



Centre
Excursionista
de Terrassa

El Full

5a època · número 19 · març - abril 2020

Alta muntanya



FEMALPÍ

Corrien els anys 50 quan un grup de dones van decidir formar una secció femenina al Centre Excursionista de Terrassa. Actualment vivim en un món més inclusiu en el qual el paper de la dona cada cop pren més força en llocs de lideratge.

En aquesta línia neix aquesta vocalia inclosa dins la Secció d'Alta Muntanya. Liderada per dones (FEM de gènere femení) i oberta a tothom, dones i homes, que tinguin ganes de fer alpinisme (ALPÍ).

Seran sortides sense grans dificultats tècniques però pensades per a persones que estiguin en bona forma física i tinguin ganes de practicar la mitja/alta muntanya.

I per començar, per provar-nos i per fer honor al nom de la vocalia, començarem amb una ascensió al Ripollès, al PIC DE LA DONA.

Activitats CET



ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Dijous, 2 d'abril convocatòria única a les 19.30 h

Ordre del dia

1. Presentació de l'assemblea a càrrec del President, Xavi Busom Masjoan
2. Lectura i aprovació, si escau, de l'acta de la darrera assemblea
3. Memòria d'activitats de l'any anterior
4. Estat de comptes i informe de tresoreria
5. Presentació, per part de la junta directiva, d'un nou projecte d'ampliació
6. Proposta de pressupost i aprovació, si escau, per al nou exercici 2020
7. Propostes i suggeriments (caldrà lliurar-les prèviament per escrit a la Junta Directiva)
8. Torn obert de paraules

Editorial

EN QUÈ TREBALLA LA JUNTA?

Volem aprofitar aquest espai per informar-vos de projectes, notícies i informacions que considerem importants. Us recordem també que aquest espai està obert a qualsevol sòcia o soci que vulgui expressar la seva opinió o vulgui comentar qualsevol aspecte relacionat amb el Centre.

A banda de la gestió ordinària que requereix el dia a dia de la nostra entitat, i que treballem amb l'Eduard, la Maria, el Francesc, la Míriam, el Martí i el Julià, estem centrats en aquests projectes:

Escola de Muntanya:

Volem convertir el Centre en un espai de referència en la formació. L'entitat ha d'oferir formació continuada i en totes les disciplines. Amb professors amb llarga experiència i titulacions oficials, per tal d'homologar els cursos i la formació a nivell FEEC i Generalitat.

Integració social:

Treballem perquè el màxim d'infants que es troben en situacions econòmiques i/o socials complexes puguin gaudir de la muntanya i del lleure, creixent i educant-se en els valors que tots sabem que aporten el món de la muntanya i l'excursionisme.

Ampliació de la seu social:

Com molts sabeu, estem en contacte amb la junta de l'Arxiu Tobella per adquirir part de la seva propietat. A ells els sobra espai i a nosaltres ens en falta. A l'assemblea de març volem posar a votació l'adquisició d'aquest edifici, annex a la nostra seu social.

Refugi de Muntanya:

Un dels objectius que també ens vam plantejar era que el Centre disposés d'un refugi de muntanya. Ens fa molta il·lusió aquest projecte, per oferir als nostres socis un espai a l'exterior on trobin una segona llar, a més de realitzar-hi actes, colònies d'estiu i un refugi obert al públic en general.

Aprofitem l'avinentsa per fer-vos saber que qualsevol persona que estigui interessada a formar part dels equips de treball de qualsevol d'aquests projectes serà molt benvinguda. Per altra banda, les portes del Centre estan obertes a qualsevol idea o projecte que tingueu.

