



Vitalitat i Energia,
amb un tracte **Senzill,**
tot el **Dinamisme**
i el **Confort**
que necessites.

Plaça Catalunya, 3
CALDES DE MONTBUI
Tel. 900 18 17 76



electra caldense, s.a.
La confiança que et mereixes

Maig 2006

Núm. 397



CENTRE EXCURSIONISTA DE SANT FELIU DE CODINES



Excursió a la Serra de Miralles



Sortida Fotogràfica a Sant Llorenç del Munt



Excursió a La Garrotxa amb La Penya Blaugrana

1r CICLE DE VIES FERRADES

Durant aquest mes es faran dues vies ferrades, emmarcades dins el **1r. Cicle de Vies Ferrades** organitzat pel CESF. El dia 27 d'abril, en funció del nivell i del nombre de participants, es van concretar les sortides. Teniu tota la informació d'última hora a la web: www.cesfcodines.org

Equip i material necessari

- **Arnès:** d'escalada, per evitar lesions en cas de caiguda.
- **Casc:** Imprescindible. Serveix per protegir el cap de les possibles caigudes de pedres i de cops fortuïts amb les escales, cables, la roca, etc.
- **Dissipador:** Es tracta d'uns caps i ancoratges fets amb corda dinàmica de 9 a 11 mm. La corda passa per la placa metàl·lica que absorbeix l'energia en cas de caiguda.
- **Guants:** no són imprescindibles però si que són recomanables per evitar fer-nos mal als palmells de les mans quan ens agafem als ancoratges de ferro.

**AGENDA****5 AUDIOVISUAL : LA SERRA DE COLLSEROLA**

A càrrec de Toni Verdaguer. A les 10 del vespre al local

**7 SORTIDA FOTOGRÀFICA
A SANT LLORENÇ DEL MUNT**

Sortida organitzada per la Secció fotogràfica del CESF. Matinal del Montcau a la Mola per poder fer fotos amb les primeres llums del dia sobre la muntanya. Sortida a les 6 del matí aproximadament. Reunió el dia 27 d'abril per apuntar-se a la sortida.

13 CICLE DE VIES FERRADES

Excursió a fer una via ferrada, dins el I Cicles de Vies Ferrades que organitza el CESF. Lloc a concretar.

20 EXCURSIÓ A LA SERRA DE MIRALLES

Excursió a l'Anoia d'unes 6 hores.

**21 EXCURSIÓ A LA GARROTXA AMB
LA PENYA BLAUGRANA DE SANT FELIU**

Sortida amb autocar des de Sant Feliu. Inscripcions al CESF i a la Penya Blaugrana.

27-28 SERRA DE BOUMORT

Passeu pel CESF al més aviat possible per apuntar-vos.

27 CICLE DE VIES FERRADES

Excursió a fer una via ferrada, dins el I Cicles de Vies Ferrades que organitza el CESF. Lloc a concretar.

ONA CODINENCA

Dies: 1, 15 i 29 de maig de 9 a 10 del vespre

Membre de la **FEEC** Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya

Estricadors, 7 08182 Sant Feliu de Codines Vallès Oriental
e-mail: webcesf@hotmail.com

MAIG 2006

DESCOMPTES BOTIGUES D'ESPORTS

Us recordem que les botigues d'esports que us indiquem a continuació ofereixen **un descompte del 10%** a tots els socis del CESF.

CAMP BASE

Tel. 93 861 34 04

OXIGEN

Tel. 93 865 15 86

ILLA SPORTS

Tel. 93 849 90 10

ILLA AVENTURA

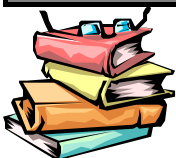
Tel. 93 861 38 45

PROMOCIÓ FEEC

La FEEC posa a la venda
bastons de travessa telescòpics
al preu de **17 € el parell**.
Si en voleu, ja podeu passar pel CESF
a buscar-los.

BIBLIOTECA

DEL CESF



Els encarregats de la Biblioteca del CESF,
que estan catalogant i ordenant tot el material són:

Pere Vallcorba i Carme González

EL CESF

INFORMA...



93 866 15 78

- "COLLA DELS DIMECRES" - Per caminar els dimecres cal que us poseu en contacte amb el Miquel Puigdomènech.

- HORARI D'OBERTURA DEL LOCAL:

dimarts de 20 a 21 h.

dijous de 20 a 21 h

divendres a partir de les 22 h.

TOTA AQUESTA INFORMACIÓ TAMBÉ LA TROBAREU A

www.cesfcodines.org

OBSERVACIÓ METEOROLÒGICA

JA ÉS AQUÍ LA PRIMAVERA

El Març ens ha deixat molt poca aigua (28'5 litres). Mala notícia, ja que habitualment ens hem de refiar d'aquest mes i l'Abril per gaudir d'una bona reserva d'aigua. A veure què farà!!

