



Centre
Excursionista
de Terrassa

El Full

5a època · número 16 · setembre - octubre 2019

Activitats CET



DIADA DE GERMANOR

Diumenge, 6 d'octubre

Després d'unes vacances ben aprofitades, els que estimem la nostra entitat, el Centre Excursionista de Terrassa, ens trobarem a la nostra muntanya: Sant Llorenç del Munt, al voltant d'una taula i amb les persones amb qui compartim la passió per la muntanya, el coneixement de la natura o la cultura del nostre país.

Com cada any, tindrem l'oportunitat de conèixer les activitats de totes les seccions del Centre: Senderisme, espeleologia, escalada, fotografia, bicicleta de muntanya, ciències naturals, marxa nòrdica, infantil i juvenil..., perquè organitzaran activitats per a tothom.

Guarda't aquesta data i vine. Si no, te'n penediràs!



Infantil i juvenil



enCETem i avanCET

Aquesta temporada 2019-2020 enCETem fa un pas endavant i crea avanCET, un graó més en el coneixement de la natura i del món dels esports de muntanya sense abandonar l'oferta tradicional d'aquesta activitat dirigida als infants que ja no poden anar a Coneixermon però que encara no tenen l'edat per accedir al Curs d'Excursionisme.

enCETem Aventures es focalitza en els infants nascuts entre el 2008 i el 2009 i avanCET està dedicat als que van néixer el 2006 o el 2007.

Creiem que aquesta divisió és profitosa per a ambdós grups ja que en aquestes edats les diferències són molt acusades i els monitors consideren que cal organitzar activitats específiques per a cada grup d'edat.

Endavant, enCETem, endavant, avanCET!

Editorial

Quan escric aquestes línies, tots plegats encara tenim un estiu per endavant. Un estiu ple de projectes segurament diferents dels que tenim al llarg de l'any. Vosaltres ho llegireu quan les vacances hauran passat i tornarem a la temuda rutina. Però voldria posar èmfasi sobre aquest tòpic: la rutina després de les vacances. L'estrès postvacances, una d'aquestes malalties d'última generació

De vegades, parlant amb gent a finals d'agost, surt el comentari típic: «fins d'aquí a un any no tornarem a tenir vacances», com si aquests onze mesos que ens en separen no els haguéssim de viure. I tant que els hem de viure! Cada etapa de l'any té la seva part positiva. El bon temps i els llargs dies de l'estiu queden reemplaçats pels colors que ens ofereix la tardor. L'hivern acaba de despollar la natura per vestir-la de blanc i la primavera canvia el blanc de la neu pels colors intensos de les flors.

Encetar una temporada i poder gaudir d'aquests espectacles que la naturalesa ens ofereix és prou potent per oblidar aquesta maleïda rutina. Perquè la vida continua. Perquè la calor de l'estiu, aquesta energia que no es pot destruir, la transformarem en activitats la resta de l'any. El que sí que podem destruir és la rutina. És per tot això, que aprofitant aquesta energia, la volem transformar en nous reptes, en nous projectes, en consolidar activitats i, per descomptat, donar suport a les de sempre.

I quina millor manera que iniciar la nova temporada agraït a tots els socis i sòcies que durant la temporada passada han promocionat alguna activitat al Centre? Que amb el seu esforç han transformat aquesta energia en mantenir la flama del Centre encesa?

Us convoquem doncs, el pròxim 26 de setembre a la nostra seu social, en un acte en el qual els i les vocals del Centre seran protagonistes. Desitgem que encomanin aquesta energia que ens han mostrat al llarg de la temporada passada a la resta de socis i sòcies de l'entitat.

Bon final d'estiu i bon començament d'una temporada plena d'energia!

Xavi Busom

Infantil i juvenil

CONEIXERMON

REUNIÓ DE FAMÍLIES

Dimarts, 17 de setembre a les 20.00 h

En començar un nou curs, als organitzadors de Coneixermon ens agradaria tenir un canvi d'impressions amb els familiars dels infants que participen a les nostres activitats.

