

# informatiu



*1a Cursa del Bandoler. Sortida de la cursa de 22 km.*



# QUÈ ÉS EL BARRANQUISME?

El **barranquisme** és un esport que, des de fa alguns anys, està agafant una empenta considerable al nostre país. Es tracta de baixar els trams esportius dels rius engorjats i permet combinar la part lúdica, que ens proporciona l'aigua, amb els paisatges excepcionals que tenen els engorjats.



*Les Gorgas Negras (Sierra de Guara) i del torrent de la Corba (Pirineu català)*

Aquesta part lúdica pot arribar a ser molt emocionant, i és comú trobar-hi ràpels i salts, així com sifons, tobogans i altres capricis de la naturalesa formats per l'aigua durant milions d'anys. L'època de descens varia segons el barranc on es vagi. En general, i per a usuaris no experts, l'època de descens de barrancs aquàtics es fa de juliol a setembre.

## **Què s'ha de tenir en compte per fer barranquisme?**

És imprescindible tenir un nivell tècnic adequat al descens que es vulgui fer, o, si no, s'ha de contractar un guia, atès que el risc que es pot arribar a córrer, per falta de preparació tècnica en aquesta matèria, és molt elevat. D'altra banda, es tracta d'un esport que pot ser molt exigent i que es caracteritza per tenir accessos i retorns durs físicament, atès que els descensos acostumen a trobar-se en llocs remots. A aquest fet s'hi ha de sumar l'esforç físic i psicològic durant el descens, i la fredor de l'aigua i de l'ambient ombrívol que caracteritza els engorjats. Tot això fa que sigui obligatori escollir un barranc adequat a les nostres possibilitats.

Aquelles persones, que no busquin la verticalitat del barranquisme, poden iniciar-se en el senderisme aquàtic, que és un esport similar que es practica en aquells rius o rieres on no hi ha un component vertical acusat.

Es tracta d'un esport amb un grau de tecnificació molt elevat, alguns països com França hi tenen una gran experiència des de fa molts anys. D'altra banda, en gran mesura hi ha influït que aquesta disciplina combina algunes tècniques que provenen de l'espeleologia, l'escalada i l'alpinisme, de les quals, a més, utilitza molt material específic per al descens de barrancs. És imprescindible que el líder del grup, la persona que ha de garantir la seguretat durant el descens, tingui els coneixements tècnics necessaris. És molt recomanable assistir a algun curs d'iniciació a les tècniques de seguretat i progressió en el descens de barrancs, com ara els que ofereix la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) a uns preus molt mòdics. La seguretat ha de ser una prioritat en la pràctica del barranquisme perquè un error petit pot tenir unes conseqüències tràgiques.

Altres aspectes importants, que cal tenir en compte abans d'entrar en un barranc, són la previsió meteorològica i l'hora en la qual es comença el descens. Actualment, les previsions meteorològiques són força acurades, i és necessari estar segur del temps que ens farà durant el descens. En el transcurs d'una tempesta i, depenent de les característiques hidrològiques de cada barranc (conca de recepció d'aigua, tipus de sòl, etc.), un barranc que porti un filet d'aigua pot convertir-se en un infern en pocs minuts. Aquest és un dels grans perills del barranquisme. Com que a vegades és difícil saber en quin lloc del barranc ens trobem en cada moment, si coneixem la durada total del descens, l'hora en la qual hem entrat, l'hora actual i el nostre ritme habitual de progressió, podem determinar aproximadament l'estona que falta per acabar el descens. Aquesta dada pot ser molt valuosa en cas que s'apropi una tempesta i haguem de valorar si acabem el barranc per sortir-ne ràpidament, si busquem una via d'escapament o si ens posem a recer per esperar que la situació s'hagi normalitzat (és una decisió arriscada si es té en compte que no sabrem quan acabarà la tempesta, però en un cas extrem és millor que arriscar la vida). Cal recordar que és prudent que haguem informat algú d'on anem exactament i què hi anem a fer, per si ens han de venir a buscar pel motiu que sigui.

