagedes seguint en bona part estrets corriols emboscats i visitarem santuaris i ermites esquitxades per tot el recorregut que ens aniran mostrant el ric patrimoni arquitectònic del Ripollès (Sant Cristòfol Vell, Sant Pere d'Aüira, el santuari de Montgrony, Sant Joan de Cornudell...). I el punt fort, l'arribada a l'emblemàtic i pintoresc poblet de Castellar de n'Hug, a l'Alt Berguedà, i la visita a les Fonts del Llobregat, lloc on neix el riu Llobregat dins del Parc natural del Cadí-Moixeró. Les aigües brollen a 1300 metres d'altitud provinents d'un riu subterrani que s'alimenta de la neu acumulada, durant l'hivern, als cims més propers: el Puigllançada i la Tossa d'Alp. 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 6:00 del matí a la Rambla d'Ègara, davant dels ferrocarrils de la Generalitat.

La tornada serà a la tarda.

Distància a recórrer: 23,250 kms.

Desnivells: +1.197 metres -727 metres.

Dificultat: MITJANA.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET i a través del web del CET www.ce-terrasa.cat. Data límit d'inscripció: del 4 al 14 d'abril, 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.

*'Les muntanyes uneixen,
els homes divideixen'*

Gràfica Campdevàrol- Fonts del Llobregat.

Ermita de Sant Pere d'Aüira. Börkur Sigurbjörnsson.



PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

CCXLII (2a època). TOSSAL DE LA BALTASANA

Diumenge 20 de març

Prades, Camí dels Colomers, Tossal de la Baltasana, Coves d'en Pere, la Roca del Gríngol, Coll Serafí, la Mare de Déu de l'Abellera, Sant Roc, el llac de Prades i la Foradada, cove dels Capellans, església de Sant Antoni, Prades.

Camí dels Colomers (991 m) per un corriol ben fressat (senyals GR171). El camí s'enfila en moderat pendent NE fins abastar un camí carreter, pel que continuem en la mateixa direcció NE, fins a pocs metres del coll del Bosc. Poc abans d'abastar-lo ens desviem (rètol indicador i senyals de GR) a mà dreta per un corriol en fort pendent fins al cim del Tossal (1203m). En dies clars s'hi gaudeix d'una bona panoràmica.

Seguint el GR baixem per una pista ben arranjada vers el ENE. Deixem el GR 171 i la pista per la que venim per prendre'n una a mà dreta vers en SE. Abans que la pista descrigui un ampli revolt en sentit contrari a les busques, la deixem a mà esquerra per enfilar-nos per un camí a les Coves d'en Pere. Gran masia troglodítica abandonada. En un pronunciat revolt a mà dreta deixem la pista per un camí a l'esquerra vers el N. Cal estar molt atent, dons 80 metres més enllà surt un poc definit corriol que mena a la Roca del Gríngol, que visitarem. A prop hi ha les restes de diversos pous de glaç.

Retornem a la pista i comencem a baixar resseguint el Barranc dels Bassots. Quan la pista creua el barranc,

la deixem per un camí a mà esquerra que ens deixa al proper Coll del Serafí. Cruïlla de camins i bassa d'aigua per als incendis. Força més avall trobem a mà dreta la Caseta del Pocurull (ruïnes). Després la pista va girant a la dreta als peus del primers contraforts del Cingles de l'Abellera.

Als peus de la Roca dels Corbs s'acaba la pista i baixant unes escales, continuem per un antic i ben definit camí, a mitja alçada de la cinglera. Quan atenyem una llarga balma vermella, ja tenim a sobre l'ermita de la Mare de Déu de l'Abellera (997m). Situada en un bell indret, amb una magnífica vista sobre la vall del Riu Brugent. Continuem per la carretera asfaltada que ens mena fins a l'ermita de Sant Roc, petita ermita en mig del pla. Vers el NE, del costat de la carretera un corriol poc perceptible al començament, ens indica una drecera, un embardissat corriol baixa fort en direcció a la capçalera del Llac de la Foradada (o de Prades). Per la riba nord de l'estanyol recuperem el camí i seguint-lo ens mena fins a la roca Foradada (980m), cova dels Capellans i l'Església de Sant Antoni, i arribem a la fi del nostre

recorregut per les contrades de Prades. Els que no fan l'excursió podran esmorzar en un bar de la plaça Major, un cop satisfets i a una hora convinguda tenen una visita guiada per el poble de Prades, a més els que tinguin ganes de caminar 50 minuts (anada i tornada, sortint de la Plaça Major) podran anar fins a la cova dels Capellans i a la roca Foradada (camí planer a les afores del poble) sempre respectant l'horari de trobada. A la hora convinguda ens trobarem tots plegats i anirem a dinar al restaurant del càmping de Prades.

