

## > Notícies i propostes del Centre Excursionista de Terrassa

# Espai CET



### Risc i seguretat

A ningú se li escapa que la pràctica dels esports de muntanya comporta un cert risc. El fet que es practiquin lluny dels serveis que les societats occidentals considerem imprescindibles per a la vida — comunicacions o serveis sanitaris — dificulta la immediatesa en qualsevol acció que pugui ser urgent,

però és la pròpia naturalesa d'aquests esports, que sovint consisteixen el posar a prova el propi cos i la capacitat per superar determinades dificultats, el que pot significar l'haver d'enfrontar-nos en situacions de perill.

Tanmateix, els esports de muntanya són esports segurs si es practiquen amb totes les mesures de seguretat que avui dia tenim a l'abast.

Queden molt lluny aquells dies en què els alpinistes només comptaven amb la seva experiència i la seva fortalesa física i mental. Avui, a més d'aquestes qualitats, comptem amb material i tècniques que ens permeten superar les situacions potencialment més perilloses amb la seguretat que en sortirem il·lessos.

Dotar als principiants dels coneixements necessaris

per a la pràctica dels esports de muntanya amb seguretat és l'objectiu de les escoles de muntanya. Aprendre quins materials ens poden ajudar i quines tècniques hem de conèixer per resoldre els imprevistos que ens podem trobar a la muntanya és responsabilitat de tothom qui vulgui gaudir dels meravellosos paisatges que ens regala l'alta muntanya.

### La proposta

Des de fa uns mesos, a Terrassa tenim l'EMCET, l'Escola de Muntanya del Centre Excursionista de Terrassa que ofereix formació en els diferents esports que es poden practicar a la muntanya: escalada, progressió en crestes, alpinisme, espeleologia i marxa nòrdica. Quan la neu arribi als Pirineus l'oferta s'ampliarà amb els esports típics de l'hivern: esquí de muntanya, escalada en gel, corredors de neu o allaus de neu. Més endavant hi ha previstos cursos de descens de barrancs, meteorologia, primers auxilis, nutició... L'oferta és àmplia i s'adapta a les condicions que podem trobar a la muntanya per poder practicar allò que s'aprèn a les classes teòriques.

La seguretat és una de les parts importants en tots aquests cursos, però també es fa un èmfasi especial en el coneixement dels materials i les tècniques que faciliten la pràctica d'aquests esports per tal que enfilat-se per una paret de roca, assolir un cim per una cresta esmolada, baixar amb esquís un fort pendent de neu o endinsar-se en una cavitat siguin experiències positives.

Els valors de l'excursionisme: l'eforç personal, la solidaritat i la col·laboració entre els components del grup, la capacitat d'anàlisi i el sentit crític són els que dirigeixen tots els nostres cursos, tallers i sortides a la muntanya.

## Les activitats del mes d'octubre

### INFANTIL I JUVENIL

#### Coneixermon

24 d'octubre: Sortida amb EnCETem per Sant Llorenç del Munt

#### EnCETem i AvanCET

Inici de les activitats del curs

### SENDERISME

#### Horitzons

2 d'octubre: pel Cingles de Vallcebre

#### Passejades pel Parc

13 d'octubre: Necròpolis de la Creueta

#### Travessades familiars

17 d'octubre: El Delta del Llobregat

#### Senders

24 d'octubre: Camí dels Nyerros 3a etapa

### MARXA NÒRDICA

1 d'octubre: Curs d'iniciació a la marxa nòrdica

16 d'octubre: Per la sèquia de Manresa

### ALTA MUNTANYA

#### FEMalpi

16 i 17 d'octubre: Pics de Clarabide i de Gias

### ESPELEOLOGIA

Del 14 d'octubre al 7 de novembre: Curs d'iniciació a l'espeleologia, nivell I

### CIÈNCIES NATURALS

#### Ornitologia

23 d'octubre: Riera de Caldes

24 d'octubre: Tu ets entorns de TRS!



Trobareu tota la informació del Centre Excursionista de Terrassa i les nostres activitats a:



ce-terrassa.cat

### Botànica

6 d'octubre: Conferència de geologia: el Turó de Roques Blanques

17 d'octubre: Sortida al Turó de Roques Blanques

### CULTURA

13 d'octubre: Presentació del llibre «Itineraris de natura pels voltants de Terrassa»

### FOTOGRAFIA

24 d'octubre: Conferència: Imatge poètica

### EXPOSICIONS

Del 4 al 29 d'octubre: Fotografies d'Enric Jornet

### EMCET · ESCOLA DE MUNTANYA

24 d'octubre: Tastets · Iniciació a la progressió en crestes

### I DURANT EL CURS, A L'EMCET:

#### Tastets:

- Escalada esportiva en roca
- Via ferrada
- Escalada en via llarga
- Raquetes de neu
- Escalada en gel
- Progressió amb piolet i grampons i tècnica en corredors de neu
- Esquí de muntanya

#### Cursos:

- Progressió en crestes nivell I
- Escalada nivell I
- Alpinisme nivell I
- Alpinisme nivell II
- Escalada nivell II