El material personal bàsic que hem de portar per baixar un barranc varia molt en funció del tipus de descens. En un barranc sec o poc aquàtic pot ser que no sigui necessari l'ús del neoprè; en canvi, en un que no hi hagi ràpels no són necessaris elements com el descensor ni el talabard. En un barranc "estàndard" el material personal bàsic que ha de portar cada integrant de l'equip és:

- Casc
- Neoprè complet de 5 mm de gruix. Si hi ha previsió que hagi de ser un descens molt fred, és recomanable dur una samarreta tèrmica interior, guants i escarpins de neoprè.



- Talabard (i, si pot ser, amb culot de plàstic)
- Dues bagues d'ancoratge, una de llarga i una de curta.
- Descensor (per exemple, de vuit)
- Botes lleugeres (que agafin els turmells). Recollir els cordons de les botes tant com sigui possible és una bona pràctica, atès que pot haver-hi branques i tronc sota l'aigua i així evitem el perill de quedar-nos-hi enganxats.

El material col·lectiu, que gestionarà el líder del grup, serà el que sigui necessari per al barranc que s'hagi de fer. A grans trets ha de ser:

- Com a mínim una motxilla per barranquisme, preparada per evacuar l'aigua que entri. Si pot haver-n'hi més d'una, millor, perquè és prudent repartir el material i el menjar entre els integrants del grup per minimitzar les conseqüències de perdre una motxilla.
- Una corda semiestàtica d'un diàmetre entre 9 mm i 10 mm, d'una llargada igual o superior al doble del ràpel més llarg, o dues cordes, que unides facin el mateix servei.
- Una corda de socors de la mateixa llargada anterior, però d'un diàmetre una mica inferior (per disminuir el pes).
- Una navalla i un xiulet. La navalla servirà per tallar la corda en cas que es travi, i el xiulet per avisar els altres allà on l'aigua no permeti comunicar-se amb la veu.
- Cinc mosquetons de seguretat, com a mínim, preferiblement de rosca.
- Un anell de cinta gran per assegurar el grup en les instal·lacions de ràpel.
- Un pot estanc per guardar-hi les coses que no poden mullar-se (claus del cotxe, mòbil, menjar, farmaciola, guia, etc.).
- Una farmaciola bàsica.
- Una bona guia i una bona cartografia topogràfica que la complementi.
- Material polivalent: algun maillon *rapide*, cordinos per reforçar una instal·lació precària o per utilitzar en alguna tècnica de fortuna, un retall de corda vella per reforçar un passamà molt deteriorat, un bloquejador mecànic (per exemple, un xunt o similar), etc.



Un aspecte molt important en la pràctica del barranquisme, inclús tant com la tècnica o el material, és l'alimentació i la hidratació durant la sortida. Molts accidents que tenen a veure amb la hipotèrmia provenen del fet de no haver tingut degudament en compte aquest aspecte. S'ha de pensar que el descens de barrancs és un esport que requereix molta resistència i concentració, i per això és important estar ben nodrit. És necessari obligar-se a menjar amb certa freqüència, encara que només sigui una peça de xocolata, uns fruits secs i una barreta energètica. La ingesta necessària dependrà del

tipus de metabolisme de cada persona, de la fredor de l'aigua, de les hores de descens, etc. També és importantíssim beure aigua amb regularitat. És molt fàcil caure en el parany de pensar que, en un barranc aquàtic, on hi ha aigua abundant, no cal beure gaire. La realitat és tot al contrari. En tractar-se d'un medi aquàtic, és molt difícil percebre la quantitat de suor que es perd, i se'n perd molta, i, per acabar-ho d'adobar, el neoprè fa una certa acció de succió de la nostra suor. És per això que s'ha de beure amb molta regularitat. El càlcul apropiat de la quantitat d'aigua i menjar que s'ha de portar és un altre dels aspectes cabdals per a la pràctica d'aquest esport.