Agraïment a Toni Ripoll, gran amic i col·laborador de les Petites Travessades Familiars, al qual estem molt agraïts.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de sortida a les 6:45h del matí a l'Estació d'autobusos de Terrassa. La tornada serà a la vesprada.

Temps de marxa: de 4 a 4:30h aproximadament.

Desnivells: +438metres -438 metres.

Dificultat: MITJANA.

Recomanacions: pals per caminar, calçat adequat, aigua i capelina.

Inscripcions: al punt d'atenció al soci del CET del 7 al 17 de març, ambdós inclosos.

Per a inscripcions d'última hora: Ramon Pitarch (93 788 32 83 - 616 406 719).

Preus: 35 euros els socis i 45 euros els no socis (inclou autocar, dinar i visita guiada).

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.

Informació: Màrius Ferrer (93 788 92 80), Jaume Prunes (600 483 359), Rosend Sanllehí (93 783 85 20)
www.vocaliaptf.blogspot.com.es



Tossal de la Baltasana. Fotografia de Màrius Ferrer.

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

CCXLII (2a època).

CALA MONTJOI A CAP NORFEU

Diumenge 17 d'abril

Per fer aquesta excursió hem de deixar l'autocar a la cala Montjoi i començar a caminar en direcció nord del cap.

El cap Norfeu està situat dins del conjunt del cap de Creus i és molt singular per la forma que té. Amb una llargada de 2 quilòmetres, separa la badia de Jóncols i Montjoi. El punt més alt és de 169 metres. És una zona de protecció integral terrestre i marítima per la gran riquesa del paisatge i del medi dins de la zona del parc natural del cap de Creus. Norfeu, des del mar, mostra penya-segats de diverses desenes de metres d'alçada. Antigament, hi havia niat l'àguila pescadora i era lloc freqüentat per la foca mediterrània. Al punt més elevat del cap Norfeu hi ha les restes d'una torre de guaita que es va construir pels volts de 1604 com a sistema defensiu del golf de Roses contra els corsaris. La torre deixà de ser un edifici militar quan la van voler els francesos a la segona meitat del segle XVII.

Entre els fets d'Orfeu, s'explica que va fer un viatge per la Mediterrània i, quan el vaixell era molt a prop de les costes, va esclatar una gran tempesta, amb molt de vent que feia moure el vaixell amb força. Orfeu, espantat, va fer tot el que va poder, però cada cop era més a prop d'unes roques amenaçadores i, finalment, el vaixell es va enfonsar. Orfeu es va salvar acostant-se a una roca i aferrant-s'hi amb força. Molt espantat i mort de fred, va esperar que sortís el sol per veure on era exactament. Es va adonar que era davant d'una gran i preciosa badia, però massa lluny per arribar-hi nedant. Va tenir una visió meravellosa: a la part de ponent veia la muntanya del Canigó coberta de neu blanca i puríssima. Va agafar la seva lira i va començar a cantar cançons dedicades a tan bella muntanya. Els seus versos eren tan bonics que es va començar a produir un prodigi. Les muntanyes més properes a la costa es van anar aproximant a la roca del Cat on era ell per poder escoltar millor la música d'Orfeu, i va ser així quan va poder saltar i ser a terra. Una terra de la qual ja s'havia enamorat. Així va néixer el cap Norfeu.

L'excursió sempre està condicionada al temps i la farem d'anada i tornada per dins i arran de costa. Dinarem de motxilla i a l'hora convinguda ens trobarem amb els que s'hauran quedat a Roses per agafar tot seguit els autocars que ens portaran a Terrassa.

Els que no fan l'excursió tenen una visita guiada concertada a Roses a les 11 hores per visitar la Ciutadella. En acabar la visita, la resta de temps és lliure. Podran dinar i esmorzar de motxilla o, qui ho desitgi, de restaurant, sempre respectant l'hora de marxar a la tarda.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: a les 6:30 del matí a l'Estació d'autobusos de Terrassa.

La tornada serà a la vesprada.