Junta del Centre Excursionista de Terrassa

Infantil i juvenil

CONEIXERMON

ESQUÍ DE PISTA A PORTÉ-PUYMORENS

Diumenge, 15 de març

Sortida: 9.00 h a l'estació de Porté-Puymorens

Preu de la sortida: gratuïta

Desplaçament: cotxes particulars

Vocals: Conchi Perez, Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria Jose Cano, Marc Picas i Marta Moreno

Contacte: 666 97 64 53

coneixermon@ce-terrassa.cat



RUTA DEL FERRO I DEL CARBÓ EN BICICLETA

Diumenge, 26 d'abril

Dificultat: baixa ▲

Sortida: 10.00 h zona pícnic Sant Joan de les Abadesses

Preu: gratuït

Desplaçament: cotxes particulars

Vocals: Maika Hernandez, Berta Trullàs, Conchi Perez, Mercè Selga, Imma Ferrer, Maria Jose Cano, Marc Picas i Marta Moreno

Contacte: 676 014 301

coneixermon@ce-terrassa.cat



enCETem AVENTURES

Per a infants de 8 a 10 anys

Diumenge, 22 de març SORTIDA

Diumenge, 19 d'abril SORTIDA



avanCET

Per a infants de 10 a 12 anys

Diumenge, 8 de març SORTIDA

Dissabte, 21 de març AVANCET (al CET)

Dissabte, 18 d'abril AVANCET (al CET)

25 i 26 d'abril SORTIDA CAP DE SETMANA

Senderisme

TRAVESSADES FAMILIARS

AUDIOVISUAL, SORTIDES 2018
fins a la cloenda 2019

Dijous, 12 de març a les 19.00 h

Es projectarà un audiovisual, a la sala d'actes, que recull les millors experiències d'aquests cicles.

Al final de la projecció hi haurà un pica pica.

EL DELTA DEL LLOBREGAT

Diumenge, 22 de març

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 10,5 km

Desnivell: inapreciable

Temps de marxa: 4 hores

Sortida: 8.00 h Estació d'autobusos

Inscripcions: del 9 al 19 de març

Preu de la sortida: 30 €

Inclou: autocar, visita i dinar de restaurant

Places limitades

Inscripcions d'última hora: Mercè

Torràs, 616 406 719

VOLCÀ DE LA CROSA - CAPÇALERA DE L'ONYAR

Diumenge 19 d'abril

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 9 km

Desnivell: 133 m

Temps de marxa: 4 hores

Sortida: 7.00 h Estació d'autobusos

Inscripcions: del 6 al 16 d'abril

Preu de la sortida: 35 €

Inclou: autocar, visita guiada i dinar de restaurant

Places limitades

Inscripcions d'última hora: Mercè

Torras, 616 406 719

PASSEJADES PEL PARC



AVENCs, FONTS I FORNS DE LA BARATA

Dimecres, 11 de març

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 6'1 km.

Desnivell: 157 m

Temps de marxa: 2 h

Sortida: 8.00 h davant el Centre Cultural

Preu: gratuït

Desplaçament: cotxes particulars

Vocals: Enric Prat 618 27 00 49 i Josep

Trullàs 619 963 134



PEDRA D'ÀLIGA I ROCA MUR Dimecres, 8 d'abril

Dificultat: baixa ▲

Recorregut: 6'5 km

Desnivell: 220 m

Temps de marxa: 2.30 h

Sortida: 8.00 h davant el Centre Cultural

Preu: gratuït

Desplaçament: cotxes particulars

Vocals: Enric Prat 618 270 049 i Josep

Trullàs 619 963 134

SENDERS

ITINERARIS PER CATALUNYA

· EXCURSIÓ A LA SERRA

D'ENSIJA: AMB RAQUETES

A LA GALLINA PELADA

Diumenge, 8 de març

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 7,37 km

Desnivell: 668 m

Sortida: 7.00 h Rambla FGC

Inscripció: del 24 febrer al 5 de març

Preu de la sortida: 18 €

Vocal: Enric Cortès 687 558 875

EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) BAGÀ – BELLVER DE CERDANYA