Finalment, i no per això menys important, s'ha d'ajudar en la conservació de l'entorn. Els barrancs acostumen a ser llocs que, pel seu caràcter aïllat, tenen un cert microclima propi. En aquests microclimes, la dependència entre els éssers vius i l'entorn és molt marcada, i per tant, és important tractar amb cura tot l'entorn del barranc. Per preservar aquesta medi, hem de procurar no arrancar plantes perquè sí, no hem de malmetre els elements que formen preses naturals, hem d'interactuar el mínim en la fauna, hem de trepitjar el llit del riu el mínim imprescindible (hem de nedar sempre que puguem), etc. Per descomptat que també cal cuidar la part estètica del barranc; en els barrancs molt transitats, és fàcil trobar-hi marques fetes amb pedres a les parets amb noms i missatges. Contribuïu a mantenir aquests espais tant i tant meravellosos amb el mateix encant que tenen avui en dia!

### **On puc practicar el barranquisme?**

Es poden trobar barrancs per a tots els gustos. La manera més ràpida i fàcil de trobar informació és buscar per Internet, i la més fidedigna és comprar una guia de barrancs de la zona on ens agradaria anar. Es poden trobar guies de barrancs en qualsevol llibreria de muntanya, però s'ha de ser caut i saber que amb una guia no se sap tot allò necessari per enfrontar-se a un barranc.

La Sierra de Guara és un dels llocs més emblemàtics per baixar barrancs, i es poden trobar propostes excel·lents per iniciar-se en el descens, com poden ser el riu Vero, el riu Formiga o el tram inferior de La Peonera. A més a més, és molt fàcil trobar tota la infraestructura logística necessària per fer-ho (contractar un guia, llogar material, aconseguir informació del descens, etc.). Una altra zona magnífica, potser ja per a gent més experimentada, és el Pirineu. Al Pirineu Català hi ha barrancs excel·lents, però per a gent no experta potser és més recomanable començar pels voltants d'Aïnsa, al Pirineu aragonès, on és més fàcil llogar material i trobar-hi serveis relacionats amb el barranquisme. S'hi poden trobar petites meravelles de la naturalesa, com ara el Furco o les Gloces,



***El Furco (Pirineu aragonès)***

<http://barrancat.blogspot.com>

i també altres barrancs més grans com el Miraval.

Si voleu, podeu fer un cop d'ull als barrancs que hi ha penjats a <http://barrancat.blogspot.com/>

Francesc Boix

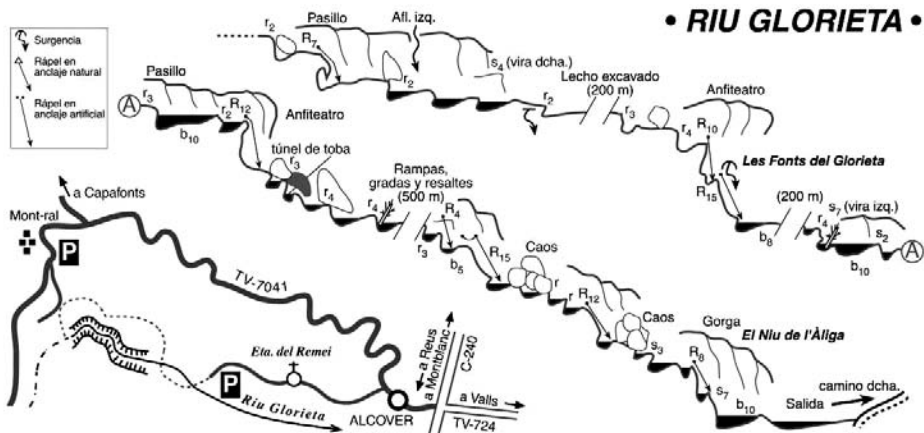
## SECCIÓ AVENTURA - BARRANQUISME

El cap de setmana del 30 d'abril a l'1 de maig des del grup Aventura del Centre Excursionista de Taradell vam organitzar el primer cap de setmana de barrancs.

Vam sortir de Taradell el dissabte al matí en direcció a Mont-ral, prop de les muntanyes de Prades per començar el descens del riu Glorieta.