Temps de marxa: entre 4 i 5 hores aproximadament.

Desnivells: + 230 - 230 metres

Dificultat: BAIXA.

Recomanacions: pals per caminar, calçat adequat, aigua, esmorzar i dinar.

Inscripcions: a Secretaria de 18:00 a 21:00h, del 4 al 14 d'abril.

Preus: 25 euros els socis i 35 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.

Informació: Ricard Alegre (93 788 70 98 - 660 589 520) i Júlia Fossas (649 828 595)

Propera sortida: El 22 de maig a la Roca de Canalda, al Solsonès.

Per a més informació:
www.vocaliaptf.blogspot.com.es

Agraïments: Rossend Sanllehí, Màrius Ferrer i Jaume Prunés per haver col·laborat en l'organització de l'excursió.

Dalt de Norfeu. Fotografia de Màrius Ferrer.



PASSEJADES PEL PARC

SANT SALVADOR DE LES ESPASES I EL CAIRAT

Dimecres 16 de març

Aquest mes proposem una excursió fora de l'àmbit del Parc, però que ha estat un dels objectius preferits dels excursionistes terrassencs. Ens farà les explicacions el company Àngel M. Hernández Cardona, autor d'uns quants llibres sobre Sant Salvador de les Espases i coautor d'un reeixit llibre sobre els ponts d'Esparreguera, entre els quals el que hi havia al Cairat.

Deixarem els cotxes en una esplanada al començament del camí a la Puda, en el km 7 de la carretera C-55 d'Abrera a Manresa (92 m) (406647E - 4602299N). Uns metres més endavant agafem el camí que va Sant Salvador de les Espases. Primer passem per una zona de bosc de pi blanc i pel costat de les Espases de Baix o Bruixes Encantades (unes agulles de conglomerat quarsós). Després passem per una zona de matolls sobre roca calcària i a continuació sobre gres vermell o pedra esmoladora, començant la dura ascensió, que discorre a ple solell sobre conglomerats. Finalment s'arriba a l'ermita (403m) (406988E - 4603636N), on esmorzarem.

En aquest turó de Sant Salvador de les Espases convergeixen els termes municipals d'Esparreguera, Olesa de Montserrat i Vacarisses. La capella de Sant Salvador és dins d'una estança de l'antic castell de les Espases, ja esmentat en un pergami de l'any 985, conservat a l'Arxiu Episcopal de Vic. Aquest antic castell comprèn diversos estils i fases constructives. La part més antiga correspon a les restes de la talaia o torrota del capdamunt del turó. Presidia la capella un retaule gòtic en gran part destruït el juliol de 1936, del qual es conserva la predel·la, exposada al Castell-Cartoixa de Vallparadís, de Terrassa. L'ermita com a tal apareix documentada per primera vegada l'any 1342, en un document existent a l'Arxiu Comarcal del Vallès Occidental, de Terrassa. Durant la dècada de 1920 va ser restaurada per iniciativa de Joan Solà, professor de l'Escola Pia de Terrassa, autor d'una història de l'ermita, on recull diverses llegendes, com la de les espases de foc, la qual diu que durant una batalla entre moros i cristians esdevinguda a les proximitats de l'ermita, el Salvador va fer caure del cel espases de foc que anihilaren els sarraïns.

Després d'haver esmorzat i contemplat el formós paisatge, ens dirigirem a Can Tovella (160 m) (405508E - 4603192N), una masia molt antiga, ja esmentada en el referit pergami de l'any 985. Hi destaquen uns roures i alzines magnífics, que van resistir el foc del 1994.

A continuació baixarem fins a la presa del Cairat, construïda a finals del segle XIX per a fornir aigua i força motriu a la colònia Sedó. A la vora rau l'estrep oriental d'un pont medieval, possiblement d'origen andalusí (103 m) (405367E - 4602840). Altres vestigis van desaparèixer a conseqüència de les riuades dels anys 1913 i 1971.

Visitat aquest interessant indret, tornarem al camí que mena a la Puda, seguint per dalt el curs del Llobregat. L'antic balneari de la Puda de Montserrat (90 m) (406297E - 4602768N) estigué en servei durant el segle XIX i la primera meitat del XX. L'aigua és sulfurosa i amb moltes propietats medicinals. L'edifici neoclàssic, bastit a mitjans del segle XIX, es troba actualment en un deplorable estat ruïnós. Igualment, de la passarel·la metàl·lica només resta l'esquelet. Això sí, podrem observar-hi el viaducte de la carretera d'Abrera a Manresa, una notable obra de l'enginyeria moderna.

