



Centre
Excursionista
de Terrassa

El Full

5a època · número 20 · setembre - octubre 2020

Senderisme



EL CAMÍ DELS NYERROS

Durant el Centenari de la nostra entitat vam crear un nou sender de Gran Recorregut: el camí dels Nyerros. Partia de Terrassa, perquè és el nostre camí, i anava fins a la baronia de Nyer, al Conflent. Enllaçava camins històrics que probablement seguien Serrallonga i altres perseguits pel rei i que comptaven amb la protecció de Tomàs de Banyuls, senyor de Nyer. D'aquí el nom de Nyerros.

El comitè d'homologació de la FEEC va considerar que aquest recorregut de 256 km no es podia homologar com a sender de Gran Recorregut. Malgrat tot, es va tirar endavant i s'ha publicat tot i no ser homologat.

Ara, 10 anys més tard, per celebrar el nostre cent deu aniversari, la vocalia de Senders el vol recuperar i tornarem a recórrer les Guilleries i el Collsacabra, pujarem cap a Sant Joan de les Abadesses i, pel coll de Mantet, arribarem un altre cop a Nyer.

Activitats CET



DIADA DE GERMANOR

A causa de la situació creada per la COVID-19, creiem que enguany el més prudent és ajornar la nostra Diada de Germanor. Tot i que sempre la fem a l'aire lliure, el transport amb autocar i l'èxit que normalment té aquesta convocatòria, en la que ens ajuntem un parell de centenars de persones, i d'acord amb els responsables de les seccions, hem decidit evitar la possibilitat de contagi que podria suposar una trobada d'aquestes característiques.

És una llàstima. La nostra Diada de Germanor és la trobada dels qui estimem la natura i la muntanya, després dels mesos de vacances en els que hem perdut una mica el contacte per viure, cadascú, les seves aventures particulars. Aquest octubre no podrà ser. Però la tornarem a fer, amb tanta il·lusió com sempre i amb més força que mai. Perquè és compartint que les persones de muntanya vivim la vida. Gràcies per la vostra comprensió.

Editorial

En aquesta ocasió escric l'editorial a títol personal. Aquest espai ha de ser un punt d'opinió dels socis i les sòcies d'aquesta entitat i m'agradaria expressar la meua posició en el binomi coronavirus i activitats del centre i informar-vos de les d'aquest estiu. Com ja sabeu, quatre de les activitats centrals del Centre es concentren entre els mesos de juliol i octubre. El Casal infantil, les Colònies, que enguany hem estrenat, el Campament social i la Diada de Germanor. Aquestes activitats s'han concentrat en l'anomenada "nova normalitat", una etapa en la qual cadascú intenta fer la vida que creu convenient. I és aquí on s'ha aixecat el màxim de polseguera. S'han de dur a terme les activitats o cal anul·lar-les?

Qui signa aquest editorial ha lluitat per fer les activitats amb la màxima normalitat possible. Amb les prevencions necessàries que aquesta malaltia requereix. Sóc del parer que ens hem d'adaptar a les circumstàncies amb la màxima fortalesa i naturalitat. Tot dependrà de la resiliència que tinguem. Aquesta situació ha generat diversitat d'opinions: ens han escrit de manera emocionada, agraint que hàgim fet les activitats estivals, ens han manifestat incerteses i també ens han criticat, sempre de manera constructiva, que seguíssim fent com si res. Tot són opinions i totes són respectables. No n'hi ha cap de més vàlida que les altres. Senzillament, actuem tal com ens dicten el cor i el cap, condicionats per un conglomerat d'emocions, vivències, valors, sensacions i coneixements que conformen la nostra personalitat.

Voldria fer un repàs de com està anant l'estiu a dia 20 de juliol:

Les colònies van ser un èxit. Exemples de problemes. Monitors, infants i famílies han quedat d'allò més satisfetes. Si algú no ho pensa així, de moment, no ens ho ha manifestat.

El casal ja ha superat l'equador i tot sembla indicar que tindrà un bon desenllaç.

Pel campament encara falten uns dies, però les xifres d'inscrits i interessats a participar-hi ens fan preveure que es durà a terme com la resta de campanyes.