També hem de dir que ha estat un Març menys fred que el del 2005. La mitjana de les mínimes ha estat de 6'16°C, i el 2005 de 4'35°C. Pel que fa a les màximes, la mitjana ha estat de 17'90°C i el 2005 de 17'19°C.

Cal destacar el vent, sobretot de **PONENT** i **MESTRAL**, molt fort durant molts dies. Feia temps que no veiem un vent tant violent i insistent com al passat divendres 24. Properament esperem disposar d'anemòmetre per poder mesurar les ratxes d'aquests temporals.

En resum: ja és aquí la primavera, variable com sempre, però amb poca aigua fins ara. A veure què fa!!

Fins aviat!
SALUT!!

Salvador Rovira, Pep Macià i Alba Macià.

EL CESF

INFORMA

UN RECORD PER L'ALBERT

El dia 21 de març ens va deixar l'Albert Codina, que va ser president del CESF de l'any 1991 al 1995, a més d'un gran coneixedor de l'entorn del nostre poble.

Albert, sempre et recordarem.

CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA BTT CODINENCA

L'últim dia per entregar les fotografies és el **15 de Maig del 2006**.

El veredict del jurat sortirà publicat en el butlletí i penjat a la pàgina web del CESF a partir del **29 de Maig del 2006**.

A partir d'aquesta data, es farà una exposició de les millors fotografies en el local del CESF.

Els premis per els guanyadors del concurs seràn:

PRIMER PREMI

Càmera digital Olympus 100 4MP amb carregador , funda i 4 piles recarregables.

SEGON PREMI

Multi-Lector de tarjes (Memory Power)

TERCER PREMI

Mini trípode Deal amb capçal giratori i potes ext.

QUART PREMI (opcional)

Arxivador 120 CD s tapa rígida Laser Line.

(El quart premi (opcional) serà per la millor serie de fotografies de mínim 4 i màxim 8 , si es dona el cas de que es presentés alguna.)



Consulteu les bases del concurs a la web: www.cesfcodines.org

Excursió a la Serra de Miralles dia 20 de maig de 2006

Una mirada diferent sobre l'Anoia

Les Serres de Miralles i de Queralt s'estenen d'E a W separant les conques dels rius Anoia i Gaià i constitueixen el PEIN Serra de Miralles-Queralt. La ruta recorre camins entre boscos i conreus i s'enfila sobre miradors estratègics com són els castells de Montbui, Miralles i Queralt.

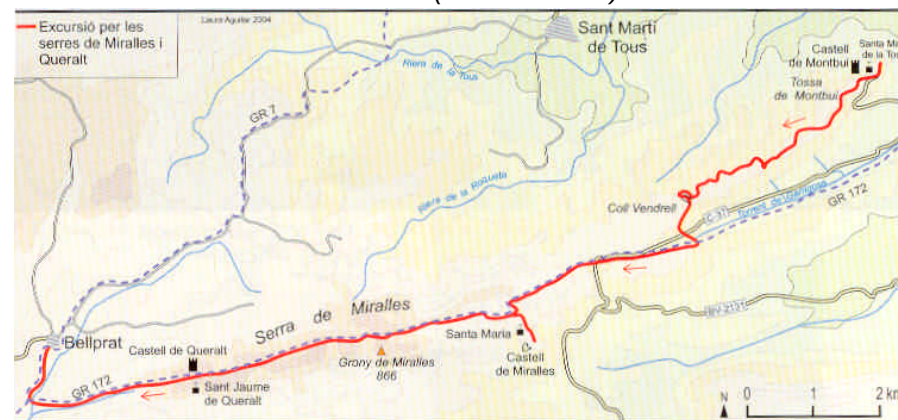
ITINERARI

Horari: 6 h.

Dificultat: mitjana

Iniciem l'itinerari a la Tossa de Montbui, darrera del castell de Montbui (s. X). El camí continua per la "carena de la Tossa" cap al coll Vendrell i ca l'Amigó, entre boscos de pi blanc, roures i alguna alzina. Una vegada haguem creuat la carretera, ens enfilem cap a la Serra de Miralles. Ens arribarem al Castell de Miralles (643 m.), al costat de l'església de Santa Maria (s. X-XII). Tot seguint el GR arribarem al castell de Queralt entre camps de cereal, turons arrodonits i algun tram de bosc. Al cim de la serra de Queralt (851 m.) trobem les restes del castell del s. X-XI i de l'església romànica de Sant Cristòfol, de la qual queda el mur de ponent amb el campanar d'espada. Al peu del cingle del castell trobem l'ermita romànica de Sant Jaume, restaurada el 1995. Finalment, i seguint el GR arribarem a Bellprat, punt final de l'itinerari.

Extret de la Revista Vèrtex núm. 195 (setembre 2004)



Excursió a La Garrotxa amb la Penya Blaugrana de Sant Feliu

Inscripcions: al CESF i a la Penya Blaugrana

Preu:

- autocar + dinar -> 28 €
- només autocar -> 10 €