PIC LA COVIL

Diumenge, 22 de setembre

Sortida: 9.30h pàrquing refugi Pla de Prats (Campelles)

Dificultat: baixa ▲ (5 km ; 500 m. desnivell aprox.)

Preu de la sortida: 5 €

Preu socis del CET i adults

acompanyants: gratuït

Transport: Cotxes particulars

Vocals Ignasi Villarroja, Conchi Perez,

Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria

Jose Cano i Marc Picas

Telèfon: 657 304 218

Correu: coneixermon.cet@gmail.com



enCETem

Fora de la ciutat hi ha un món per descobrir ple de llegendes, camins, paisatges i aventures esperant-te. Si t'agrada la natura i estàs buscant nous reptes, prova enCETem aventures!

Amb l'ajuda dels teus monitors, no tan sols t'iniciaràs en la muntanya, sinó que viuràs noves experiències inoblidables amb la companyia de nous amics i amigues. Aprenem a predir el temps a partir dels núvols, a conèixer les plantes del nostre entorn, a orientar-nos, ens endinsarem dins de coves, farem cims, esquiem muntanyes i moltes altres activitats que encara no et volem desvetllar! No et quedis amb set de muntanya i viu l'aventura.

- Edats: nois i noies nascuts entre 2008 i 2009
- Informació detallada al web
- Inscripcions: principis de setembre

avanCET

Si quan sents la paraula «muntanya» sents «aventura, emoció, natura, germanor...» no ho dubtis i ves un pas més endavant amb avanCET. Aquí provaràs i milloraràs les teves habilitats a la muntanya i en els esports de natura, però, sobretot, t'ho passaràs molt bé i faràs nous amics i amigues.

Una vegada al mes, faràs activitats per Terrassa i aprendràs a organitzar i saber quines precaucions cal prendre per fer una sortida a la muntanya. Acompanyat/da sempre pels teus monitors/es i, en ocasions, també per altres especialistes, cada dues setmanes faràs sortides d'escalada, espeleologia, orientació, raquetes, barrancs, travesses... I molt més!

- Edats: nois i noies nascuts entre 2006 i 2007
- Informació detallada al web
- Inscripcions: principis de setembre

Senderisme

TRAVESSADES FAMILIARS

ESTANY DE L'ORRI I REFUGI DEL PRADELL

Diumenge 22 de setembre

Sortida: 7.00 h a l'estació d'autobusos

Desplaçament: en autocar

Desnivell: 347 m

Temps de marxa: de 4.30 a 5.00 h.

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 9 km

Inscripcions: del 9 al 19 de setembre

Preu de la sortida: 40 €

Preu especial per als socis: 30 €

Inclou: autocar

Places limitades a 60 persones

Per a inscripcions d'última hora:

Mercè Torras, 616 406 719

En aquesta sortida no hi haurà visita cultural i es passarà el dia pels voltants del refugi.



CAMÍ DE RONDA, DE LLANÇÀ A PORT DE LA SELVA

Diumenge 27 d'octubre

Sortida: 7.00 h a l'estació d'autobusos
Desplaçament: en autocar
Desnivell: 77 m
Temps de marxa: de 4.00 a 4.30 h
Dificultat: fàcil ▲
Recorregut: 10.3 km
Inscripcions: del 14 al 24 d'octubre
Preu de la sortida: 55 €
Preu especial per als socis: 45 €
Places limitades
Inclou: autocar, esmorzar, dinar i visita guiada.
Per a inscripcions d'última hora:
Mercè Torras, 616 406 719
En aquesta sortida, inclòs en el preu hi ha: esmorzar i dinar en un restaurant de Llançà, també visita guiada al Monestir de Sant Pere de Rodes per als culturals