Infantil i juvenil

CONEIXERMON



PIC DEL TAGA

Diumenge, 26 de setembre

Sortida: 9.30 h a Pardines (Ripollès)

Dificultat: baixa ▲

Desnivell: 770 m aproximadament

Transport: Cotxes particulars

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

Telèfon: 657304218

Correu: coneixermon@ce-terrassa.cat

SORTIDA CONJUNTA AMB ENCETEM

Diumenge, 25 d'octubre

Sortida: a decidir

Dificultat: Fàcil ▲

Transport: Cotxes particulars

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

Telèfon: 666 97 64 53

Correu: coneixermon@ce-terrassa.cat

ENCETEM AVENTURES

Per a infants de 8 a 10 anys

5 i 6 de setembre: sortida final curs

2019-2020 avanCET i enCETem

7 de setembre: obertura d'inscripcions per al curs 2020-2021

19 - 20 de setembre: cloenda curs 2019-2020

6 d'octubre: reunió pares i mares enCETem i avanCET

10 d'octubre a la tarda: enCETem i avanCET al CET

11 d'octubre: sortida amb avanCET

25 d'octubre: enCETem excursió conjunta amb Coneixermon al Torrent de Colobrers



AVANCET

Per a infants de 10 a 12 anys

5 i 6 de setembre: sortida final curs

2019-2020 avanCET i enCETem

7 de setembre: obertura d'inscripcions per al curs 2020-2021.

19 - 20 de setembre: cloenda curs 2019-2020

6 d'octubre: reunió pares i mares enCETem i avanCET

10 d'octubre a la tarda: enCETem i avanCET al CET

11 d'octubre: sortida amb enCETem

24 d'octubre a la tarda: avanCET al CET

Editorial (continuació) ▼

La diada és una altra història. Després de la reunió de seccions del 14 de juliol es va acordar per majoria anul·lar-la, o bé posposar-la. Segurament aquesta decisió també provocarà controvèrsia, però, què seria de la vida si no hi hagués diversitat d'opinions?

Tots els problemes són relatius. Els magnifiquem o els simplifiquem segons el moment o les nostres experiències. Personalment tendixo a simplificar-los,

perquè m'adono que sempre hi ha qui està pitjor. Sempre hi ha algú a qui oferir una mà. I sí, ens en sortirem! El primer món sempre se'n surt. Però em pregunto si se'n sortiran els altres. Perquè mentre el nostre debat sigui si fem el Casal, el Campament o la Diada, per mi ja no és un problema o, si més no, és un problema efímer.

Xavi Busom
President

Senderisme

TRAVESSADES FAMILIARS

Travessades Familiars, davant la incertesa d'aquesta pandèmia i en ser un grup d'alt risc, ens veiem obligats a aturar temporalment les sortides.

No podem córrer riscos. Les persones grans tenen més risc que se'ls compliqui la infecció per coronavirus SARS-CoV-2 pel procés natural propi d'envelliment i, en molts casos, la presència de malalties cròniques.

Malgrat aquesta decisió, intentarem fer sortides matinals per les rodalies de la província de Barcelona (sempre en transport públic o privat).

Tant aviat com les autoritats sanitàries, donin per acabada aquesta pandèmia i tinguem una vacuna, aquesta secció tornarà a donar continuïtat a les Travessades.

PASSEJADES PEL PARC



PEDRA D'ÀLIGA I ROCA MUR

Dimecres, 9 de setembre

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)



NECRÒPOLIS DE LA CREUETA I L'ESGLÉSIA DE SANT ESTEVE DE VILA RASA

Dimecres, 14 d'octubre

Dificultat: baixa ▲
Recorregut: 7.8 km
Desnivell: 172 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

CAMÍ DELS NYERROS (110 ANIVERSARI CET) TERRASSA – SANT SEBASTIÀ DE MONTMAJOR

Diumenge, 20 de setembre

Dificultat: moderada ▲▲
Recorregut: 20.75 km
Desnivell: +691 m -472 m
Sortida: 8.00 h des de la seu del Centre Excursionista
Inscripció: del 7 al 17 de setembre
Preu de la sortida: 10 €
Vocal: Enric Cortès (687 558 875)

CAMÍ DELS NYERROS (110 ANIVERSARI CET) SANT SEBASTIÀ DE MONTMAJOR - CASTELLCIR

Diumenge, 18 d'octubre

Dificultat: moderada ▲▲
Recorregut: 23.620 km
Desnivell: +753 m -496 m
Sortida: 7.00 h Rambla FGC
Inscripció: del 5 al 15 d'octubre
Preu de la sortida: 18 €
Vocal: Enric Cortès (687 558 875)



HORITZONS

MALANYEU, ENTRE GRAUS I CINGLERES

Dissabte, 17 d'octubre

Dificultat: moderada ▲▲
Recorregut: 13,50 km
Desnivells: +850 m
Temps de marxa: : 7 - 8 h
Sortida: 6.30 h pàrquing Caprabo carretera d'Olesa
Preu de la sortida: gratuït. A compartir despeses de desplaçament
Desplaçament: en vehicles particulars.
Reunió preparatòria: dijous, 15 d'octubre a les 20.00 h
Vocals: Roser Roura i Pep Mas
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.



