



Centre
Excursionista
de Terrassa

El Full

5a època · número 13 · gener - febrer 2019

Alta muntanya

Activitats CET



ESQUÍ DE MUNTANYA

Gener – juliol 2019

Aquesta temporada oferim una nova organització de les col·lectives d'esquí de muntanya de la Secció d'Alta Muntanya. Per poder realitzar sortides més homogènies, hem dividit el que eren les tradicionals col·lectives en 3 grups, de menys a més dificultat i experiència:

- **sortides d'iniciació/formació:** sortides per a persones que s'iniciïn, que tinguin poca experiència o que vulguin fer sortides de nivell bàsic
- **col·lectives d'esquí de muntanya:** sortides obertes a persones amb nivell mig - alt d'esquí de muntanya
- **grup d'alpinisme cet:** sortides de nivell alt, tant físic com tècnic (esquí de muntanya, escalada, corredors, etc). El nombre de participants serà restringit a un màxim de 5 persones i caldrà tenir experiència per participar-hi



VALLÈS DRAC RACE

Diumenge 17 Febrer 2019

Torna la Cursa de llegenda organitzada pel Centre Excursionista de Terrassa.

Un any més tenim el repte d'organitzar l'esdeveniment esportiu de muntanya més gran del Vallès. Seguirem amb el mateix format de 3 curses:

- Vallès Drac Trail: 48 km
- Half Drac Trail: 24 km
- Esquena de Drac: 11km

i les curses infantils. Enguany incorporem la novetat de la participació per equips de relleu al trail de 48km, tot un repte per als apassionats del *trailrunning*.

Aquesta cursa va néixer amb la vocació de fer descobrir el parc natural sense malmetre cap dels seus valors i des del CET seguirem treballant per tal que així sigui.

Editorial

L'HORA DELS ADÉUS

Tal i com diu la cançó que tant coneixem: “no és un adéu per sempre és sols l'adéu per un instant. El cercle refarem i fins i tot serà més gran!”.

Ha arribat l'hora dels adéus i escric aquesta editorial amb melangia però al mateix temps amb esperança. No vull pas acomiadar-me sinó refer el cercle, com diu la cançó, amb noves persones plenes d'il·lusió i noves idees. La millor fórmula perquè les coses funcionin i tirin endavant.

La propera editorial m'agradaria que l'escrivissin entre el personal que ha estat treballant durant aquests quatre anys amb nosaltres perquè també facin la seva valoració i puguin escriure les seves paraules de comiat. Un comiat d'un instant perquè tota la Junta tenim intenció de seguir al Centre aportant la nostra creativitat, ganes de fer i activitat. Però d'una forma més relaxada no tant compromesa. Ja que el pes del compromís i la responsabilitat de voler fer les coses ben fetes és una motxilla que cal refer de tant en tant per poder seguir el camí en òptimes condicions.

Per tant, només ens queda agrair, de tot cor, a les persones que tenen ganes d'agafar el nostre relleu, desitjar-los sort i encoratjar-los a treballar amb entusiasme i col·laboració perquè puguin rebre el suport i la satisfacció que hem rebut nosaltres i que tant ens ha ajudat a tirar endavant amb pas ferm i contents.

Gràcies, sort, BON NADAL i millor 2019!

Eva Cervelló
Presidenta

Infantil i juvenil

CONEIXERMON

ESQUÍ DE FONTS A TUIXENT

Diumenge, 13 de gener

Sortida: 10:00h estació d'esquí nòrdic
Tuixent

Dificultat: baixa ▲

Transport: cotxes particulars

Vocals: Ignasi Villarroya, Conchi Perez,
Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria
Jose Cano i Marc Picas

Telèfon de contacte: 666 9764 53

Preu de la sortida: 5€. Gratuït per als socis
i els adults acompanyants



D'EXCURSIÓ PEL PLATEAU DE BEILLE

9 i 10 de febrer

Sortida: a concretar

Dificultat: baixa ▲

Vocals: Ignasi Villarroya, Conchi Perez,
Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria
Jose Cano i Marc Picas

Telèfon de contacte: 626 929 201

Preu de la sortida: 5€. Gratuït per als socis
i els adults acompanyants



enCETem

Per a tots aquells amb set d'aventura i de conèixer la muntanya! Viu noves experiències i tasta les activitats que es poden fer al medi natural i urbà en companyia d'inquiets i inquietes com tu. **Si tens 10 o 11 anys**, no t'ho pensis més i inscriu-t'hi! Places completes, llista d'espera oberta.