PASSEJADES PEL PARC



Dimecres, 4 de setembre

Sortida: 8.00 h Centre Cultural de la Rambla
Dificultat: baixa ▲
Desnivell: 250 m
Recorregut: 9,2 km
Durada: 3 h de marxa
Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis
Vocals: Enric Prat 618 270 049
Josep Trullàs 619 963 134

EL FARELL, MATA RODONA I PUIGDOURE

Dimecres, 9 d'octubre

Sortida: 8.00 h Centre Cultural de la Rambla
Dificultat: baixa ▲
Desnivell: 256 m
Recorregut: 7,1 km
Durada: de 3 h de marxa
Preu de la sortida: 5 €. Gratuït per als socis
Vocals: Enric Prat 618 270 049
Josep Trullàs 619 963 134

SENDERS

EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) COBORRIU DE LA LLOSA - PORTA

Diumenge, 22 de setembre

Sortida: 6.00 h Rambla FGC
Dificultat: moderada ▲▲
Desnivell: +1.057 m -1.064 m
Recorregut: 23,11 km
Inscripció: del 9 al 19 de setembre
Vocal: Enric Cortès
Telèfon de contacte: 687 558 875
Preu de la sortida: 28 €
Preu especial per als socis: 18 €



EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) PORTA - MÉRENS-LES-VALS

Diumenge, 20 d'octubre

Sortida: 6.00 h Rambla FGC
Dificultat: moderada ▲▲
Desnivell: +594 m -1.049 m
Recorregut: 20,89 km
Inscripció: del 7 al 17 d'octubre
Vocal: Enric Cortès
Telèfon de contacte: 687 558 875
Preu de la sortida: 28 €
Preu especial per als socis: 18 €

ITINERARIS PER CATALUNYA EXCURSIÓ AL PIC DE COSTABONA: MOLLÓ – COSTABONA – SETCASES

Diumenge, 27 d'octubre

Sortida: 6.00 h Rambla FGC
Dificultat: moderada ▲▲
Desnivell: +1.295m -1.215 m
Recorregut: 20,51 km
Inscripció: del 14 al 24 d'octubre
Vocal: Enric Cortès
Telèfon de contacte: 687 55 88 75
Preu de la sortida: 28 €
Preu especial per als socis: 18 €



HORITZONS

ELS DOS PALLERS

Dissabte, 5 d'octubre

Sortida: 6.30 h Centre Cultural
Dificultat: moderada ▲▲
Desnivell: +200 / -1.150 m
Recorregut: 14, km
Durada: 7 - 8 h
Vocals: Rosa Gil i Sergi Núñez
Contacte: Pep Mas 609 746 214
Preu sortida: 28 €
Preu especial per als socis: 18 €

MARXA NÒRDICA

SORTIDA INICI TEMPORADA BERENAR/SOPAR A LA PASTORA

Divendres, 13 de setembre

Sortida: 18.00 h a les Pedritxes, carrer Font de l'Alba de la Barata, 27 Matadepera
Durada : 5 hores (sopar inclòs)
Dificultat: Baixa-mitjana ▲
Recorregut: 10 km
Desnivells: 400 m
Vocals: Anna Comellas 601 179 424 – Elisenda Estany 650 837 088
Inscripció: confirmació berenar/sopar fins dimecres 11 de setembre
Preu berenar/sopar: 14 €
Obert a tothom



SORTIDES SETMANALS DELS DIVENDRES

Sortides cada setmana de 18.00 a 20.00 h

Per participar en aquestes sortides, cal fer una inscripció trimestralment.

10a PROVA 2019 – CIRCUIT CATALÀ DE MARXA NÒRDICA DE LA FEEC · ENTORNS DE TERRASSA

Dissabte, 21 de setembre

Sortida: per determinar
Durada : 3 hores
Dificultat: baixa ▲
Recorregut: 10 km
Desnivell: 300 m
Vocal: Joan Abelló 647 596 771
Preu de la sortida: 10 €. Socis 5 €
Imprescindible assegurança FEEC.

CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Divendres 4 d'octubre de 19.00 a 20.30 h: sessió teòrica a la seu del Centre Excursionista
Dissabte, 5 d'octubre de 9.00 a 14.00: sessió pràctica i caminada final.
Zona verda del Parc de les Nacions Unides

Preu del curs: 50 €

Preu especial per als socis: 40 €

El preu inclou: lloguer de bastons, assegurança, apunts del curs i samarreta Marxa Nòrdica CET.



FAGEDES I VOLCANS – LA GARROTXA

Dissabte, 19 d'octubre

Sortida: 7.00 h. Pàrquing Caprabo (ctra.Olesa, 119-121)

Durada: 4.30 h

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 13,4 km

Desnivell: 350 m

Vocals: Joan Abelló 647 596 771 i Pili Pérez 658 930 057

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

Alta muntanya

COL·LECTIVES

TORRE D'EINA I CAMBRES D'ASE (OPCIONAL) PER LA VALL DE L'ORRI DE PLANÈS

Diumenge, 15 de setembre

Dificultat: Mitjana ▲▲

Modalitat: caminada

Durada: 6,5-8 hores

Desnivell: 1.050 m (1.200 m)

Recorregut: 14 km (16 km)

Reunió preparatòria: dijous, 12 de setembre, a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: dijous 12 de setembre

Vocals: Kim Prunés i Joan Boada

TRAVESSA PICOS DEL INFIERNO - ARGUALAS



28 i 29 de setembre

Sortida: es decidirà a la reunió preparatòria

Dificultat: alta ▲▲▲

Desnivell: uns 2.000 m

Recorregut: uns 13 km

Vocal: Xavi Busom 669 150 272

Reunió preparatòria: dijous, 19 de setembre, a les 20.00h

Preu de la sortida: 10 €. Gratuït per als socis

CETCIMS

PIC DE MONESTERO

Diumenge, 8 de setembre

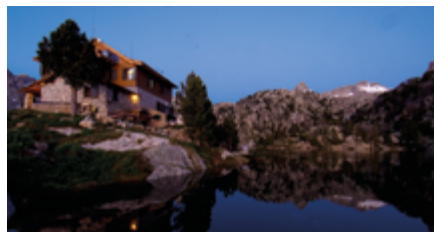
Desnivell en ascens: 1.000 m

Desnivell en descens: 1.600 m

Reunió preparatòria: dijous, 29 d'agost a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: 29 d'agost

Vocal: Manel Cajide



PIC D'AURIOL

Diumenge, 13 d'octubre

Desnivell: 1.200 m

Reunió preparatòria: dijous, 10 d'octubre a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: 10 d'octubre

Vocal: Manel Cajide

Entrenament i Formació

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 18.15 a 19.30 h tecnificació

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

BICI DE TEMPORADA

LES TINES DEL BAGES - LLOBREGAT



Sortida: 7.00 h hotel Don Cándido

Dificultat: moderada ▲▲

Desnivell: 430 m

Recorregut: 28 km

Reunió preparatòria: dijous, 12 de setembre a les 20.00 h

Vocals: Mike, Miquel i Susana

V CURS

D'EXCURSIONISME PER A ADULTS

D'octubre a juny

Podrem iniciar-nos en els esports de muntanya i, amb aquesta V edició del curs d'excursionisme orientat als adults, saber com practicar-los amb seguretat.



L'èxit de les anteriors edicions ens encoratja a repetir! S'hi tractaran tots els aspectes dels diversos esports de muntanya i com planificar-nos una sortida. Tractarem temes com: material, escalada, vies ferrades, raquetes, seguretat en muntanya, alpinisme, corredors de neu, crestes, esquí de muntanya, espeleologia, barrancs...