INICI TEMPORADA

Divendres, 18 de setembre

Dificultat: baixa - mitjana ▲
Quilometratge: 10 km
Desnivells: 400 m
Durada : 2 h
Sortida: Les Pedritxes Matadepera (c. Font de l'Alba de la Barata, 27 Matadepera) a les 18.00 h
Desplaçament: en cotxes particulars
Preus: gratuïta. Cal estar inscrit trimestralment a les sortides dels divendres
Vocals: Anna Comellas (6011794249 – Elisenda Estany (650837088)



CURSET D'INICIACIÓ A LA MARXA

Divendres, 2 d'octubre de 19.00 a 20.30 h

Sessió teòrica a la seu del Centre Excursionista de Terrassa, carrer Sant Llorenç, 10

Dissabte, 3 d'octubre de 09.00 a 14.00 h

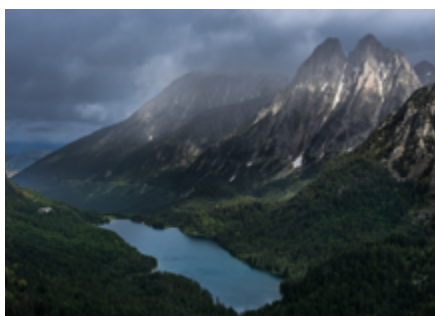
Sessió pràctica i caminada final a la zona verda del Parc de les Nacions Unides

Preu: 40 €

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

Alta muntanya

CETCIMS



ELS CIMS OBLIDATS D'AIGÜESTORTES I SANT MAURICI

Diumenge, 4 d'octubre

El Gran Tuc de Crabes (2.792 m) i el Tuc de Bergús (2.844 m) des de l'estany de Sant Maurici per la vall i obagues de Ratera i descens per l'estany de Bergús i el Portarró d'Espot.

Desnivell : 1250 m

Durada: 8 h aproximadament

Reunió preparatòria: dijous, 24 de setembre a les 20.00 h

Data límit d'inscripció: 24 de setembre

Vocal: Manel Cajide

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA

PICS DE BESIBERRIS SUD, COMALOFORNO, PUNTA PASSET I PUNTA DE LEQUEUTRE

19 i 20 de setembre

Dificultat: alta ▲▲▲

Recorregut: 13 km

Desnivell: 2000 m aproximadament

Sortida: es decidirà a la reunió

Inscripció: del 5 al 15 d'octubre

Preu de la sortida: gratuïta

Reunió preparatòria: dimarts, 15 de setembre a les 20.00 h

Vocal: Xavi Busom (669 150 272)



Entrenament i Formació

BICI DE TEMPORADA

BOSC ENCANTAT PELS AFLUENTS DEL BESÒS

Dimenge, 27 de setembre

Dificultat: fàcil ▲

Recorregut: 28 km

Desnivell: 240 m

Sortida: 7.30 h Hotel don Càndido

Preu: gratuït

Reunió preparatòria: dijous, 24 de setembre a les 20.00 h

Data límit inscripció: dijous, 24 de setembre

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



52è CURS D'EXCURSIONISME

- 30 de setembre: Reunió informativa amb els pares i presentació del 52è Curset
- 3 i 4 d'octubre: Sortida a Sant Llorenç del Munt
- 14 d'octubre: Conferència · Com fer la motxilla?
- 17 i 18 d'octubre: Sortida a Montserrat