Un dissabte al mes faràs activitats al local i als parcs de la ciutat i un diumenge, aniràs d'excursió a la natura.

Senderisme

TRAVESSADES FAMILIARS



OLÈRDOLA - RUTA DE LES FONTS I ELS FORNS

Diumenge, 20 de gener

Sortida: 8.00 h. Estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 176 m

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

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 7,30 km.

Inscripcions: del 7 al 17 de gener

Preu de la sortida: 45 €

Preu especial per als socis: 35 €

Places limitades

Inclou: autocar, visita cultural i dinar
de restaurant

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719

RUTA DE LA CALÇ

Diumenge, 24 de febrer

Sortida: 7.00 h. Estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 147 m

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

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 9,30 km.

Inscripcions: de l'11 al 21 de febrer

Preu de la sortida: 45 €

Preu especial per als socis: 35 €

Places limitades

Inclou: autocar, visita cultural i dinar de
restaurant

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719



PASSEJADES PEL PARC

ELS PINS PINYONERS DEL SOT DEL GUIX

Dimecres, 9 de gener

Sortida: 8.00 h Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 161 m

Recorregut: 6,1 km

Durada: de 2.30 h de marxa

Vocals: Enric Prat 618 270 049

Josep Trullàs 619 963 134

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis



LES RUÏNES DE LA SERRA LLARGA I EL TURÓ DEL QUEIXAL

Dimecres, 13 de Febrer

Sortida: 8.00 h Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 296 m

Recorregut: 7,2 km

Durada: de 3 h de marxa

Vocals: Enric Prat 618 270 049

Josep Trullàs 619 963 134

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis



SENDERS

EL SENDER TRANSVERSAL DE CATALUNYA (GR-1): PALLEROLS – BENAVENT DE LA CONCA

Diumenge, 20 de gener

Sortida: 6.00 h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: +1.021 / -809 m

Recorregut: 22,11 km

Inscripció: del 7 al 17 de gener

Vocal: Enric Cortès 687 55 88 75

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

ITINERARIS PER CATALUNYA:
AMB RAQUETES DE NEU AL CADÍ. ESTANA – PRAT DE CADÍ – SANTUARI DE BASTANIST

Diumenge, 3 de febrer

Sortida: 6.00 h Rambla FGC

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: 804 m

Recorregut: 14,56 km

Inscripció: del 21 al 31 de gener

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 55 88 75

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

EL SENDER TRANSVERSAL DE CATALUNYA (GR-1): BENAVENT DE LA CONCA – HOSTAL ROIG

Diumenge, 24 de febrer

Sortida: 6.00 h Rambla FGC

Dificultat: moderada

Desnivell: +726 / -647 m

Recorregut: 20,61 km

Inscripció: de l'11 al 21 de febrer

Vocal: Enric Cortès

Telèfon de contacte: 687 55 88 75

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

HORITZONS



LO FEIXÀ DEL MU

Dissabte, 12 de gener

Sortida: 6.00 h. Centre Cultural

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 700 m

Recorregut: 12.5 km

Durada: 7 h

Vocal: Francesc Muntada

Contacte: Pep Mas 609 746 214

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

SANTUARI DEL MONT –ALBANYÀ

Dissabte, 2 de febrer

Sortida: 6.00 h. Centre Cultural

Dificultat: mitjana ▲▲

Desnivell: +780 – 890 m.

Recorregut: 14.5 km

Durada: 7-8 h

Vocal: Artur Montcal

Contacte: Pep Mas 609 746 214

Preu de la sortida: 28 €

Preu especial per als socis: 18 €

MARXA NÒRDICA

BOSC DE LA GREVOLOSA

Dissabte, 19 de gener

Sortida: 7.30 h. Pàrquing Caprabo

(ctra.Olesa, 119-121)

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 350 m

Recorregut: 12 km

Durada: 4.30 h

Vocals: Anna Comellas (601 179 424) i

Elisenda Estany (650 837 088)

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis



RAQUETES A RASOS DE PEGUERA

Dissabte, 16 de febrer

Sortida: 7.00 h. Pàrquing Caprabo

(ctra.Olesa, 119-121)

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 400 m

Recorregut: 9 km

Durada: 4.00 h

Vocals: Concep Garriga (686 519 351) i

Jaume Barroso (676 324 494)

Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis

CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Divendres 25 de gener de les 19:00 a les 20:30 h

Sessió teòrica a la seu del Centre Excursionista

Dissabte, 26 de gener, de 9.00 a 14.00

Sessió pràctica i caminada final

Preu del curs: 50 €

Preu especial per als socis: 40 €

El preu inclou: sortida

posterior, lloguer de bastons, assegurança, apunts del curs i samarreta Marxa Nòrdica CET.

