



Centre
Excursionista
de Terrassa

el Full

5a època · número 1 · setembre-octubre 2016

Activitats CET



DIADA DE GERMANOR

Diumenge, 16 d'octubre

Com cada any, en acabar les vacances, tenim la necessitat de trobar-nos al voltant d'una taula o fent les activitats pròpies de la nostra entitat.

Ens trobarem en alguna casa del Parc Natural i, a més d'un bon dinar, per a qui ho desitgi, ens hi esperen:

- Una bona caminada
- Un recorregut naturalista
- Activitats de fotografia
- Una ruta amb bicicleta de muntanya
- La possibilitat d'explorar un avenc
- Una escalada
- Una gimcana de muntanya
- Música i ball

No hi faltis, te'n penediries!

Entrenament i Formació



CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS

Del 22 de setembre al 28 de maig

Des de fa més de 40 anys, al CET, hem organitzat cursos d'excursionisme per a infants i joves, però... i els que no vam tenir l'oportunitat de fer-ho quan érem joves?

Ara podem iniciar-nos en els esports de muntanya amb aquest nou curs d'excursionisme orientat als adults.

Bloc A: meteorologia, primers auxilis, nutrició, senderisme, fotografia, marxa nòrdica, coneixement corporal i prevenció

Bloc B: nusos, raquetes, seguretat en allaus, alpinisme, corredors de neu, escalada en gel, esquí, esquí de muntanya, vies ferrades, escalada, espeleologia, barrancs

No vols fer-ho tot? Cap problema! Tria el que t'interessi!

Editorial

EL FULL

Diuem que en el pot petit hi ha la bona confitura, es parla del plaer de les petites coses, “lo bueno si breve dos veces bueno”, com més petit més eixerit....En fi, trobem moltes referències a les coses, fets o fins i tot persones petites, que fan elogi dels seus avantatges!

Seguint aquesta tendència i reivindicant una filosofia d'economia més sostenible, menys consumista i que afavoreix el medi ambient, hem decidit, amb el suport de tots els vocals, transformar “el Butlletí” en “el Full”. Una versió reduïda però no per això menys atractiva i molt més pràctica i funcional del recull d'activitats de la nostra entitat. Una versió que convida a la participació i a la recerca de més informació al web que paral·lelament també s'està actualitzant per trobar tot allò que busquem i ens agradaria saber d'una manera fàcil, ràpida i atractiva.

Estic convençuda que serà un encert! Sé que us agradarà aquest canvi. Tot i que sóc conscient que tot canvi requereix un procés d'adaptació. Però la gent de muntanya som uns especialistes en això d'adaptar-nos! Ho hem de fer per superar els obstacles que la natura ens ofereix. En sabem i força! És un dels nostres valors!

Gràcies per la confiança! No us volem decebre. Comprovareu que totes les activitats estan classificades per seccions, nivells i dates. Busqueu-les com més us convinguin i a gaudir-ne!!!

Eva Cervelló

Presidenta

Publicació periòdica
informativa del **CENTRE
EXCURSIONISTA DE
TERRASSA** Medalla d'Or de la
Ciutat i Creu de Sant Jordi
Sant Llorenç, 10
08221 Terrassa
www.ce-terrassa.cat
centre@ce-terrassa.cat
93 788 30 30
Dipòsit legal: B-17428-00

Infantil i juvenil

CONEIXERMON



PUJADA A LA MOLA AMB EL BANDOLER CAPABLANCA I DINAR DE RETROBAMENT

Diumenge, 25 de setembre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 7.5 km

Durada: tot el matí

Desnivell: 450m

MÓN SUBTERRANI PER SANT LLORENÇ

Diumenge, 16 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

Durada: fins a mitja tarda

EXTRAESCOLARS

Cada dimecres de 17:00 a 18:30

Escala, juga, aprèn i, sobretot,
diverteix-te amb els nostres monitors
al nostre local

enCETem

ACTIVITATS AL LOCAL

Dissabtes 1 i 15 d'octubre

Si tens entre 10 i 12 anys i tens ganes
de gaudir de la muntanya, la natura i
de totes les activitats que s'hi poden
fer, vine a EnCETem Aventures! T'hi
esperem!

SORTIDA A LA DIADA DE
GERMANOR

Diumenge, 16 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

CURS D'EXCURSIONISME

48è CURS D'EXCURSIONISME

Formació tècnica de muntanya en tots
els seus àmbits: alta muntanya, escalada,
espeleologia, esquí, fotografia, ciències
naturals... per a nois i noies d'entre 13 i 16
anys.