ENTRENAMENT

ENTRENAMENT URBÀ

Un cop per setmana 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

Per fomentar la pràctica de l'activitat física dels infants d'entre 6 i 17 anys

Cada dimarts, dimecres i dijous

Podeu escollir 1 o 2 dies la setmana

de 17.15 a 18.30 h de 6 a 12 anys

de 18.15 a 19.30 h de 10 a 17 anys

Dimarts, 8 de setembre a les 19.30 h

Reunió informativa a la sala polivalent de la Biblioteca de Viladecavalls

Ciències naturals

ORNITOLOGIA

L'ENCLUSA DE TARADELL
dissabte, 5 de setembre

VEÏNAT D'ESCLET
Dissabte 3 d'octubre



BOTÀNICA

MÀQUINA DE TREN DE L'OBAC,
AMB CORRETJOLA LLANOSA

Diumenge, 20 de setembre

Dificultat: baixa ▲

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



SERRA DE GUARA,
ALQUÉZAR I
PASSAREL·LES SOBRE RIU
VERO

17 i 18 d'octubre

Dificultat: baixa ▲

Sortida: a les 7.00 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

CURS

61è CURS D'INICIACIÓ A
L'ESPELEOLOGIA - NIVELL 1

Del 15 de setembre a l'11 d'octubre

Curs d'iniciació a l'espeleologia per donar els coneixements per ser autònoms en exploracions a cavitats amb la màxima seguretat.

El curs consisteix en 8 classes teòriques des de 9 a 10 de la nit els dimarts i els dijous i 5 sortides pràctiques durant els caps de setmana.



PRESENTACIÓ DEL
LLIBRE: COLEÒPTERS
CAVERNÍCOLES DE
CATALUNYA

A càrrec de l'autor Joan Pallisé Clofent



TROBADES A LA SECCIÓ

Cada dijous de 21.30 a 23.30 h

Fotografia

TERTÚLIES I PROJECCIONS

TERTÚLIES A LA SALA DE LA
SECCIÓ A LES 19.30 h

- setembre: 14 i 28
- octubre: 26

PROJECCIONS A LA SALA DE
LA SECCIÓ A LES 19.30 h

- setembre: 7 i 21
- octubre: 5 i 19

EXPOSICIONS

UN RECULL, O UN RECORD
DE FA 16 ANYS

Fins al 2 d'octubre

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



NÚVOLS DE TERRASSA
ESTANT

Del 5 al 30 d'octubre

Fotografies de Toni Comellas
Inauguració: 5 d'octubre a les 19.30 h

Cultura

CONFERÈNCIES

A causa de la situació creada per la COVID-19, creiem que no és adequat fer convocatòries en un espai tancat en les que hi podria assistir un nombre elevat de persones.

Estigueu atents al web perquè si les circumstàncies canvien reemprendrem la programació habitual.

CET D'ENGLISH

AUTUMN 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

Estigueu atents al web on concretarem les sessions

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 i/o dijous a les 20.00 h

Al nostre local

TAI-TXI AL CET

Cada dimarts de 16.30 a 17.30 h
CLASSE DE PORTES OBERTES
28 de setembre a les 16.30 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

DIADA DE GERMANOR

A causa de la COVID-19, la Diada de
Germanor 2020 no se celebrarà.

IV SETMANA DE JOCS AL CARRER

DEL 31 d'agost al 4 de setembre

Aquest setembre comença jugar.

Per quart any s'organitza la
Setmana de Jocs al Carrer i la
nostra entitat forma part de
l'equip organitzador.

Una setmana en què les famílies
poden gaudir d'una proposta de
jocs tradicionals d'arreu. Són de
participació lliure i gratuïta.

Tot gràcies al voluntariat que creu en
el projecte. Si en voleu prendre
part, podeu posar-vos en contacte
enviant un correu a:

setmanadejocsterrassa@gmail.com

Biblioteca i arxiu

Obert dijous de 18.00 a 21.00 h
Consultes fora d'horari, escriviu a:
biblioteca.arxiu.cet@gmail.com

CONSULTEU: El catàleg en línia del
fons bibliogràfic del CET a:
biblioteca.cec.cat/opac_cet/

Calendari temporada 2020-2021

Senders · Camí dels Nyerros

20 de setembre	Terrassa – Sant Sebastià de Montmajor
18 d'octubre	Sant Sebastià de Montmajor – Castellcir
22 de novembre	Castellcir – Aiguafreda
20 de desembre	Aiguafreda – Viladrau
24 de gener	Viladrau – Presa del pantà de Sau
14 de febrer	Presa de Sau – Tavertet – Rupit
07 de març	Rupit – Sant. de Cabrera – Collada de Bracons
28 de març	Collada de Bracons – Sant Joan de les Abadesses
18 d'abril	Sant Joan de les Abadesses – Pardines
22 de maig	Pardines – Refugi Coma de Vaca
23 de maig	Refugi Coma de Vaca – Vallter 2000
20 de juny	Vallter 2000 – Mantet – Nyer (Oleta)
11 de juliol	Etape cloenda i dinar de germanor)