Cal fer les inscripcions a través del web del CET o directament a Secretaria.



Alta muntanya

ESQUÍ DE MUNTANYA



CALENDARI DE LA TEMPORADA

- **GENER**
 - Dissabte 12: PIC DE PUIGLLANÇADA Iniciació ▲
 - Diumenge 20: RUTA NÚRIA-FINESTRELLES-NOUCREUS-NÚRIA. Col·lectives. Nivell alt
 - Dissabte 26: PIC DEL TAGA. Iniciació
- **FEBRER**
 - Diumenge 3: PIC DE SALÒRIA Col·lectives. Nivell mig
 - Dissabte 9 - PETIT PERIC Col·lectives. Nivell mig
 - Dissabte 16 - PIC DE LA CARBASSA Iniciació
 - Dissabte 23 - PIC ALT DEL CUBIL Col·lectives. Nivell mig
- **MARÇ**
 - Dissabte 2 - PIC DE LA DONA Iniciació/formació
 - 2 i 3 - CAMPIRME-COMA DEL FORN-VENTOLAU-TAVASCAN. Col·lectives. Nivell alt
 - Diumenge 17 - NÚRIA-PUIGMAL-NÚRIA
 - Diumenge 24 - COSTA CABIROLERA PER CANAL DE L'ORDIGUER. Alpinisme CET
 - Dissabte 30 - BALANDRAU Iniciació
- **ABRIL**
 - Diumenge 7 - PIC DEL MONTMALÚS Iniciació
 - 27 i 28 - BALAITOUS. Alpinisme CET
- **MAIG**
 - 4 i 5 - PIC DEL SUBENUIX Col·lectives. Nivell alt
 - 11 i 12 - PIC DEL MONTROIG Col·lectives. Nivell alt
 - 25 i 26 - PIC LONG Alpinisme CET
- **JUNY**
 - 8 i 9 - PIC DEL TAILLON Col·lectives. Nivell alt
 - 29, 30 i 1 - PICS DELS ASTAZOU Col·lectives. Nivell mig
- **JULIOL**
 - 6 i 7 - PIC DELS GOURGS BLANCS Col·lectives. Nivell mig

PIC DE PUIGLLANÇADA

Dissabte, 12 de gener

Reunió: dijous, 10 de gener a les 20 h

Dificultat: Iniciació ▲

RUTA NÚRIA-FINESTRELLES-NOUCREUS-NÚRIA

Diumenge, 20 de gener

Reunió: dijous, 10 de gener a les 20 h

Dificultat: Col·lectives. Nivell alt ▲▲

PIC DEL TAGA

Dissabte, 26 de gener

Reunió: dimarts, 22 de gener a les 20 h

Dificultat: Iniciació ▲

PIC DE SALÒRIA

Diumenge, 3 de febrer

Reunió: dijous, 31 de gener a les 20 h

Dificultat: Col·lectives. Nivell mig ▲▲

PETIT PERIC

Dissabte, 9 de febrer

Reunió: dijous, 7 de febrer a les 20 h

Dificultat: Col·lectives. Nivell mig ▲▲

PIC DE LA CARBASSA

Dissabte, 16 de febrer

Reunió: dijous, 14 de febrer a les 20 h

Dificultat: Iniciació ▲

PIC ALT DEL CUBIL

Dissabte, 23 de febrer

Reunió: dimarts, 19 de febrer a les 20 h

Dificultat: Col·lectives. Nivell mig ▲▲

PIC DE LA DONA

Dissabte, 2 de març

Reunió: dijous, 28 de febrer a les 20 h

Dificultat: Iniciació ▲



47a NÚRIA – PUIGMAL – NÚRIA

Diumenge, 17 de març

Cursa popular d'esquí de muntanya que té com a finalitat fomentar i divulgar la pràctica de l'esquí de muntanya i els valors que l'envolten.