Diumenge, 22 de març

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 17,28 km

Desnivell: +998 m -969 m

Sortida: 7.00 h Rambla FGC

Inscripció: del 9 al 19 de març

Preu de la sortida: 18 €

Vocal: Enric Cortès 687 558 875



EL CAMÍ DELS BONS HOMES (GR 107) MÈRENS-LES-VALS – ASCOU

Diumenge, 19 d'abril

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 19,86 km

Desnivell: +1.053m -1.128 m

Sortida: 6.00 h Rambla FGC

Inscripció: del 6 al 16 d'abril

Preu de la sortida: 18 €

Vocal: Enric Cortès 687 558 875

HORITZONS

SERRA DE FINESTRES

Dissabte, 7 de març

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 14,50 km

Desnivell: +860 -770 m

Temps de marxa: : 7.00 h

Sortida: 6.30 h davant el Centre Cultural

Preu de la sortida: 18 €

Desplaçament: en autocar.

Vocals: Artur Moncal i Margarida

Marquès

Contacte: Pep Mas 609 746 214



MOLI ESPATLLAT- SANT SEGIMON-VILADRAU

Dissabte, 4 d'abril

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 15,20 km

Desnivells: +725 - 650 m

Temps de marxa: 8.00 h

Sortida: 7.00 h davant el Centre Cultural

Preu de la sortida: 18 €

Desplaçament: en autocar

Vocals: Ramon Sans i Jordi Colell

Contacte: Pep Mas 609 746 214

MARXA NÒRDICA

SORTIDES SETMANALS DELS
DIVENDRES

**Sortides cada setmana de 18.00
a 20.00 h**

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

CASTELL DE MONTSORIU

Dissabte, 21 de març

Dificultat: baixa ▲

Quilometratge: 13 km

Desnivells: 500 m

Durada : 4.30 h

Sortida: Pàrquing Caprabo (Crta.

Olesa, 119-121) a les 07.30 h

Desplaçament: en cotxes particulars

Preus: gratuïta

Vocals: Concep Garriga 686 519 351 i

Jaume Barroso 676 324 494

LLUÇÀ

Dissabte, 25 d'abril

Dificultat: baixa ▲

Quilometratge: 9 km

Desnivell: 300 m

Durada : 4.00 h

Sortida: Pàrquing Caprabo (Crta.

Olesa, 119-121) a les 07.45 h

Desplaçament: en cotxes particulars

Preu: gratuïta els socis

Vocals: Elisenda Estany 650 837 088 i

Tessa Marsal 609 001 939

CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA

Divendres, 17 d'abril a les 19.00 h
Sessió teòrica a la seu del Centre Excursionista de Terrassa, carrer Sant Llorenç, 10

Dissabte, 18 d'abril a les 09.00 h
Sessió pràctica i caminada final a la zona verda del Parc de les Nacions Unides

Preu: 40 €

El preu inclou: lloguer de bastons, assegurança, apunts del curs i samarreta

Alta muntanya

48a NÚRIA - PUIGMAL - NÚRIA

Diumenge, 1 de març

- Recorregut: 10 km
- Desnivell: 1.000 m
- Equips: masculins, femenins o mixtos
- Preu: 25€, que inclou:
 - Dret a participació a la cursa
 - Cremallera, esmorzar i dinar
 - 50% de descompte en el forfet de les pistes de Núria en acabar la cursa
 - Espai polivalent per dormir la nit de dissabte.
 - Sorteig de material per a tots els corredors

I per als acompanyants:

- esmorzar i dinar al preu de 10€
- 50% de descompte en el cremallera

FEMALPÍ

PIC DE LA DONA

Dissabte, 21 de març

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 7 km

Desnivell: 600 m

Sortida: a concretar

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

Data límit inscripció: dijous, 19 de març

Vocals: Conxi Pérez, Eva Cervelló, Gemma Franco i Maria José Cano



CETCIMS

HIVERNAL AL PIC DE TORRENEULES

Diumenge, 15 de març

Desnivell: +800 -1.475 m

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

Data límit d'inscripció: 12 de març

Vocal: Manel Cajide

PIRINEUS ATLÀNTICS

25 i 26 d'abril

Ascensions a Punta Agüerri i Castillo de Acher

Reunió preparatòria: dijous, 16 d'abril a les 20.00 h

COL·LECTIVES ESQUÍ DE MUNTANYA



PIC DE BACIVERS

7-8 de març

Vocal: David Galí

Reunió preparatòria: dimecres, 4 de març a les 20.00 h

PIC DE LA MINA

Dissabte, 14 de març

Nivell: Fàcil / Iniciació

Vocal: Imma Ferrer i Conxi Pérez

Reunió preparatòria: dimecres, 11 de març a les 20.00 h

PIC DE COMODOTO

Dissabte, 21 de març

Nivell: Fàcil / iniciació

Vocal: Xavi Busom – Marc Picas

Reunió preparatòria: dimarts, 10 de març a les 20.00 h

PIC DE SARRERA

Dissabte, 28 de març

Vocal: Jordi Torrella i Marc Jové

Reunió preparatòria: dimarts, 24 de març a les 20.00 h

GRAN TUC DE COLOMERS

Diumenge, 19 d'abril

Nivell: Fàcil / iniciació

Vocal: Xavi Busom

Reunió preparatòria: dilluns, 30 de març a les 20.00 h

SORTIDES INFANTILS D'ESQUÍ DE MUNTANYA

PIC DE COMABONA

Dissabte, 4 d'abril

Nivell: Fàcil/iniciació

Vocal: Xavi Busom

Reunió preparatòria: dimecres, 1 d'abril a les 20.00 h



Entrenament i Formació

BICI DE TEMPORADA



FLORACIÓ A L'ESTANY D'IVARS

Dimenge, 26 d'abril

Dificultat: moderada ▲▲

Recorregut: 42 km

Desnivell: 284 m

Sortida: 7.00 h Hotel don Cándido

Preu: gratuït

Reunió preparatòria: dimecres, 22 d'abril a les 20.00 h – Compte!

Excepcionalment farem reunió dimecres perquè el dijous 23 és Sant Jordi!

Data límit inscripció: dimecres, 22 d'abril

Vocals: Enric Gil, Mike Martínez, Eva Cervelló, Jenar Indurain i Anna Vilaró

V CURS D'EXCURSIONISME PER A ADULTS

PROGRESSIÓ EN CORREDORS DE NEU

- 4 de març: sessió teòrica
- 8 de març: sortida pràctica
- Preu: 15 €

ESCALADA A MONTSERRAT

- 17 de març: sessió teòrica
- 22 de març: sortida pràctica
- Preu: 15 €

Reunió preparatòria 17 de març
a les 20.00 h al CET

ESQUÍ DE MUNTANYA

- 31 de març: sessió teòrica
- 5 d'abril: sortida pràctica
- Preu: 15 €

PROGRESSIÓ EN CRESTES

- 14 d'abril: sessió teòrica
- 18 d'abril: sortida pràctica
- Preu: 15 €

VIA FERRADA

- 21 d'abril: sessió teòrica
- 25 d'abril: sortida pràctica
- Preu: 15 €



51è CURS D'EXCURSIONISME

- 11 de març: Conferència de nutrició
- 14 i 15 de març: Sortida al Montseny
- 25 de març: Conferència dels i les cursetistes
- 28 i 29 de març: Sortida dels i les cursetistes
- 15 d'abril: Conferència d'escalada
- 18 i 19 d'abril: Sortida d'escalada
- 29 d'abril: Conferència de fotografia
- 1, 2 i 3 de maig: Sortida als Pirineus



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 anys

Ciències naturals

ORNITOLOGIA

REUNIONS

11 de març a les 19.30 h

15 d'abril a les 19.30 h

MATINAL A LA COMARCA DE LA SELVA - VEÏNAT D'ESCLET

Dissabte, 14 de març

Dificultat: baixa ▲

Sortida: 07.00 h Hotel Don Cándido
Desplaçament: amb cotxes particulars
Vocals: Toni Sanllehí 661 406 716 i
Enric Sanllehí 656 913 770