Inscripcions obertes fins al 28 de setembre!

- 28 de setembre: presentació del cursset
- 1 i 2 d'octubre: sortida a un cim er
determinar
- 11 d'octubre: conferència sobre
material de muntanya
- 15 i 16 d'octubre: sortida a Sant Llorenç
del Munt

Senderisme

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

CAMINANT PER LES PLATGES:
DE CANYELLES A L'ERMITA DE
SANTA CRISTINA

Diumenge, 18 de setembre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 10.6 km

Durada: de 4h a 4h 30m

Desnivell: +386 / -346m

EL TORRENT DE LA MASICA

Diumenge, 16 d'octubre

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 10.6 km

Durada: de 4h a 4h 30m

Desnivell: 351m / 561m acumulats

PASSEJADES PEL PARC

UN TOMB PER ELS VOLTANTS
DE TALAMANCA

Dimecres, 14 de setembre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 13.5 km

Durada: 3h 30m

Desnivell: +254m / -254m

LA BARATA - CAN BOFÍ -
MORRAL GRAN - ELS ÒBITS -
CANAL DEL PI TORT

Dimecres, 12 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 8.1 km

Durada: 3h

Desnivell: + 378m / - 378m

HORITZONS

LLACS DE PESSONS

Dissabte, 1 d'octubre

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 13.5 km

Durada: 5h

Desnivell: +977m / -977m

SENDERS

CAMINANT PER LA HISTÒRIA:

JORBA – ELS PRATS DE REI

Diumenge, 18 de setembre

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 23.4km

Desnivell: +647m / -468m

CAMINANT PER LA HISTÒRIA:

ELS PRATS DE REI –

VALLMANYA DE PINÓS

Diumenge, 23 d'octubre

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 26.2km

Desnivell: +679m / -754m

MARXA NÒRDICA

MATINAL PER LA SERRA DE

L'OBAC

Dissabte, 10 de setembre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 10km

Durada: 3h

Desnivell: +350m / -200m



RUTA PEL MONTSENY

Dissabte, 29 d'octubre

Dificultat: mitjana ▲▲

Recorregut: 14km

Durada: 5h

Desnivell: +400m / -300m

Alta muntanya

COL·LECTIVES AM

ELS TRES PUIGMALS DES DE LA VALL D'AIGUANEIX

Diumenge, 9 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 12.5km

Durada: 5h

Desnivell: +1.180m / -1.180m

Reunió preparatòria: 6 d'octubre

MÓNCET

TREKKING ALS PEUS DEL TXOMO LUNGMA (8.848m), HIMÀLAIA DEL NEPAL

Del 10 d'octubre al 10 de novembre

Dificultat: alta ▲▲▲

Durada: 24 dies de caminada

Entrenament i Formació

B(V)ICICET

CANALS D'URGELL

Diumenge, 25 de setembre

Dificultat: baixa ▲

Durada: tot el matí

Desnivell: inapreciable

Reunió preparatòria: 21 de setembre

ENTRENAMENT

ENTRENAMENT URBÀ

Cada dilluns, dimecres i divendres de 07:00 a 08:00

Activitat física dirigida per un expert al local del CET i als carrers i places properes.

CAMESAJUDEUME

Cada dilluns i dimecres i alguns caps de setmana

Entrenament per a curses per muntanya. Si hi voleu participar, envieu un WhatsApp a l'Òscar Pérez Millan al 676 685 396

CURSOS

EXCURSIONISME PER A ADULTS

Del 22 de setembre al 28 de maig

Curs orientat a adults per a iniciar-se als esports de muntanya

Espeleologia

COL·LECTIVES

BÒFIA DE LA CORBA

Diumenge, 25 de setembre

Dificultat: mitjana ▲▲

Recorregut: 270m

Durada: 6h

Desnivell: -110m



AVENCs I COVES DE LA FEBRÓ

Diumenge, 16 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 1.810m

Durada: 5h

Desnivell: -73m

Esquí

COMPETICIÓ

ENTRENAMENT PERMANENT DELS ESQUIADORS

Durant el mes de setembre

A l'estació del Passo Stelvio i a l'indoor de Madrid

MÚXING

PARTICIPACIÓ AL CAMPIONAT D'EUROPA

15 i 16 d'octubre

Campionat sobre terra a Txèquia

Ciències naturals

BOTÀNICA

MASIA DE LA SALA LLOGARI,
MONISTROL DE CALDERS
Diumenge, 18 de setembre

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 6-8 km

Durada: 4 hores

Desnivell: no és significatiu

ERMITA DE SANTA MARIA
DE FINESTRES A LA ZONA
VOLCÀNICA DE LA GARROTXA
Diumenge, 9 d'octubre