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

Ciències naturals

ORNITOLOGIA

REUNIONS

4 de setembre a les 20.00 h

2 d'octubre a les 20.00 h

OBSERVACIÓ DE LA MIGRACIÓ
D'OCELLS AL PIRINEU DE
GIRONA – COLL D'ARES

Dissabte, 7 de setembre

Sortida: 7.00 h hotel Don Cándido
Desplaçament: amb cotxes particulars
Dificultat: mitjana
Desnivell: moderat
Reunió preparatòria: dimecres, 04 de
setembre, a les 20.00 h al local de
Ciències Naturals.
Inscripció: de l'1 al 6 de setembre
Preu: gratuïta
Vocals: toni Sanllehí - 661 406 716 /
Enric Sanllehí - 656 913 770

DIA MUNDIAL DELS OCELLS.
DIADA DE GERMANOR

6 d'octubre

Més informació al web

BOTÀNICA

TERTÚLIES

Cada dilluns de 19.30 a 20.30 h



ALT RIPOLL - DE SANT
LLORENÇ SAVALL A L'ESPLAI
LES ARENES

Diumenge, 15 de setembre

Sortida: 8.00 h al Centre Cultural
Dificultat: baixa ▲
Desplaçaments: cotxes particulars
Vocal: Antoni Comellas 649 533 035

GORGES DE GAIÀ I DAMES
COIFFÉES

Diumenge, 13 d'octubre

Sortida : 8.00 h al Centre Cultural
Dificultat: baixa ▲
Vocal: Antoni Comellas 649 533 035

Espeleologia

LA COVA URBANA DE
TARRAGONA

Dijous, 19 de setembre, a les 20.30 h

Conferència a càrrec de Josep Lluís
Almiñana i Josep Maria Plana

60è CURS D'INICIACIÓ A
L'ESPELEOLOGIA, NIVELL 2

Del 10 al 27 d'octubre

Informació i inscripcions a Secretaria
o al web



CUBERES La cavitat més llarga
de Catalunya: 13.513 m

Dijous, 24 d'octubre, a les 20.30 h

Conferència a càrrec de Josep M.
Victòria (SIE-CEA)

Fotografia

TERTÚLIES I PROJECCIONS

TERTÚLIES A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- setembre: 2, 16 i 30
- octubre: 7 i 21

PROJECCIONS A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- setembre: 9 i 23
- octubre: 14 i 28

EXPOSICIONS

TOCATS PEL BOLET

Fotografies de membres del
grup de Botànica

Del 2 al 28 de setembre

Inauguració: 2 de setembre a les 19.30 h
ABSTRACCIONS I AMBIGÜITATS

Fotografies de Jaume Cabús

**Del 30 de setembre al 31
d'octubre**

Inauguració: 30 de setembre a les 19.30 h

LXXIX CONCURS DE FOTOGRAFIA

Admissió de fotografies oberta a
partir de l'1 d'octubre. Consulteu
les bases, els formats d'admissió i
els sistemes d'admissió adequats
al web.

Al nostre local

TAI-TXI AL CET

Cada dimarts de 16.30 a 17.30 h

Cultura

**Nova temporada de la vocalia
de cultura amb les activitats
de sempre:**

- CET d'English
- Sopars - tertúlia
- Conferències
- Tallers

Tota la informació s'anirà publicant al
web i als butlletins setmanals.

Activitats CET

IIIa SETMANA DE JOCS AL CARRER



Del 2 al 6 de setembre

Aquest setembre comença jugarer!

Per tercer any s'organitza la
Setmana de Jocs al Carrer, amb la
implicació de la nostra entitat.

Una setmana en la qual les famílies
poden gaudir d'una rica proposta
de jocs tradicionals d'arreu que,
escampats per l'espai de la plaça
Vapor Ventalló, faran passar una
estona divertida i promouran
valors de convivència, solidaritat i
fomentaran el teixit associatiu.

Tot gràcies a la col·laboració de
persones voluntàries provinents
de diferents entitats de la ciutat.

DIADA DE GERMANOR



Diumenge, 6 d'octubre

Com cada any celebrarem el retorn de vacances i de final de l'estiu amb una trobada en la que podrem fer tastets de les activitats que tiren endavant la majoria de seccions del CET.