CETCIMS

ROCA DE MONTEGUIDA, PEL SERRAT DE VIROLLA I DESCENS PEL BARRANC DE GASSÓ

Diumenge, 13 de gener

Desnivell: 1.000 m

Reunió preparatòria: dijous, 10 de gener a les 20 h

Data límit d'inscripció: 10 de gener

Vocal: Manel Cajide

SERRA DE GUARA. ELS PICS DE LES CANALS DE FRAGINETO, PER LA CRESTA DE LA RONERA

Diumenge, 10 de febrer

Desnivell: 1.300 m

Reunió preparatòria: dijous, 24 de gener a les 20 h

Data límit d'inscripció: 24 de gener

Vocal: Manel Cajide



Entrenament i Formació

BICI DE TEMPORADA

CALENDARI DE SORTIDES 2019

- 3 de febrer: a llevant, el mar
- 5 de maig: cases de vi i d'aigües a l'Alt Camp
- 15 de setembre: les tines i vinyes del Bages
- 24 novembre – els paratges de la Gola del Ter

reunions preparatòries: els dimecres abans de les sortides a les 20h



IV CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS

PROGRESSIÓ HIVERNAL

Tècniques de progressió i seguretat en alta muntanya

- Dijous, 17 de gener:
Teòrica 19.30 h al CET
- Diumenge, 20 de gener:
Sortida pràctica raquetes
- Diumenge, 3 de febrer:
Sortida pràctica piolet,
grampons i tècniques de progressió

Preus:

- Teòrica + 1 sortida: 50 €. Preu especial soci: 30€
- Teòrica + 2 sortides: 60 €. Preu especial soci: 40€



CURS D'ALPINISME NIVELL II

Curs organitzat per la FEEC i sol·licitat per fer-lo durant el mes de febrer. Es publicaran les dates definitives al web. El curs consta de tres sessions teòriques i cinc sortides pràctiques

ENTRENAMENT

ENTRENAMENT URBÀ

Els dimecres de 7.00 a 8.00 h

Activitat física dirigida per un expert al local del CET. Es treballa l'equilibri, els estiraments, pilates i hipopressives

KAMESKIDS

Cada dimarts i dijous

de 17.15 a 18.30 h esport i lleure

de 18.00 a 19.30 h tecnificació

Per fomentar la pràctica de l'activitat física dels infants d'entre 6 i 16 anys.

Ciències naturals



ORNITOLOGIA

REUNIONS

9 de gener a les 20.00 h

6 de febrer a les 20.00 h

BOTÀNICA

FALGUERES DE LES PEDRITXES I LES FORADES

Diumenge, 13 de gener

Sortida: 8.00 h. Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desplaçament: cotxes particulars

Vocal: Antoni Comellas, 649 533 035

EL VALLÈS: CAN BONVILÀ I TORREBONICA

Diumenge, 10 de febrer

Sortida: 8.00 h. Centre Cultural de la Rambla

Dificultat: baixa ▲

Desplaçament: cotxes particulars

Vocal: Antoni Comellas, 649 533 035

TERTÚLIES

Cada dilluns de 20.00 a 21.00 h

Espeleologia

50È ANIVERSARI DE LA SECCIÓ

El proper 14 de gener la **Secció d'investigacions Subterrànies del CET fa 50 anys!**

En motiu d'aquesta efemèride es faran un seguit d'activitats per a celebrar el cinquantenari de la secció durant tot el 2019. S'està elaborant un programa específic d'activitats que esperem us faci gaudir a tots!

CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA:

Començarà el 5 de març del 2019.

Apunteu-vos la data!

Trobareu més informació de les activitats al web del centre i als canals habituals de la secció.

Fotografia

TERTÚLIES I PROJECCIONS

TERTÚLIES A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- gener: 14 i 28
- febrer: 11 i 25

PROJECCIONS A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- gener: 7 i 21
- febrer: 4 i 18

CALÇOTADA

Dissabte, 15 o diumenge 16 de febrer

EXPOSICIONS

PINTURES DE JOAN PUIG VIDAL

Del 7 de gener a l'1 de febrer

Inauguració: 7 de gener a les 19.30 h



GRANS DETALLS: fotografies de
Jordi Albareda i Francesc Muntada

Del 4 de febrer a l'1 de març

Inauguració: 4 de febrer a les 19.30 h

INTENCIONS

Intencions és un projecte de Xafa't · Xarxa Fotogràfica de Terrassa a la qual el CET s'ha adherit.