Dificultat: baixa - mitjana ▲▲

ORNITOLOGIA

REUNIONS DE LA VOCALIA
Els dimecres, 7 de setembre i
5 d'octubre a les 20:00

Fotografia

TERTÚLIES I PROJECCIONS

Cada dilluns a les 19:30

XERRADES DE FOTOGRAFIA
ELEMENTAL

Cada 2n i 4t dilluns de mes a les 16:00

SORTIDES FOTOGRÀFIQUES

ELS COLORS DE TARDOR AL
PALLARS

Del 14 al 16 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

EXPOSICIONS

COL·LECTIVA DELS MEMBRES
DE LA SECCIÓ DE FOTOGRAFIA

Del 5 al 30 de setembre

56 Fotografies de 28 autors

EL MAL TEMPS ÉS EL BON
TEMPS

Del 3 al 28 d'octubre

Fotografies de Francesc Muntada

CONCURS DE FOTOGRAFIA

76è CONCURS DE FOTOGRAFIA
Participació oberta del 7 de
setembre a l'11 de novembre
Premis a:

- la millor sèrie
- la millor fotografia de muntanya
- la millor fotografia de flora i fauna
- la millor fotografia de tema lliure
- especial soci del CET



Cultura

CONFERÈNCIES

Estigueu atents a la newsletter
setmanal i a la nostra pàgina web.
Hi publicarem les conferències i
projeccions que encara no estan
confirmades.

SPEAKING ENGLISH

A partir del 3 d'octubre, cada
primer dilluns de mes, al bar, a
les 21:00

Practica l'anglès tot sopant amb bona
companyia

Al nostre local

TREURE BALL

Cada tercer divendres de mes,
al bar, de les 22:00 a les 24:00
Juga, mou-te, arramba, emociona't,
balla... Vine i ens ensenyaran el balls
i les danses d'aquí i d'arreu. Vine i
escolta! Vine i balla! Vine i viu!

LA NIT DEL JOC

Tots els dijous, de 2/4 de 10 fins
a la mitjanit

Els amants i apassionats dels jocs de
taula, però també els curiosos o els
que s'hi volen iniciar, tenen un espai
de trobada al bar del centre

Biblioteca i arxiu

BIBLIOTECA

Horari d'atenció presencial:

Tots els dijous de 18 a 21 hores

Per a consultes i altres horaris,
escriu-nos al correu electrònic:

biblioteca.arxiu.cet@gmail.com

Podeu consultar des de casa el fons
bibliogràfic del CET a:

http://biblioteca.cec.cat/opac_cet/

LA PROPOSTA: Us queden alguns
dies de vacances? Un pont llarg en
previsió? Exploreu una mostra de
guies de voltes circulars, en préstec a
la biblioteca del CET:

<http://goo.gl/PAB2oQ>

Darreres incorporacions:

- Col·lecció homenatges: Jaume
Galofre (donatiu de l'Ajuntament
de Terrassa)
- Números de l'1 al 8 i el 10 de la
Circular interna de la Secció d'Alta
Muntanya del CET (donatiu de
Jordi Serra)
- Audiovisuals Les Muntanyes d'en
Fredí (donatiu d'Armand Ballard)

Activitats CET

DIADA DE GERMANOR

Diumenge, 16 d'octubre

Un bon dinar amb els amics amb
qui comparteixes la passió per la
muntanya i un munt d'activitats
organitzades per totes les seccions de
l'entitat.