Uns quants metres més enllà, i després de passar per un petit pont de pedra del segle XIX que salva el torrent de Sant Salvador i que limita els termes d'Esparreguera i d'Olesa, arribarem a l'esplanada on es troben els automòbils.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de sortida: davant del Centre Cultural a les 8.00
La tornada serà sobre les 14:30.

Temps de marxa: 3 hores.

Desnivells: +375m, -375 metres.

Recorregut: 7 km.

Dificultat: BAIXA, però amb una forta pujada fins a l'ermita.

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

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

Preu: gratuït els socis i 5 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 cotxes particulars.

Informació: Enric Prat (618 270 049) i Josep Trullàs (619 963 134)

Can Tovella del Cairat. Fotografia d'Àngel M. Hernández.



PASSEJADES PEL PARC

ELS CORTINS, FONT DEL FORAT I LES ROQUES DE LA COCA

Dimecres 13 d'abril

Els Cortins: turó de 959 m d'alçada, situat a la part Oest del Montcau, des de dalt es gaudeix d'unes excel·lents vistes que van des de Montserrat als Pirineus.

La Font del Forat: Font situada a la part baixa del torrent de la Coca, font de poc cabal que aprofita l'aigua que cau dins l'esclatxa d'una roca.

Les Roques de la Coca: Situades a la part Nord Montcau, son un esplèndid mirador de la Falconera i la carena dels Emprius per sobre el torrent de la Vall.

Iniciem el recorregut al aparcament del km. 15'100 de la carretera de Terrassa a Talamanca, el coll d'Estenalles (416416 E - 4613806 N) (873). Hem de passar per davant del Centre d'Interpretació del Parc, 100m passat el coll d'Estenalles on la carretera fa la primera corba, agafarem un corriol (416597 E - 4613999 N) (884) que surt a la dreta i que s'endinsa en un bosc d'alzines. Quan portem cinc minuts caminant, travessarem al torrent del Séc i continuarem per un roquetar que ens conduirà al vessant nord-oest dels Cortins (417001 E - 4614688 N) (892). Marxem a la dreta per sota les Balmes dels Cortins fins la capçalera del torrent de la Coca, (417070 E - 4614684 N) (862). Continuem per un corriol que baixa per el cantó de ponent assenyalat amb piles de pedres. Arribarem sobre unes lloses de pedra vermellosa, on comença, a la dreta, un corriol que ens portarà directament a la font (819) (417062 E - 4614905 N). Un cop visitada la font continuarem el camí de pujada fins les Roques de la Coca (417233 E - 4614848 N) (904).

Breu parada per esmorzar i gaudir de la panoràmica, reprenem la marxa direcció Nord, resseguint la carena del Serrat de la Coca fins arribar al camí que prové de la casa de la Vall (416909 E - 4615864 N) (684). Deixem el camí que baixa a l'esquerra i seguim pel de la dreta de pujada

suau; a llevant podem veure la carena dels Emprius, al Sud el Cavall Bernat de la Vall i el Montcau. Breu parada a la font de la Guineu (417388 E - 4615081 N) (764), pica natural d'aigua cristal·lina al bell mig del torrent.

Reprenem la marxa fins arribar al Collet del Llor (417701 E - 4614735 N) (808). Enllacem amb el GR5 que ve de Sant Llorenç Savall i que no deixarem fins el final del recorregut. Cruïlla de camins, a l'esquerra ens portaria a Finestrelles. Continuem per la dreta direcció sud vorejant la falda del Montcau fins trobar la canal del Llor. Continuem la canal de forta pujada fins al Coll d'Eres (417469 E - 4613893 N) (945). El camí de retorn el farem per la pista asfaltada que passa per sota la part sud del Montcau i que ens conduirà directament al Centre d'Interpretació.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de sortida: davant del Centre Cultural a les 8.00. La tornada serà sobre les 14:00.

Temps de marxa: 3 hores.

Desnivells: +190 metres -190metres.

Recorregut: 7,50 km.

Dificultat: MITJANA, al llarg del camí trobarem alguns roquetams amb algun pas una mica delicats.

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

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

Preu: gratuït els socis i 5 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 cotxes particulars.