REUNIÓ ESPECIAL DE DISCUSSIÓ i APROVACIÓ DEL PLÀ ESTRATÈGIC DEL GRUP D'ORNITOLOGIA i SECCIÓ DE CIÈNCIES NATURALS

Dimarts, 7 d'abril a les 19.30 h

Sala Àngel Casanovas

MATINAL AL MOIANÈS – ENTORNS DE LA COVA DEL TOLL i SAUVA NEGRA

Dissabte, 18 d'abril

Dificultat: baixa ▲

Sortida: 07.30 h Hotel Don Cándido
Desplaçament: amb cotxes particulars
Vocals: Toni Sanllehí 661 406 716 i
Enric Sanllehí 656 913 770

CONCA DE TREMP

De l'1 al 3 de maig

Per assegurar l'allotjament cal fer la inscripció abans del 30 de març

Vocals: Toni Sanllehí 661 406 716 i
Enric Sanllehí 656 913 770

BOTÀNICA

DE CAN TORRELLA A SANT

QUIRZE DEL VALLÈS

Diumenge, 8 de març

Dificultat: baixa ▲

Sortida: a les 8.00 h davant Centre Cultural
Desplaçament: amb autobús num. 1 i
Ferrocarrils Generalitat
Vocal: Antoni comellas 649 533 035

DE CAN FONT DE GAIÀ A LA PINEDA

Diumenge, 19 d'abril

Dificultat: baixa ▲

Sortida: a les 8.00 h davant Centre Cultural
Desplaçament: amb cotxes particulars
Vocal: Antoni comellas 649 533 035

TERTÚLIES

Cada dilluns de 19.30 a 20.30 h

Espeleologia

TROBADES A LA SECCIÓ

Cada dijous de 21.30 a 23.30 h

CURS

61è CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA - NIVELL 1 Del 10 de març al 9 d'abril

Curs per iniciar persones interessades en l'espeleologia donant-los els coneixements teòrics i pràctics per a ser autònomes en les exploracions dins una cavitat horitzontal i vertical, i així, gaudir d'aquesta activitat apassionant amb la màxima seguretat.

El curs consisteix en 8 classes teòriques des de 2/4 de 10 a les 11 de la nit els dimarts i els dijous i 5 sortides pràctiques durant els caps de setmana.

SORTIDES

COL·LECTIVES

AVENC DE LA FERLA A OLESA DE BONESVALLS

Dissabte, 7 de març

Dificultat: alta ▲▲▲

Profunditat: -172 m

COVA-AVENC QUIM SOLBAS A SANT LLORENÇ DEL MUNT

Diumenge, 19 d'abril

Dificultat: baixa ▲

Profunditat: -37 m

Fotografia

TERTÚLIES I PROJECCIONS

TERTÚLIES A LA SALA DE LA SECCIÓ A LES 19.30 h

- març: 9 i 23
- abril: 27

PROJECCIONS A LA SALA DE LA SECCIÓ A LES 19.30 h

- març: 2, 16 i 30
- abril: 6 i 20

EXPOSICIONS

UN RECULL, O UN RECORD DE FA 16 ANYS

Del 2 al 27 de març

Fotografies de Josep Maria Escoda
Inauguració: 2 de març a les 19.30 h

UNA BAULA PERDUDA DE LA FOTOGRAFIA TERRASSENCA

Del 30 de març al 30 d'abril

Fotografies de Vicenç Villatoro Carpio
Inauguració: 3 de febrer a les 19.30 h

Cultura

CONFERÈNCIES

PRESENTACIÓ D'«UNA FINESTRA AL MÓN»,

Dijous, 19 de març a les 19.30 h

Un llibre que il·lustra el suport als líders independentistes a les portes de les presons

Organitzat per CET i Òmnium Cultural de Terrassa

ENTRE AMMONITS. LA VIDA QUE DONEN ELS FÒSSILS

Dijous, 16 d'abril a les 19.30 h

A càrrec de Fermí Pérez i Tierz

Autor del llibre: Entre Ammonites

(Episodis paleontològics en la vida d'un col·leccionista)