Estigueu atents al web!

CORAL

Assajos cada dimecres a les 19.30 h

Nous cantaires sempre són benvinguts!

Biblioteca i arxiu

Atenció!

canvi en l'horari d'obertura del servei de Biblioteca i Arxiu

Obert cada dimarts de 18.00 a 21.00 h

Consultes fora d'horari, escriuiu 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

Calendari temporada 2019-2020

Travessades familiars

22 de setembre de 2019:	Estany de l'Orri - des de cap de Rec
27 d'octubre de 2019:	Llançà - Port de la Selva
17 de novembre de 2019:	Puig Cornador des d'Alpens
15 de desembre de 2019:	Tradicional Neules - Els Pallers i l'Arcada
19 de gener de 2020:	Palafolls - Delta del Tordera
23 de febrer de 2020:	Ruta de la pedra seca, Pla de Santa Maria
22 de març de 2020:	La Juncosa - Talaia de Montmell
19 d'abril de 2020:	Els Gorgs de la riera de Gorners
24 de maig de 2020:	GUILS Fontanera - Estany de Malniu
20 i 21 de juny de 2020:	CLOENDA - Andorra
12 de juliol de 2020:	Sortida especial - Santuari de Núria

Senders · El camí dels Bons Homes

22 de setembre de 2019:	Coborriu de la Llosa – Porta
20 d'octubre de 2019:	Porta – Mérens-les-Vals
17 de novembre de 2019:	Berga – Fumanya (Fígols)
15 de desembre de 2019:	Fumanya (Fígols) – Gósol
19 de gener de 2020:	Gósol – Bagà
23 de febrer de 2020:	Gréixer (Bagà) – Bellver de Cerdanya
22 de març de 2020:	Bellver de Cerdanya – Viliella
19 d'abril de 2020:	Mérens-les-Vals – Ascou
17 de maig de 2020:	Ascou – Comus
21 de juny de 2020:	Comus – Castell de Montsegur
12 de juliol de 2020:	Etape cloenda (Dinar de germanor)

Horitzons

5 d'octubre de 2019:	Els Pallers
9 de novembre de 2019:	Barranc Del Tillar
14 de desembre de 2019:	Sant Julià De Cerdanyola
11 de gener de 2020:	La vall de Valldarques
1 de febrer de 2020:	Montsec
7 de març de 2020:	Albera - Alt Empordà
4 d'abril de 2020:	Montseny - Sant Segimont
9 de maig de 2020:	Les Bulloses
6 i 7 de juny de 2020:	Nit Màgica al Niu d'Àliga
11 de juliol de 2020:	Sopar de cloenda

AGENDA D'ACTIVITATS SETEMBRE - OCTUBRE

setembre

dilluns, 2

EXPOSICIONS · TOCATS PEL BOLET

dimecres, 4

PASSEJADES PEL PARC · LA BAUMA GRAN DE SANANA

dissabte, 7

ORNITOLOGIA · OBSERVACIÓ DE LA MIGRACIÓ D'OCELLS AL PIRINEU DE GIRONA – COLL D'ARES

diumenge, 8

CETCIMS · PIC DE MONESTERO

divendres, 13

MARXA NÒRDICA · SORTIDA INICI TEMPORADA BERENAR/ SOPAR A LA PASTORA

diumenge, 15

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA · TORRE D'EINA I CAMBRES D'ASE (OPCIONAL) PER LA VALL DE L'ORRI DE PLANÈS