Informació: Enric Prat (618 270 049) i Josep Trullàs (619 963 134)

Els Cortins. Fotografia d'Enric Prat.



MARXA NÒRDICA

SORTIDA MENSUAL . MOIANÈS

Diumenge 6 de març

La sortida ens permetrà gaudir d'unes vistes elevades de part del Moianès i d'Osona. La ruta comença i acaba al poble de l'Estany. L'estany que dona nom al poble fou dessecat el segle XVIII gràcies a una conducció, una mina de 465m, que es va fer per l'extrem sud i que avui encara es pot observar. És una magnífica obra d'enginyeria feta en pedra seca. Visitarem la masia restaurada de Postius amb la capella de Sant Pere. Un cop arribem a la carena, a uns 900m d'altitud, anirem carenejant fins a prop de l'observatori astronòmic de la Montjoia i del mas mig enrunat del mateix nom. Un cop passada la masia de Garfís trobarem el dolmen de Puig Rodó, excavat i reconstruït a principis dels anys 60 i començarem a baixar fins arribar de nou al poble de l'Estany.



Fotografia del Dólmen del Puig Rodó.

FITXA TÈCNICA

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

Tornada: sobre les 15.00 h.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Recorregut: 14 km.

Desnivell: +600m.

Temps de marxa: 4:30 hores (comptant l'esmorzar)

Dificultat: BAIXA.

Preu: socis gratuït - no socis 5 euros

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

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

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal a Secretaria (2 euros per dia). Hi ha talonaris de 10 assegurances per 15 euros.

Més informació: marxanordica@ce-terrassa.cat - 609 001 939 - 647 596 771

Fotografia del grup de Màrxa Nòrdica a la sortida al Montseny del dia 11 de novembre.



SORTIDA MENSUAL AL BOSC MADUR

Dissabte 30 d'abril

Les persones que vau poder assistir a la III Jornada de Salut i Activitat Física el passat mes de novembre, vau poder descobrir la màgia i els beneficis d'alguns boscos centanaris, dels quals, lamentablement, en tenim molt pocs a Catalunya. En aquesta sortida, comptant amb el support d'Acció Natura i del seu màxim responsable, en Jaume Hidalgo, anirem a passejar per un d'aquests boscos amb propietats relaxants i curatius contrastades. La sortida tindrà un vessant més de descoberta i exploració que esportiu. No serà una caminada «canyera», sinó més aviat tranquil·la.

Degut a les característiques de conservació d'aquests pocs boscos que tenim al territori, és possible que calgui limitar la sortida a un nombre determinat de persones. Tant bon punt ho sapiguem, ho comunicarem, juntament amb la resta d'informacions pertinents per a aquesta sortida.



Bosc Madur.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de sortida: Hotel Don Cándido 7:30 del matí.

Tornada: sobre les 15 h.

Desplaçament: en cotxes particulars.

Desnivell: +200.

Recorregut: 10km.

Temps de marxa: 4h (comptant l'esmorzar).

Dificultat: BAIXA.

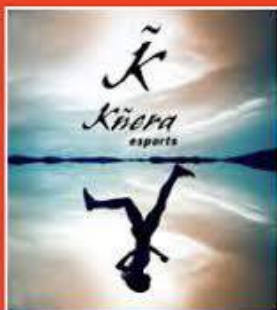
Preu: gratuït socis, 5 euros no socis.

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

Recomanacions: portar roba i calçat adequats, guants, pals per caminar amb roseta, esmorzar i beguda.

Molt important: Cal que tingueu la llicència/assegurança federativa. federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal a Secretaria (2 euros per dia). Hi ha talonaris de 10 assegurances per 15 euros.

Més informació: marxanordica@ce-terrassa.cat - 609 001 939 - 647 596 771



Kniera

R U N N I N G



ALIMENTACIÓ I
NUTRICIÓ ESPORTIVA



CALÇAT ASFALT



CALÇAT TRAIL



PALS DE MARXA
NÒRDICA

DESCOMPTE ALS SOCIS DE LES ENTITATS ESPORTIVES · MATERIAL OUTLET, TOT L'ANY.