Horitzons

17 octubre	Malanyeu graus i cingleres (Berguedà)
7 novembre	Sant Segimon (Montseny)
12 desembre	Serra de Boumort (Pallars Jussà)
9 gener	Cingles de Vallcebre (Berguedà)
6 febrer	Puig de les Formigues (les Guilleries)
7 març	Cor del Camp (Santes Creus)
10 abril	Torrent de la Masica (Vallfogona de Ripollès)
1 maig	El Pont Cabradís (Solsonès)
5 i 6 juny	Nit Màgica Niu d'Àliga
10 juliol	Cloenda



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 SETEMBRE - OCTUBRE

agost

Dilluns 31

SETMANA DE JOCS AL CARRER

setembre

Dimarts 2

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

Dissabte 5

enCETem AVENTURES i AVANCET:

SORTIDA FI TEMPORADA 2019-2020

ORNITOLOGIA: ENCLUSA DE TARADELL

Dilluns 7

enCETem AVENTURES i AVANCET:

INICI PERÍODE INSCRIPCIÓ

FOTOGRAFIA: PROJECCIÓ

Dimarts 8

KAMESKIDS: REUNIÓ INFORMATIVA

Dimecres 9

PASSEJADES PEL PARC: PEDRA D'ÀLIGA I ROCA MUR

Dilluns 14

FOTOGRAFIA: TERTÚLIA

Dimarts 15

ESPELEOLOGIA: 61è CURS D'INICIACIÓ · NIVELL 1

Divendres 18

MARXA NÒRDICA: INICI TEMPORADA

Dissabte 19

enCETem AVENTURES i AVANCET:

CLOENDA CURS 2019-2020

COL·LECTIVES D'ALTA MUNTANYA: BESIBERRIS

Diumenge 20

SENDERS: TERRASSA - SANT SEBASTIÀ DE MONTMAJOR

BOTÀNICA: MÀQUINA DE TREN DE L'OBAC

Dilluns 21

FOTOGRAFIA: PROJECCIÓ

Dissabte 26

CONEIXERMON: PIC DEL TAGA

Diumenge 27

BICI DE TEMPORADA: BOSC

ENCANTAT PELS AFLUENTS DEL BESÒS

Dilluns 28

FOTOGRAFIA: TERTÚLIA

Dimecres 30

52è CURS D'EXCURSIONISME: REUNIÓ INFORMATIVA

octubre

Divendres 2

MARXA NÒRDICA: CURS D'INICIACIÓ

Dissabte 3

MARXA NÒRDICA: CURS D'INICIACIÓ

ORNITOLOGIA: VEÏNAT D'ESCLET

52è CURS D'EXCURSIONISME: SORTIDA A SANT LLORENÇ DEL MUNT

Diumenge 4

CETCIMS: CIMS OBLIDATS D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Dilluns 5

FOTOGRAFIA: PROJECCIÓ
EXPOSICIONS: NÚVOLS DE TERRASSA ESTANT

Dimarts 6

enCETem AVENTURES i AVANCET: REUNIÓ DE PARES

Dissabte 10

enCETem AVENTURES i AVANCET al CET

Diumenge 11

enCETem AVENTURES i AVANCET: SORTIDA

Dilluns 12

FOTOGRAFIA: TERTÚLIA

Dimecres 14

PASSEJADES PEL PARC:

NECRÒPOLIS DE LA CREUETA I ESSLÉSIA DE SANT ESTEVE DE VILA RASA

52è CURS D'EXCURSIONISME:

CONFERÈNCIA: COM FER LA MOTXILLA?

Dissabte 17

HORIZONS: MALANYEU, ENTRE GRAUS I CINGLERES

52è CURS D'EXCURSIONISME: SORTIDA A MONTSERRAT

BOTÀNICA: SIERRA DE GUARA, ALQUÉZAR I PASSAREL·LES SOBRE EL RIU VERO

Diumenge 18

SENDERS: SANT SEBASTIÀ DE MONTMAJOR - CASTELL CIR

Dilluns 19

FOTOGRAFIA: PROJECCIÓ

Dissabte 24

AVANCET: al CET

Diumenge 25

CONEIXERMON enCETet: SORTIDA CONJUNTA

Dilluns 26

FOTOGRAFIA: TERTÚLIA



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