CINEMA

FESTIVAL DE CINEMA DE
MUNTANYA DE TORELLÓ

Diumenge, 28 de setembre a les
20:00

Projecció, al Centre Cultural, de les
pel·lícules:

- **Jeff Lowe's Metanoia**, PREMI
BBVA i Flor de Neu de Plata al
millor film de MUNTANYA
- **The Mont Rebei Project**, PREMI
CERVESA DEL MONTSENY i Flor
de Neu de Plata al millor film
+Xtrem, per votació popular

AGENDA D'ACTIVITATS SETEMBRE-OCTUBRE

setembre

5

FOTOGRAFIA · INNAUGURACIÓ
EXPOSICIÓ COL·LECTIVA

7

ORNITOLOGIA · REUNIÓ

FOTOGRAFIA · INICI RECEPCIÓ
FOTOGRAFIES 76è CONCURS

10

MARXA NÒRDICA · MATINAL PER LA
SERRA DE L'OBAC

14

PASSEJADES PEL PARC · UN TOMB
PER ELS VOLTANTS DE TALAMANCA

18

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS ·
CAMINANT PER LES PLATGES:
DE CANYELLES A L'ERMITA DE SANTA
CRISTINA

SENDERS · CAMINANT PER LA
HISTÒRIA: JORBA – ELS PRATS DE REI

BOTÀNICA · MASIA DE LA SALA
LLOGARI, MONISTROL DE CALDERS

22

**CURS D'EXCURSIONISME PER A
ADULTS** · PRESENTACIÓ DEL CURS

25

CONEIXERMON · PUJADA A LA MOLA
AMB EL BANDOLER CAPABLANCA I
DINAR DE RETROBAMENT

ESPELEOLOGIA · BÒFIA DE LA CORBA

B(V)ICICET · CANALS D'URGELL

28

CURS D'EXCURSIONISME ·
PRESENTACIÓ DEL CURS

octubre

1

HORIZONS · LLACS DE PESSONS

1 i 2

CURS D'EXCURSIONISME · ASCENSIÓ
A UN CIM PER DETERMINAR

3

FOTOGRAFIA · INNAUGURACIÓ
EXPOSICIÓ FRANCESC MUNTADA

5

ORNITOLOGIA · REUNIÓ

9

BOTÀNICA · ERMITA DE SANTA
MARIA DE FINESTRES A LA ZONA
VOLCÀNICA DE LA GARROTXA

ALTA MUNTANYA · ELS TRES
PUIGMALS DES DE LA VALL
D'AIGUANEIX

10

MÓNCET · TREKKING ALS PEUS
DEL TXOMO LUNGMA (8-848M).
HIMÀLAIA DE NEPAL

11

CURS D'EXCURSIONISME ·
CONFERÈNCIA SOBRE MATERIAL DE
MUNTANYA

12

PASSEJADES PEL PARC · LA BARATA-
CAN BOFÍ - MORRAL GRAN - ELS
ÒBITS - CANAL DEL PI TORT

14, 15 i 16

SORTIDA FOTOGRÀFICA · ELS
COLORS DE TARDOR AL PALLARS

15 i 16

CURS D'EXCURSIONISME ·
SORTIDA A SANT LLORENÇ DEL
MUNT

16

CONEIXERMON · MÓN SUBTERRANI
PER SANT LLORENÇ

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS ·
EL TORRENT DE LA MASICA

ESPELEOLOGIA · AVENCS I COVES DE
LA FEBRÓ

23

SENDERS · CAMINANT PER LA
HISTÒRIA: ELS PRATS DE REI –
VALLMANYA DE PINÓS

29

MARXA NÒRDICA · RUTA PEL
MONTSENY



CALENDARI D'ACTIVITATS CURS 2016-2017

CONEIXERMON

25 de setembre	Pujada a la Mola amb el bandoler Capablanca i dinar de retrobament
16 d'octubre	Espeleologia a la Diada de Germanor
13 de novembre	Caminarem entre faigs centenaris a la Fageda de la Grevolosa
18 de desembre	Amb jocs i escalant intentarem trobar el Tió per Sant Llorenç
5 de gener	Replantarem els avets de casa i anirem a esquiar
de febrer	Caminarem amb raquetes de neu
12 de març	Farem d'espeleòlegs a la Bòfia de Sant Jaume
2 d'abril	Volta amb bici a l'Estany de Banyoles
13 i 14 de maig	Congost de Montrebei: via ferrada, escalada, caiac i moltes coses més...
18 de juny	Barranquisme a les Gorgues de la Riera del Carme

CURS D'EXCURSIONISME

28 de setembre	Presentació 48è curset
1 i 2 d'octubre	Sortida cim
11 d'octubre	Conferència sobre material de muntanya
15 i 16 d'octubre	Sortida a Sant Llorenç
2 de novembre	Conferència sobre escalada
5 i 6 de novembre	Sortida d'escalada
23 de novembre	Conferència sobre primers auxilis
26 i 27 de novembre	Sortida a Montserrat
14 de desembre	Conferència sobre espeleologia
17 i 18 de desembre	Sortida d'espeleologia