Voluntaris Olímpics, 75 - 08225 Terrassa - Tel: 93 537 2050

CONEIXERMÓN

SOTA TERRA A L'AVENC DE CAN TORRES

Diumenge 13 de març

Ben segur que els petits coneixermóns ja esteu frisant per descobrir coses noves i viure emocionants aventures. Què s'amaga sota terra? Com s'han format aquests forats? Hi poden viure animals sempre envoltats de foscor i silenci? En aquesta sortida volem donar resposta a aquestes i d'altres preguntes referents al món subterrani, no tan conegut com el món exterior per la majoria de nosaltres, però igual de sorprenent i fascinant! No necessitem anar gaire lluny perquè aquí a prop, a Sant Llorenç del Munt, en tenim moltes, de coves i avencs. Per a aquesta sortida hem escollit l'avenc de Can Torres, "la cavitat de les dues boques", de 19 metres de fondària. La gran dimensió d'una de les seves boques facilita la visibilitat i l'accés al seu interior. Us convertireu en autèntics exploradors de l'interior de la terra! No us ho podeu perdre!

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: Estació de servei Q8 (carretera de Matadepera) a les 9:00h del matí.

Durada prevista: tot el dia.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: roba vella i còmoda i guants per entrar a l'avenc. Esmorzar, dinar (opcional) i aigua. Imprescindible portar frontal i casc (si algú no en té el subministrarem nosaltres).

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

Preus: Socis gratuït. No socis: pares gratuït i 5 euros els nens.

Assegurança: Tant adults com nens han de tenir la llicència/assegurança federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal a Secretaria (5 euros).

Transport: Cotxes particulars.

Vocals: Ignasi Villarroya, Josep Bordas, Conchi Perez, Mercè Selga i Marta Sanllehi (666 976 453)

coneixermon.cet@gmail.com



Espeleologia. Fotografia d'Imma Ferrer.

BICICLETA I DESCOBERTA PELS AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

Diumenge 10 d'abril

Ja estem a la primavera, l'època de l'esclat de vida! Tot verdea i reviu, els ocells canten arreu, els amfibis es desperten... Sens dubte l'estació més seductora per recórrer el Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, una zona humida formada per arrossars, closos i boscos de ribera, llacunes i estanys, platges i dunes, prats i conreus i rius i recs. Un hàbitat privilegiat sobretot pels ocells aquàtics.

Agafarem la bicicleta que ens portarà fins a paratges d'una gran bellesa i ens acostarà a una gran quantitat d'animals, amb olors especials, sons màgics dels ocells i un regal continu per a la vista.

Pel camí trobarem diferents aguaites que ens donaran imatges molt boniques dels paisatges i també dels animals que podrem veure: ànecs, ocells marins, els cames-llargues, àguiles pescadores, gavots, etc...

Observar ocells en el seu hàbitat natural és també entendre i viure la natura, veure com mengen, com es mouen... en definitiva, com viuen! Identificarem els nostres primers ocells i les seves famílies, aprendrem com anar a veure ocells de la manera que ho fan els petits investigadors.

Vinga Coneixermóns, anem a descobrir!

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: Hotel Don Cándido a les 8 del matí.

Durada prevista: Tot el dia.

Distància: 8 o 9 kms.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: Roba còmoda per caminar i pedalar, esmorzar, dinar i aigua. Repel·lent de mosquits i prismàtics, qui en tingui. Sobretot, penseu a fer una bona revisió de la bicicleta i, si en teniu, porteu eines per si hi ha alguna punxada. No us deixeu la bicicleta ni el casc!

Preus: Socis gratuït. No socis: 5 euros els nens i els pares gratuït.

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

Transport: Cotxes particulars.

Vocals: Ignasi Villarroya, Josep Bordas, Conchi Perez, Mercè Selga i Marta Sanllehi (666 976 453).

coneixermon.cet@gmail.com

CAMINAR I CONÈIXER

ORIENTACIÓ PLA DE LA CALMA

Diumenge 20 de març

Pujarem amb cotxes fins l'aparcament de la casa de Bellver. Anirem a comprar el plànol (2/3 euros) i farem una breu explicació del funcionament de la brúixola, del mapa, de les informacions addicionals, del marcatge, etc. Després anirem a buscar les fites, deixant el lideratge a una o dues persones per fita i fent una rotació. En total hi ha unes 20 fites. Durant la búsqueda farem un mos i mes tard el dinar.



El Bullit. Tagamanent.

