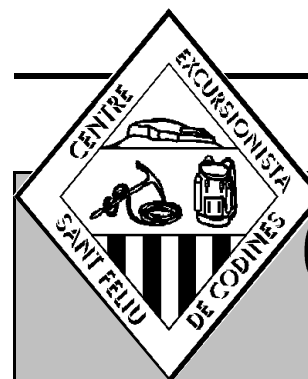
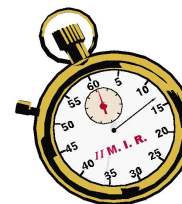




CENTRE EXCURSIONISTA DE SANT FELIU DE CODINES



**Si tens entre 7 i 14 anys,
t'agrada caminar,
vols passar-t'ho bé,
i vols guanyar un premi.
Has de venir a la...**

6a MARXA INFANTIL DE REGULARITAT

19 de novembre de 2006



**Treballem
per a tu.**

Professionals i recursos propis
per donar-vos el màxim servei.

**Venim
de l'Electra!**

Sabem l'important que és la resposta
a una consulta o petició.

Tot solucionat!

Davant de qualsevol imprevist,
l'important és la seva resolució.

Electra, digui'm?

Sempre que ens necessitis, t'escoltem.
Amb tota confiança.

electra caldense, s.a. ▶
La resposta que et cal.

CALDES DE MONTBUI Tel. 900 18 17 76

Els membres de la Colla del Dimecres, us volen donar alguns consells que creuen interessants per tothom:

Un acte tan habitual com caminar et pot portar molts beneficis físics i mentals sense que te n'adonis. Fer-ho de manera regular et pot ajudar a:

- Millorar les funcions respiratòries: augmenta un 35% el consum d'oxígen de l'organisme.
- Augmentar la resistència cardiovascular.
- Estimular el metabolisme: activa l'aparell digestiu i el trànsit intestinal.
- Incrementar el material ossi: pot prevenir l'osteoporosi.
- Augmentar la tolerància a la glucosa i millorar la seva utilització per part de l'organisme.
- Baixar els nivells dels triglicèrids que causen el colesterol, i a augmentar el del colesterol bo.
- Disminuir entre un 35 i un 52 % les possibilitats de patir hipertensió.
- Eliminar greix superflu: caminar una hora al dia (uns 10.000 passos) et pot fer perdre entre 300 i 500 calories.

Caminar, a més, té tots els avantatges que ofereix el córrer, però cap dels seus inconvenients; els turmells i la columna no pateixen per l'impacte constant dels peus contra el terra, i l'esforç i la preparació física que requereix són mínims.

I no només això, sinó que fer-ho també t'ajudarà a airejar la ment i rebaixar els nivells d'estrès. Les endorfines que alliberes mentre camines actuen com a ansiolítics i euforitzants naturals. L'estat d'ànim es torna més positiu, millora els estats depressius i redueix l'ansietat, cosa que es tradueix en un rendiment intel·lectual més gran. Els especialistes asseguren que la sensació de benestar que proporciona una passejada es perllonga entre tres i cinc hores després de finalitzar-la. A què esperes per provar-ho? Posat en marxa!

Extret del diari AVUI (Suplement PLAERS)

AGENDA

4-5

ASCENSIÓ AL PIC DE PEGUERA (2.983 m)

Ruta: des del Refugi Colomina, accessible des de Cabdella (Vall Fosca)

Reunió: dia 26 d'octubre a les 8 del vespre.

5

**SORTIDA FOTOGRÀFICA
MATINAL A SANT LLORENÇ SAVALL —
MONTCAU — LA VALL D'HORTA**

Per més informació truqueu al CESF o bé passeu pel local.
Organitza: Secció de Fotografia del CESF

19

6A MARXA INFANTIL DE REGULARITAT

Més informació a l'interior d'aquest butlletí.

26

APLEC A SANT CLIMENT

Es farà el dinar comunitari com cada any.

Preu: 9 €

Compreu els tiquets a la Lleteria Villar fins el divendres 24.

ANEM A LA MUNTANYA!!!

El programa del CESF a Ona Codinenca
els dies 13 i 27 de novembre
de 9 a 10 del vespre.