BICI DE TEMPORADA · LES TINES DEL BAGES - LLOBREGAT

BOTÀNICA · ALT RIPOLL - DE SANT LLORENÇ SAVALL A L'ESPLAI DE LES ARENES

dimarts, 17

CONEIXERMON · REUNIÓ DE FAMÍLIES

dijous, 19

ESPELEOLOGIA · CONFERÈNCIA LA COVA URBANA DE TARRAGONA

dissabte, 21

MARXA NÒRDICA · 10a PROVA 2019 – CIRCUIT CATALÀ DE MARXA NÒRDICA DE LA FEEC · ENTORNS DE TERRASSA

diumenge, 22

CONEIXERMON · PIC LA COVIL

TRAVESSADES FAMILIARS · ESTANY DE L'ORRI I REFUGI DEL PRADELL

SENDERS · EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) COBORRIU DE LA LLOSA - PORTA

dijous, 26

ACTE D'AGRAÏMENT A LES VOCALIES DEL CENTRE

dissabte, 28

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA ·

PICOS DEL INFIERNO, ARNALES, PONDIELLOS, GARMO NEGRO, ALGAS I ARGUALAS

dilluns, 30

EXPOSICIONS · ABSTRACCIONS I AMBIGÜITATS

octubre

dimarts, 1

LXXIX CONCURS DE FOTOGRAFIA · Inici del període d'admissió de fotografies

divendres, 4

MARXA NÒRDICA · CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

dissabte, 5

HORITZONS · ELS DOS PALLERS

MARXA NÒRDICA · CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

diumenge, 6

DIADA DE GERMANOR DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE TERRASSA

dimecres, 9

PASSEJADES PEL PARC · EL FARELL, MATA RODONA I PUIGDOURE

dijous, 10

ESPELEOLOGIA · INICI 60è CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA, nivell 2

diumenge, 13

CETCIMS · PIC D'AURIOL

BOTÀNICA · GORGES DE GAIÀ I DAMES COIFFÉES

dissabte, 19

MARXA NÒRDICA · FAGEDES I VOLCANS – LA GARROTXA

diumenge, 20

SENDERS · PORTA - MÉRENS - LES -VALS

dijous, 24

ESPELEOLOGIA · CONFERÈNCIA EXPLORANT LA COVA CUBERES

diumenge, 27

TRAVESSADES FAMILIARS · CAMÍ DE RONDA, DE LLANÇÀ A PORT DE LA SELVA

ITINERARIS PER CATALUNYA · EXCURSIÓ AL PIC DE COSTABONA: MOLLÓ – COSTABONA – SETCASES

CANELONS DE ROSTIT - LASANYA - FIDEUADA - MACARRONS - TALLARINES A LA
 BOLONYESA - TAGLIATA AL PESTO - PAELLA - ARRÒS NEGRE - ARRÒS DE MUNTANYA
 PASTÍS DE TONYINA - LLIBRETS DE LLOM FARCITS - CROQUETES DE POLLASTRE
 ENSALADILLA - CANELONS D'ESPINACS - MANDONGUILLES AMB Salsa - CROQUETES DE
 PERNIL IBÈRIC - GASPATXO - PÈSOLS AMB PERNIL - ESCALIVADA - HUMMUS - SALMOREJO
 ALLIOLI - PASTÍS DE SALMÓ - SALPICO DE MARISC - CANONICA DE LA - BACALLÀ A
 LA MUSSOLINA D'ALL - MANDONGUILLES AMB TOMAQUE - CROQUETES DE
 HAMBURGUESA DE POLLASTRE - FLAM D'OU - BOMBES DE POLLASTRE A LES FINES
 HERBES - COULANT DE XOCOLATA - CANELONS DE CORDÓ - PASTÍS AMB MONGETES

bo de debò

LA CUINA QUE ES PORTA

TENDRES - GASPATXO DE SÍNDRIA - LLENTIES CUTES - HAMBURGUESA AMB Salsa DE
 VEDELLA - BROQUETA DE POLLASTRE AL CURRY - SALPICES - CANELONS DE CORDÓ - FIDEUADA
 DE BACALLÀ - LASANYA DE VERDURES AMB FORMATGE DE CABRA - CROQUETES
 D'ESPINACS - GASPATXO DE MELÓ - FLAM DE MATÓ



**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