SERRA DE BUSA

Diumenge 3 d'abril

Deixarem els cotxes a prop de la casa del Rial de Busa. Agafarem el camí que surt de la casa i anirem fent una suau pujada fins a prop de l'ermita de St. Cristòfol de Busa on el camí guanya amb pendent. Ara anirem a buscar el camí que ens portarà a la casa Bartolina. Ens arribarem a la cinglera per veure la vista de la vall d'Ora. Després anirem a buscar la cinglera de l'altra banda en el punt anomenat Grau de Vilamala. L'entrada de aquest camí, que no seguirem, es molt xula, el camí passa entre dues parets de pedra. Nosaltres agafarem un sender petit i a vegades poc marcat que segueix la cinglera en direcció oest. Si fa bon dia hi ha unes vistes fantàstiques sobre St. Llorenç de Morunys, cap a la serra d'Ensiya, el Pedraforca de costat, el Cadí i més. Després ens arribarem a la Presó de Busa per una passarel·la metàl·lica. La passarem i anirem fins l'extrem per gaudir de la vista de la presa de La Llosa del Cavall, St. Llorenç de Morunys, Port del Compte, i també la Mola de Lord i el seu Santuari. I ja per acabar anirem tornant per un sender planer que mes endavant es torna camí i que ens portarà al lloc a on tenim els cotxes.



Fotografia de la Serra de Busa.

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: Estació d'autobusos (Rambleta del Pare Alegre) a les 8:15 per organitzar cotxes i sortir a les 8:30h.

Durada prevista: 3-4 h caminant, Tornada als voltants de les 18:00h.

Distància: 7 km.

Desnivell: 350 metres.

Dificultat: BAIXA.

Consells específics: roba d'abric, crema solar, esmorzar i dinar. Aigua suficient, botes de mitja canya. Impermeable en cas de previsió de mal temps, pals i brúixola.

Preus: Socis gratuït, no socis 5 euros.

Assegurança: Cal tenir la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros).

Transport: Cotxes particulars.

Vocal: Carles Llonch (633 306 703) matcllc@hotmail.com

FITXA TÈCNICA

Lloc i hora de trobada: Estació d'autobusos (Rambleta del Pare Alegre) a les 8:15 per organitzar cotxes i sortir a les 8:30h.

Durada prevista: 4 h caminant. Tornada als voltants de les 19:00h.

Distància: 13 km.

Desnivell: 470 metres.

Dificultat: BAIXA, zona pedregosa.

Consells específics: roba d'abric, crema solar, esmorzar i dinar. Aigua suficient, botes de mitja canya. Impermeable en cas de previsió de mal temps i pals.

Preus: Socis gratuït, no socis 5 euros.

Assegurança: Cal tenir la llicència federativa. En cas contrari, heu de contractar l'assegurança temporal al punt d'atenció al soci (2 euros).

Transport: Cotxes particulars.

Vocal: Carles Llonch (633 306 703) matcllc@hotmail.com

CAMESAJUDEUME

CALENDARI DE CURSES

Durant el gener i el febrer vam cremar torrons a la Cinc Cims, a la cursa de Polinyà, vam veure a l'Elisabeth fent podi a la Llanera de Sabadell, vam fer nous "comes" com el Fredi, vam xalar de valent a la Marató del Montnegre. Alguns diuen que durant l'hivern no es corre, però la veritat és que aquest març i abril es presenten carregats de kilòmetres, de metres de desnivell positiu, però sobretot de bones estones compartides a la muntanya. Si voleu participar d'aquest grup, venir als entrenaments, assistir com a públic, informació, etc, contacteu per whatsapp amb l'Òscar Pérez Millán. Tambè ens trobareu a la pàgina de facebook comesajudeume del CET.

DATA	CURSA	LLOC
06/03/2016	Pujada a la Foradada	Sant Carles de la Ràpita
13/03/2016	Corriols de Foc	Vallfogona del Ripollès
13/03/2016	Ruta del Sol Blau	Torrelles de Llobregat
19/03/2016	Cursa dels Mussols	Sant Quirze del Vallès
02/04/2016	Ultra Trail Muntanyes de la Costa Daurada	Costa Daurada
09/04/2016	Trencacims	Paüls

ENTRENAMENTS:

Dia i hora: Cada dilluns i dimecres i alguns entrenaments durant el cap de setmana a les 19:00h.

Lloc: Els entrenaments dels dilluns es realitzaran al Parc de les Nacions i els dimecres a Sant Llorenç i l'Obac. Lloc trobada de les curses a convenir segons els entrenaments.

Desnivell: 350 metres.