MARXA NÒRDICA

10 de setembre	Matinal amb esmorzar de forquilla a Can Guitard
29 d'octubre	Sortida matinal al Montseny
19 de novembre	Sortida matinal pels entorns de Vilada
18 de desembre	Caminada solidària amb la Marató de TV3 (Sortida conjunta amb Nordic Walks de Sant Quirze del Vallès)
21 de gener	Sortida matinal a Collserola
18 o 25 de febrer	Sortida matinal amb raquetes (sortida conjunta amb la Unió Excursionista de Sabadell)
25 de març	Sortida matinal al Bages
22 d'abril	Sortida matinal a l'Anoia
27-28 de maig	Sortida de cap de setmana a la Garrotxa
17 de juny	Sortida matinal pel GR92 (camí de ronda)

HORITZONS

1 d'octubre	Llacs de Pessons, Andorra
12 de novembre	Serra de Bastets, Sant Llorenç de Morunys
3 de desembre	Gisclareny, Maçaners
14 de gener	Cingles de Berti, Aiguafreda
4 de febrer	Serra del Montsant, la Morera de Montsant
4 de març	Serra de Bestrecà, Oix
1 d'abril	Montgrony, Castellar de n'Hug
6 de maig	Serra del Vert, La Pedra i La Coma
3 de juny	Serra Cavallera, Ogassa
8 de juliol	Cloenda, per determinar

PETITES TRAVESSADES FAMILIARS

18 de setembre	Caminant per les Platges, La Selva
16 d'octubre	El torrent de la Masica, Ripollès
20 de novembre	El Castell de l'Areny, Berguedà
18 de desembre	Tradicional Neules, Anoia
22 de gener	Penya Segats, Baix Ebre
19 o 26 de febrer	Santa Maria de Corcó, Osona
26 de març	Castellar de n'Hug, Berguedà
30 d'abril	Les Set Portes, Berguedà
21 de maig	De Vilaplana a la Mussara, Baix Camp
17 i 18 de juny	Cloenda Parc Natural Posets - Maladeta Osca

SENDERS

18 de setembre	Els Prats de Rei (visita Torre de la Manresana)
23 d'octubre	Els Prats de Rei – Vallmanya de Pinós
20 de novembre	Vallmanya de Pinós – Cardona (visita castell de Cardona)
18 de desembre	Cardona – Solsona
22 de gener	Solsona – Sant Llorenç de Morunys
19 de febrer	Sant Llorenç de Morunys – Odèn
12 de març	Odèn – Alinyà
09 d'abril	Alinyà – Roc de Galliner – Organyà
07 de maig	Organyà – Noves de Segre
28 de maig	Noves de Segre – La Seu d'Urgell (visita Torre Solsona)
18 de juny	La Seu d'Urgell – Fórns del Cadí
09 de juliol	Fórns del Cadí – Gósol (Dinar de cloenda)

AMB EL CARNET DEL CET, PREUS ESPECIALS A:



Knëra
RUNNING

ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ ESPORTIVA

CALÇAT ASFALT

CALÇAT TRAIL

PALS DE MARXA NÒRDICA

DESCOMPTA ALS SOCIS DE LES ENTITATS ESPORTIVES • MATERIAL OUTLET, TOT L'ANY.

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



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

Amb una prova d'esforç

Revisions Mèdiques
Electrocardiograma
Espirometria
Anàlisis

Certificats Mèdics per a permís de:
Conduir
Armes
Gossos
Oposicions
Treball
Esports

Reconeixements Egara
Centre mèdic

Centre mèdic col·laborador amb la **Direcció General de Tiro i Tiro**
C/ Arquimedes, n.º 100 - 08224 Terrassa (A prop de la Plaça del Progrés)
Telf.: 93 780 45 13 • info@reconeixementsegara.com
www.reconeixementsegara.com

Preus especials presentat el carnet del CE-Terrassa

P
GRATUIT

f



10è ANIVERSARI DE LA MARATÓ DE DONACIÓ DE SANG

VINE A LA FESTA ELS DIES 20, 21 I 22 D'OCTUBRE ON HI HAURÀ DIFERENTS ACTIVITATS I SORPRESES

BANC DE SANG A MÚTUA TERRASSA
Plaça Doctor Robert, 5
horari: de 9 a 20 h
(pàrquing i bus gratuïts)

T'HI ESPEREM!