TAULA RODONA HUMORÍSTICA

Dimecres, 29 d'abril a les 19.30 h

CET D'ENGLISH

WINTER 2020

Els dilluns de les 21.00 a 22.30h, cada quinze dies. Fem conversa en anglès amb l'acompanyament d'una professora de parla anglesa, mentre fem un entrepà o beguda al bar del CET

- març: 2, 16 i 30
- abril: 20

SOPARS TERTÚLIA

Ens reunim amb un convidat tot fent un pa amb tomàquet. 2n i 4rt dilluns de mes. Tenim 2 grups, que funcionen independentment.

Estigueu atents al web on concretarem les sessions

TALLER DE GLOSA

Els dimecres a les 20h

Al nostre local



TALLERS DE CUINA SALUDABLE

- 31 de març 19.00 h: dietes equilibrades
- 28 d'abril a les 19.00 h: Interpretació de les etiquetes i de les al·lèrgies

TAI-TXI AL CET

Cada dimarts de 16.30 a 17.30 h

SESSIONS DE IOGA DINÀMIC

Dirigit a persones que fan muntanya, corredors esquiadors, bicicleta, caminadors

POWER IOGA – VINYASA HATHA

A càrrec de Josep Farell

Activitats CET

EL CENTRE EXCURSIONISTA AMB LA CIUTAT

Aquesta propera primavera, el Centre Excursionista organitza a la ciutat algunes activitats relacionades

amb la muntanya

9 de maig: FIRA MODERNISTA dedicada a l'Esport. Organització de la MILLA MODERNISTA

6 i 7 de juny: FESTA DE LA MUNTANYA

Per organitzar ambdues activitats farà falta voluntariat. Si vols col·laborar-hi, fes-ho saber a secretaria. Personalment, per telèfon al 93 780 30 30 o al correu centre@ce-terrassa.cat

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Dijous, 2 d'abril

Convocatòria única a les 19.30 h

Biblioteca i arxiu

Obert cada dijous 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

AGENDA D'ACTIVITATS MARÇ - ABRIL

març

Diumenge 1

48A NÚRIA - PUIGMAL - NÚRIA

Dilluns 2

EXPOSICIONS: UN RECALL, O UN RECORD DE FA 16 ANYS

Dimecres 4

CURS EXCURSIONISME ADULTS: PROGRESSIÓ EN CORREDORS DE NEU

Dissabte 7

HORIZONS: SERRA DE FINESTRES COL·LECTIVES ESQUÍ MUNTANYA: PIC DE BACIVERS ESPELEOLOGIA: AVENC DE LA FERLA

Diumenge 8

AVANCET: SORTIDA SENDERS: ITINERARIS PER CATALUNYA · SERRA D'ENSIJA CURS EXCURSIONISME ADULTS: PROGRESSIÓ EN CORREDORS DE NEU BOTÀNICA: DE CAN TORRELLA A SANT QUIRZE DEL VALLÈS

Dimarts 10

ESPELEOLOGIA: 61È CURS D'INICIACIÓ A L'ESPELEOLOGIA - NIVELL 1

Dimecres 11

PASSEJADES PEL PARC: AVENCs, FONTS I FORNS DE LA BARATA CURS D'EXCURSIONISME: CONFERÈNCIA DE NUTRICIÓ

Dijous 12

TRAVESSADES FAMILIARS: AUDIOVISUAL, SORTIDES 2018 fins a la cloenda 2019

Dissabte 14

COL·LECTIVES ESQUÍ MUNTANYA: PIC DE LA MINA CURS D'EXCURSIONISME: SORTIDA AL MONTSENY ORNITOLOGIA: MATINAL A LA COMARCA DE LA SELVA

Diumenge 15

CONEIXERMON: ESQUÍ DE PISTA A PORTÉ-PUYMORENS CETCIMS: HIVERNAL AL PIC DE TORRENEULES

Dimarts 17

CURS EXCURSIONISME ADULTS: ESCALADA

Dijous 19

CULTURA: PRESENTACIÓ D'«UNA FINESTRA AL MÓN»