Dificultat: entrenaments i curses per a tots els nivells.

Consells específics: Assistir als entrenaments preparatoris.

Vocal: Òscar Pérez i Millán (676 685 396) grup whatsapp comesajudeume, oscarpermil@gmail.com.



Fotografia de membres de Comesajudeume.



Fotografia de la cursa Cinc Cims.



Fotografia de la cursa La Llanera Trail.

CET.DOC

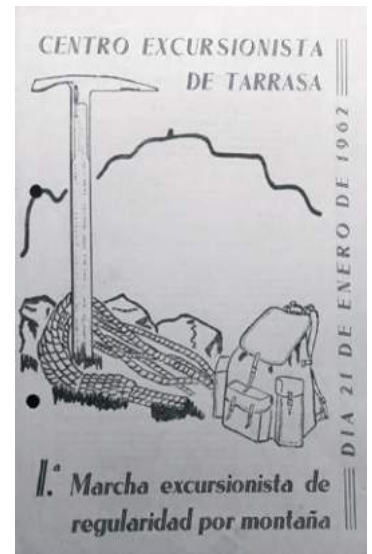
REGLAMENT DE LA I MARCHA EXCURSIONISTA DE REGULARIDAD POR MONTAÑA

AHCET. H104. Marxes populars. 21/01/1962.

L'any 1962 el Centre Excursionista posava en pràctica una nova modalitat d'activitat, consistent en una marxa de regularitat per muntanya, que se celebraria un fred 21 de gener a les 7 del matí. La particularitat consistia en que podien participar «todos los excursionistas de ambos sexos residentes en Tarrasa y comarca» en equips de dues persones. L'edat mínima eren 12 anys, amb la consició que els dos membres de cada equip havien de sumar un mínim de 28 anys. Els equips podien representar entitats, organitzacions, associacions o ser independents.

La sortida dels equips era en intervals d'un minut i l'objectiu era aconseguir realitzar tot el recorregut d'acord amb els "temps oficials" que els organitzadors havien establert prèviament. «Los Tiempos Oficiales de la "Marcha" y las distancias han sido calculados sobre el terreno, considerando la marcha normal que un excursionista debería mantener en todo terreno de montaña sin esfuerzo; o sea, más lentamente a la subida que no en terreno llano o a la bajada». Qui s'aproximava més a l'horari previst, s'endua el premi.

L'any 1985, per commemorar el 75è aniversari de l'entitat, es va iniciar una nova modalitat de cursa: la marxa popular, que va substituir les marxes de regularitat i que avui en dia encara s'organitza com una de les activitats anuals més concorregudes.



BIBLIOTECA

Donatiu de la Federació d'Entitats Excursionistes:

- BORREGO PÉREZ, Juan Carlos; Espais de la Batalla de l'Ebre. Terra Alta i Ribera d'Ebre. 13 itineraris a peu. Barcelona: Piolet, 2011.
- TRIQUELL i SALOMÉ, Adrià; Parc de la Serralada Litoral. Història i itineraris. Barcelona: Piolet, 2012.
- MONSONÍS i MARTÍNEZ, Ismael; Estels del sud. La travessa del Massís dels Ports. Amb cims i altres travesses circulars. Barcelona: Piolet, 2014.

Donatiu de la Fundació Josep Irla:

- PUY, Josep; Domènec Palet i Barba. Prohom de la Terrassa republicana. Barcelona: Fundació Josep Irla, 2015.

ARXIU

Donatiu de la Secció d'Investigacions Subterrànies:

- Cartells i tríptics d'activitats de la SIS dels anys 2014 i 2015.
- Donatiu de Rosa Maria Herrando:
- Col·lecció sencera de goigs de l'Àngel Casanovas (referents a Terrassa, resta de Catalunya i a Sant Bernat de Menthó).

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 i
Federació Catalana d'Espeleologia
Federació Catalana d'Esports d'Hivern
Institució Catalana d'Història Natural
Societat Catalana de Micologia

Coordinació i edició:
Raquel Serra i Estefania Saniger

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

CAP NEN SENSE ESCOLA

Amb la teva participació estàs
contribuint a la
escolarització de molts infants
sense recursos



8 de maig de 2016

**CAMINADA POPULAR SOLIDÀRIA
QUICHÉ**

EN BENEFICI DE L'ASSOCIACIÓ

OBERTS AL MÓN



Oberts al món