AVANÇAMENT PER DESEMBRE

3 de desembre de 2006
APLEC A SANT SADURNÍ

DESCOMPTE 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

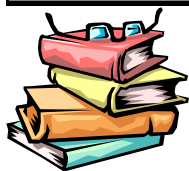
Tel. 93 861 38 45

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

MARXA

DE REGULARITAT

6a MARXA INFANTIL DE REGULARITAT 19 de novembre de 2006

PARTICIPANTS

Dins de classificació: Infants entre 7 i 14 anys (equips de dos)

Fora de classificació: un infant entre 7 i 14 anys i un major de 14 anys

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Al local del CESF (c/Estricadors, 7)

- El dimarts 14 i el dijous 16 de 7 a 9 de la tarda
- Els divendres 17 a partir de les 10 del vespre
- El dissabte 18 de 5 a 7 de la tarda.

A través de transferència bancària

- La Caixa - - - - -> 2100-0123-85-0200060193

- Caixa Catalunya - ->2013-0166-61-0200054714

i portar els fulls d'inscripció (per parelles) i el resguard de "la Caixa" a local del CESF, abans del divendres 17 de novembre.

DRETS D'INSCRIPCIÓ

- Socis: 2 € per persona
- No socis: 5 € per persona

Inclou una assegurança.

- Federats a la FEEC: 1 €

INFORMACIÓ: 610 210 849 (tardes)
www.webcesf@hotmail.com
www.cesfcodines.org

NOTA PELS PARES DELS PARTICIPANTS A LA MIR

Si voleu col·laborar en la MIR fent alguns dels controls, farem una reunió el divendres dia 17 a les 10 del vespre. Feu córrer la veu entre els vostres coneguts per si algú volgués venir a fer algun control.

Ens agradaria que aportéssiu noves propostes i idees, per tal que la MIR vagi millorant cada any i es consolidi dins les activitats del CESF.

Observació meteorològica Setembre 2006

Finalment la pluja ha arribat amb el Setembre. Tradicionalment és un mes plujós i aquest any ha quedat com un senyor!

Han caigut 173'5 litres en tot el mes. Molt bé!! Per poc que ens acompanyi el bon temps, això són bolets com "caps de canalla", com diuen els avis.

Les temperatures, aquest any més altes que el 2005.
La mitjana de les mínimes, 16'4°C i al 2005, 14'9°C.
La mitjana de les màximes, 28'2°C i al 2005, 26'8°C

En resum, un Setembre que ha complert amb les expectatives que s'esperaven d'ell, amb temperatures una mica més altes del normal...

Bons bolets... i SALUT!!

Salvador Rovira, Pep Macià i Alba Macià.

ESQUÍ ALPÍ — ESQUÍ DE FONS — RAQUETES DE NEU

Si t'agrada practicar algun d'aquests esports d'hivern, i vols venir amb la gent del **CESF**, pots apuntar-te als **AUTOCARS A LA NEU** que organitzarem juntament amb **ILLA SPORTS** de Granollers.

Ja pots venir al CESF a informar-te i a apuntar-te (encara que no hi hagi neu!!)

Com cada any, el CESF participa en la loteria de Nadal. Aquest any és el número:

30.058

PREUS DE LES LLICÈNCIES ESPORTIVES PER A L'ÚLTIM QUADRIMESTRE DE 2006

Segons acord de la Junta Directiva de la FEEC, aquest són els preus de les llicències esportives de la FEEC vigents a partir de l'1 de setembre per a les llicències de l'any 2006.

	A	B	C	D	E	F
FEEC						
Infantil	4,30	---	10,50	25,50	---	---
Juvenil	9,00	20,50	32,50	49,50	---	---
Major	18,00	29,50	44,70	61,50	409,30	22,00
FEEC amb habilitació FEDME						
Infantil	5,30	---	11,50	26,50	---	---
Juvenil	14,00	25,50	37,50	54,50	---	---
Major	27,30	38,80	54,00	70,80	418,60	31,20



Si us agrada la fotografia en general, i la fotografia de muntanya en particular, apunteu-vos a la Secció fotogràfica del CESF.

Fem una **reunió l'últim dijous de cada mes** al local del CESF al **les 10 del vespre**. Parlarem de projectes que us interessin, d'exposicions que podem organitzar, i de totes les vostres inquietuds fotogràfiques.

**AQUEST MES FEM UNA SORTIDA FOTOGRAFICA A
SANT LLORENÇ SAVALL—EL MONTCAU—LA VALL D'HORTA
dia 5 de novembre**

Per més informació truqueu al CESF o bé passeu pel local.