Dissabte 21

AVANCET (AL CET) MARXA NÒRDICA: CASTELL DE MONTSORIU FEMALPÍ: PIC DE LA DONA COL·LECTIVES ESQUÍ MUNTANYA: PIC DE COMODOTO

Diumenge 22

ENCETEM AVENTURES: SORTIDA TRAVESSADES FAMILIARS: EL DELTA DEL LLOBREGAT SENDERS: BAGÀ - BELLVER DE CERDANYA CURS EXCURSIONISME ADULTS: ESCALADA

Dimecres 25

CURS D'EXCURSIONISME: CONFERÈNCIA CURSETISTES

Dissabte 28

COL·LECTIVES ESQUÍ MUNTANYA: PIC DE SARRERA CURS D'EXCURSIONISME: SORTIDA DELS I LES CURSETISTES

Dilluns 30

EXPOSICIONS: UNA BAULA PERDUDA DE LA FOTOGRAFIA TERRASSENCA

Dimarts 31

CURS EXCURSIONISME ADULTS: ESQUÍ DE MUNTANYA TALLERS DE CUINA SALUDABLE: DIETES EQUILIBRADES

abril

Dijous 2

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Dissabte 4

HORIZONS: MOLI ESPATLLAT-SANT SEGIMON-VILADRAU SORTIDES INFANTILS D'ESQUÍ DE MUNTANYA: PIC DE COMABONA

Diumenge 5

CURS EXCURSIONISME ADULTS: ESQUÍ DE MUNTANYA

Dimarts 7

SECCIÓ DE CIÈNCIES NATURALS: PLÀ ESTRATÈGIC

Dimecres 8

PASSEJADES PEL PARC: PEDRA D'ÀLIGA I ROCA MUR

Dimarts 14

CURS EXCURSIONISME ADULTS: PROGRESSIÓ EN CRESTES

Dimecres 15

CURS D'EXCURSIONISME: CONFERÈNCIA D'ESCALADA

Dijous 16

CULTURA: ENTRE AMMONITS.

Dissabte 18

AVANCET (AL CET) CURS EXCURSIONISME ADULTS: PROGRESSIÓ EN CRESTES CURS D'EXCURSIONISME: SORTIDA D'ESCALADA ORNITOLOGIA: MOIANÈS

Diumenge 19

ENCETEM AVENTURES: SORTIDA TRAVESSADES FAMILIARS: VOLCÀ DE LA CROSA - CAPÇALERA DE L'ONYAR SENDERS: MÉRENS-LES-VALS-ASCOU BOTÀNICA: CAN FONT DE GAIÀ COL·LECTIVES ESQUÍ MUNTANYA: GRAN TUC DE COLOMERS ESPELEOLOGIA: COVA-AVENC QUIM SOLBAS

Dimarts 21

CURS EXCURSIONISME ADULTS: VIA FERRADA

Dissabte 25

AVANCET: SORTIDA CAP DE SETMANA MARXA NÒRDICA: LLUÇÀ CETCIMS: PIRINEUS ATLÀNTICS CURS EXCURSIONISME ADULTS: VIA FERRADA

Diumenge 26

CONEIXERMON: RUTA DEL FERRO I DEL CARBÓ EN BICICLETA BICI DE TEMPORADA: FLORACIÓ A L'ESTANY D'IVARS

Dimarts 28

TALLERS DE CUINA SALUDABLE: INTERPRETACIÓ DE LES ETIQUETES I DE LES AL·LÈRGIES

Dimecres 29

CURS D'EXCURSIONISME: CONFERÈNCIA DE FOTOGRAFIA CULTURA: TAULA RODONA HUMORÍSTICA

les truites

*Elaborades
diàriament a foc lent,
de*

patata amb ceba
carbassó
albergínia
carxofa

bo de debò
LA CUINA QUE ES PORTA



**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