

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



CENTRE EXCURSIONISTA DE SANT FELIU DE CODINES



CICLE DE VIES FERRADES

Sessió teòrica el dia **27 d'abril de 2006 a les 8 del vespre** al local social.

Realització de sortides a diverses vies ferrades amb diferent grau de dificultat depenent de l'experiència dels participants.



Via ferrada "Teresina" Montserrat

Què és una Via Ferrada?

Una Via Ferrada és un itinerari esportiu que recorre parets o massissos rocosos i que està equipat per a facilitar la progressió mitjançant esglaons, clavilles, rampes, passamans, grapes, cable i en general tot tipus de dispositius per a garantir la seguretat dels usuaris i facilitar la progressió d'aquests.

Qui pot fer Vies Ferrades?

Excursionistes experimentats, amb una bona forma física i relativa familiarització amb les altures. No són aptes per persones que tenen vertigen.

Equip i material necessari

- **Arnès:** d'escalada, per evitar lesions en cap 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

2

4A BTT CODINENCA

Tota la informació a l'interior del butlletí

3

PROGRAMA A ONA CODINENCA: ANEM A LA MUNTANYA DE 9 A 10 DEL VESPRE

7

AUDIOVISUAL
"LA COLLA DELS DIMECRES"

Projecció d'un audiovisual a càrrec dels membres de la Colla del Dimecres. A 2/4 de 10 del vespre al local social.

9

MATINAL PER NETEJAR I REPINTAR EL
GR5 DE ST FELIU A ST MIQUEL DEL FAI

Sortida a les 8 del matí des del local social.

14-16

SORTIDA DE SETMANA SANTA

Lloc a concretar properament.

17

PROGRAMA A ONA CODINENCA: ANEM A LA MUNTANYA DE 9 A 10 DEL VESPRE

22

MONTSERRAT A PEU

Sortida a les 2 de la matinada des del local social.

Inscripció: - Federats: 1 €

- No federats: 3 €

27

INICI DEL CICLE DE VIES FERRADES

Sessió teòrica sobre les Vies Ferrades: història, localització de vies a Catalunya, materials, tècniques de progressió....

A les 8 del vespre al local social.

30

CICLE DE VIES FERRADES: 1A SORTIDA

Lloc a determinar el dia que es fa la sessió teòrica

Membre de la



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

ABRIL 2006

DESCOMPTA 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

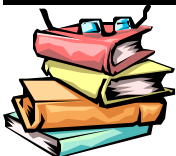
Tel. 93 861 38 45

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 21:30 h

divendres a partir de les 22 h.

TOTA AQUESTA INFORMACIÓ TAMBÉ LA TROBAREU A

www.cesfcodines.org

OBSERVACIÓ METEOROLÒGICA

UN FEBRER AMB POC FRED

El segon mes de l'hivern no ha estat massa fred. Ha estat molt eixut: només 8 litres ploguts en 2 dies (21 i 26), portant acumulats l'any 2005, 144'5 litres.

Hidrologicalment hem començat molt bé l'any. La mitjana de les temperatures mínimes, 5'04°C.

La mínima absoluta, -2°C el dia 28.

La màxima absoluta, 17°C els dies 16 o 19.

El que hem de destacar és l'important temporal de **PONENT** que hem patit. Han estat 5 dies (del 16 al 20) amb forts vents de ponent, molt molestos per a tothom.

Fins aviat!

SALUT!!

Salvador Rovira, Pep Macià i Alba Macià.

EXPOSICIÓ

FOTOGRÀFICA

El CESF acull una exposició de fotografies del Marroc, realitzada per la **Irene Casanovas**.

Podeu visitar-la en l'horari d'obertura del CESF:

dimarts de 20 a 21 h.

dijous de 20 a 21:30 h

divendres a partir de les 22 h.



Xauen (Marroc)

22 d'abril de 2006 MONTSERRAT A PEU



INSCRIPCIONS:

Les inscripcions es faran a la sortida abans de començar a caminar.

Per això seria convenient que estiguessiu al local una estona abans de les 2 per poder fer les inscripcions més tranquilament.

Hora de Sortida: a les 2 de la matinada

Lloc: local social del CESF

Preu d'inscripció: - Federats: 1 €
- No federats: 3 € (inclou la llicència temporal)

És obligatori que tothom que vulgui venir tingui la **llicència federativa** per al 2006. Si no la teniu us farem una targeta temporal.

És indispensable que porteu una **motxilla amb l'aigua i el menjar que necessitareu per tot el dia**, i també una **llanterna** per caminar a la nit.

Si us voleu quedar a dormir a Montserrat, podeu consultar el preu i fer la reserva a:

- Tel: 93 877 77 01 (Central de Reserves de Montserrat)
- www.montserratvisita.com
- reserves@larsa-montserrat.com

PREUS (per més informació consulteu la web o bé truqueu)

Hotel Abat Cisneros

HAB. DOBLE **AE** 80,30 €
 MP 114,95 €

HAB INDIVIDUAL **AE** 46,80 €
 MP 63,85 €

Celes Abat Marcet

4 persones 72,00 €
3 persones 56,40 €
2 persones 40,60 €

2 d'abril de 2006 - 4a BTT CODINENCA

Recorreguts: **BTT Codinenca - 25 km**
Gran Ruta dels Cingles - 45 km

Preu: - 14 €anticipades
 - 16 €el mateix dia

Inscripcions: fins el dia 30 de març a través de la web del CESF
www.cesfcodines.org

Pagament per transferència als comptes del CESF:

La Caixa - - - - - -> 2100-0123-85-0200060193
Caixa Catalunya - -> 2013-0166-61-0200054714

MÉS INFORMACIÓ A LA WEB DEL CESF: mapes, tracks per descarregar, perfils...

I aquest any també:

CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA 4a BTT CODINENCA



Tema: la 4a BTT Codinenca

Termini presentació fotos: 15 de maig de 2006

El Veredict de jurat es publicarà a la web a partir del 29 de maig de 2006

4 premis per les millors fotos seleccionades: el primer seleccionat s'emportarà una càmera digital Olympus com la de la fotografia

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