Dijous, 10 de gener

Projecció: la Fotografia de Viatges, a càrrec de Jordi Chamagüé

Diumenge, 13 de gener

Sortida fotogràfica: la fotografia del paisatge, a càrrec de Francesc Muntada

Dijous, 31 de gener

Projecció: Catalunya en l'aire, a càrrec de Mireia Comas

Cultura

CONFERÈNCIES



DE MUNICH A SINGAPUR AMB BICICLETA

Dijous, 17 de gener a les 19.00 h

A càrrec de Pablo Ros i Manon

ACTUALITZACIÓ DE CONEIXEMENTS SOBRE SEXUALITAT

Dimecres, 30 de gener a les 19.30 h

A càrrec de Concepció Garriga

JOAN CADEVALL I L'INICI DE L'EXCURSIONISME CIENTÍFIC

Dijous, 7 de febrer a les 19.30 h

A càrrec d'Àngel Manuel Hernández

CONSUM RESPONSABLE I ESTALVI ENERGÈTIC

Dijous, 21 de febrer a les 19.30 h

A càrrec de Sílvia Invers



CET D'ENGLISH

WINTER 2018

Ens trobem els dilluns o els dimarts de 21.00 a 22.30h. Fem conversa en anglès amb una professora de parla anglesa, mentre fem un mos al bar del CET

Grup dilluns:

- gener: 7, 21
- febrer: 4, 18

Grup dimarts:

- gener: 15, 29
- febrer: 12, 26
- Preu pel trimestre: 35 €. Socis i alumnes antics: 30 €

Inscripcions al web.

Al nostre local

TAI-TXI AL CET

Cada dimarts de 16.30 a 17.30 h.

Activitats CET



VALLÈS DRAC RACE

Diumenge, 17 de febrer

Després d'arribar als 1000 participants a la 4a edició, el Centre Excursionista de Terrassa organitzarà un any més la cursa de muntanya més significativa de la nostra comarca: la Vallès Drac Race.

Per tal de poder-la millorar, necessitem la col·laboració d'un centenar de voluntaris. Tant si ja vàreu ser-ne l'any passat com si us ve de gust afegir-vos-hi aquest any, passeu per Secretaria a apuntar-vos-hi o bé envieu un correu amb el vostre nom, telèfon i com hi voldríeu col·laborar a voluntarisdracrace@gmail.com com més aviat millor.

Reserveu-vos aquesta data tant si hi voleu participar com si en voleu ser voluntaris.

Dimarts, 8 de gener a les 20.00 h

Reunió de voluntaris



ELECCIONS A JUNTA DIRECTIVA

Tal com marquen els Estatuts de la nostra entitat, cada quatre anys cal renovar la Junta directiva i la propera primavera s'exhaurirà el període de la Junta actual.

Calendari electoral:

- Entre el 28 i el 31 de gener: acte públic d'elecció de la Junta Electoral
- 1 de febrer: exposició de la llista d'electors
- 15 de febrer: aprovació del cens
- Entre el 16 de febrer i el 6 de març: presentació de les candidatures
- Entre el 12 i el 16 de març: proclamació de les candidatures
- 26 de març: assemblea general

Més informació al web del CET, a l'apartat Notícies.

CORAL

Assajos cada dimecres a les 19.30 h
Nous cantaires sempre són benvinguts!

Biblioteca i arxiu

Obert cada dijous
de 18.00 a 21.00 h

Consultes fora d'horari, escriviu a:
biblioteca.arxiu.cet@gmail.com

CONSULTEU:

El catàleg en línia del fons bibliogràfic del CET a:

biblioteca.cec.cat/opac_cet/

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

AGENDA D'ACTIVITATS GENER - FEBRER

gener

dilluns, 7

EXPOSICIONS · PINTURES DE JOAN PUIG VIDAL

dimarts, 8

VALLÈS DRAC RACE · REUNIÓ DE VOLUNTARIS

dimecres, 9

PASSEJADES PEL PARC · ELS PINS PINYONERS DEL SOT DEL GUIX

dijous, 10

FOTOGRAFIA - XAFA'T · FOTOGRAFIA DE VIATGES

dissabte, 12

HORITZONS · LO FEIXÀ DEL MU
ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC DE PUIGLLANÇADA

diumenge, 13

CONEIXERMON · **ESQUÍ DE FONS A TUIXENT**

CETCIMS · ROCA DE MONTEGUIDA

FOTOGRAFIA - XAFA'T · FOTOGRAFIA DE PAISATGE

BOTÀNICA · FALGUERES DE LES PEDRITXES I LES FORADADES

dilluns, 14

ESPELEOLOGIA · 50è ANIVERSARI

dijous, 17

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · PROGRESSIÓ HIVERNAL

PROJECCIÓ · DE MUNICH A SINGAPUR AMB BICICLETA

dissabte, 19

MARXA NÒRDICA · BOSC DE LA GREVOLOSA

diumenge, 20

TRAVESSADES FAMILIARS ·

OLÈRDOLA - RUTA DE LES FONTS I ELS FORNS

SENDERS · PALLEROLS – BENAVENT DE LA CONCA

ESQUÍ DE MUNTANYA · RUTA NÚRIA - FINESTRELLES - NOUCREUS - NÚRIA

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · PROGRESSIÓ HIVERNAL

divendres, 25

MARXA NÒRDICA · CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

dissabte, 26

MARXA NÒRDICA · CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

diumenge, 27

ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC DEL TAGA

dimecres, 30

CULTURA · ACTUALITZACIÓ DE CONEIXEMENTS SOBRE SEXUALITAT

dimecres, 30

FOTOGRAFIA - XAFA'T · CATALUNYA EN L'AIRE

febrer

dissabte, 2

HORITZONS · SANTUARI DEL MONT – ALBANYÀ

diumenge, 3

ITINERARIS PER CATALUNYA: AMB RAQUETES DE NEU AL CADÍ
ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC DE SALÒRIA

BICI DE TEMPORADA · A LLEVANT, EL MAR

CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS · PROGRESSIÓ HIVERNAL

dilluns, 4

EXPOSICIONS · GRANS DETALLS

dijous, 7

CULTURA · JOAN CADEVALL I L'INICI DE L'EXCURSIONISME CIENTÍFIC

dissabte, 9

CONEIXERMON · D'EXCURSIÓ PEL PLATEAU DE BEILLE

ESQUÍ DE MUNTANYA · PETIT PERIC

diumenge, 10

CETCIMS · SERRA DE GUARA. ELS PICS DE LES CANALS DE FRAGINETO

BOTÀNICA · EL VALLÈS: CAN BONVILÀ I TORREBONICA

dimecres, 13

PASSEJADES PEL PARC · RUÏNES DE LA SERRA LLARGA

dissabte, 16

MARXA NÒRDICA · RAQUETES A RASOS DE PEGUERA

ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC DE LA CARBASSA

diumenge, 17

VALLÈS DRAC RACE

dijous, 21

CULTURA · CONSUM RESPONSABLE I ESTALVI ENERGÈTIC

dissabte, 23

ESQUÍ DE MUNTANYA · PIC ALT DEL CUBIL

diumenge, 24

TRAVESSADES FAMILIARS · RUTA DE LA CALÇ

SENDERS · BENAVENT DE LA CONCA – HOSTAL ROIG

la pasta

macarrons amb xoriç



macarrons a la bolonyesa
macarrons de pagès
espaguetis carbonara
tallarines amb verdures
tallarines a la bolonyesa
fideuà

NOU

les croquetes

croquetes de marisc

croquetes de melòs
de vedella amb foie



de pollastre
de carn rostida
de pernil ibèric
de bacallà
de bolets
d'espínacs amb
crema de formatge

bo de debò



Centre
Excursionista
de Terrassa

ce-terrassa.cat

AMB EL CARNET DEL CET, PREUS ESPECIALS A:

**Reconeixements
Egara**
Centre mèdic

Reconeixements Egara
Centre mèdic col·laborador amb la DGT
c/ Arquímedes, nº 100 - 08224 Terrassa
Telf.: 93 780 45 13
info@reconeixementsegara.com

www.reconeixementsegara.com



Revisions Mèdiques

Electrocardiograma

Espirometria

Anàlisis

**Certificats Mèdics
per a permís de:**

Conduir

Armes

Gossos

Oposicions

Treball

Esports



Proves d'esforç