El tram esportiu del riu Glorieta es troba entre els pobles d'Alcover i Mont-ral. És un barranc molt bonic i senzill, encara que amb algun tram que es pot tornar una mica tècnic per culpa de les superfícies relliscoses, que són abundants. És un barranc apte per portar-hi gent no gaire experimentada, tot i que convé que el responsable del grup conegui les tècniques de seguretat per aproximar-se als punts d'ancoratge, perquè precisament el terreny és relliscós.

Aquí teniu la ressenya:



Com que som catorze ens dividim en dos grups per tal que l'espera a l'hora de fer els rànepels no sigui tan llarga. En el primer equip, hi ha l'Oriol, en Francesc, la Sònia, en Marià, l'Ernest i la Núria i, en el segon, la resta: en David, la Iolanda, en Toni, l'Alba, la Carlota, en Sebas, en Marià i la Lúdia, que marxem al cap de mitja hora, aproximadament.

Comencem el barranc amb un tram sec i ja trobem el primer rànepel. Per als companys que s'inicien en el món dels barrancs va perfecte que els primers rànepels siguin secs per anar aprenent les tècniques de rapelar. Després del segon rànepel, però, arribem a l'aigua que està molt gelada. L'aigua d'aquest riu és sempre molt freda perquè es nodreix d'aigua subterrània.

Durant els darrers dies ha plogut molt i baixa bastant aigua. El barranc promet!

Després d'una hora avançant pel riu arribem al primer gorg, on hi ha la possibilitat de saltar des de diferents altures. Continuem i de seguida trobem un rànepel de dotze

metres al mig d'una cascada d'aigua espectacular. Mentre esperem el nostre torn gaudim de les vistes que són realment espectaculars; al fons de tot es deixa entreveure el mar. Seguidament, arribem a un petit túnel per on passa l'aigua i també nosaltres. Després de més ràpels i trossos caminant, arribem a l'últim gorg: el niu de l'Àliga. És espectacular! Només ens falta un ràpel i un últim salt davant una colla d'espectadors que han caminat fins aquí per gaudir de la cascada.

Són les set del vespre, fa més de set hores que som enmig del barranc. Tenim gana! Ens trobem amb els companys de l'altre grup en un restaurant de Mont-ral i tot sopant entre acudits ens expliquem el descens del riu Glorieta.



*Secció aventura  
Barranquisme al riu Glorieta*



*Secció aventura  
Barranquisme al riu Glorieta*

El diumenge decidim fer un dels afluents del barranc de la Febró. És completament diferent del barranc del Glorieta ja que és un tram molt engorjat on no traspua el sol. L'iniciem amb un ràpel obert, d'uns dotze metres, una mica tècnic i la resta és ja una zona molt engorjada on cal estar molt a l'aguait pels passos que cal fer. Després d'una hora de descens acabem el barranc. Només ens queda un bon dinar i començar a preparar la propera sortida de barrancs.

## **1A CURSA DELS GITANOS**

El diumenge 10 d'abril va tenir lloc la primera edició de la Cursa dels Gitanos. En aquesta cursa es podia triar entre dos recorreguts, un de 10 quilòmetres i un altre de 22, amb un traçat que transcorria per camins, senders i corriols cent per cent de muntanya per les rodalies de Taradell.

En la cursa de 10 quilòmetres hi van participar cinquanta-dos corredors, i en la de 22 quilòmetres, setanta-un corredors. A continuació, publiquem el nom dels tres primers classificats en la categoria de femení i masculí de cada cursa.

### CLASSIFICACIÓ DE LA CURSA DE 10 km

		NOM	POBLACIÓ	TEMPS
Dones	1a	Lídia Pons Sellarès	Navàs	0:58:34
	2a	Gemma Riera Arias	Oristà	1:01:07
	3a	Eva Serradell Puig	Roda de Ter	1:02:39

Homes	1a	Xevi Salat Casellas	Vic	0:40:22
	2a	Albert Llorens Ayllon	Navàs	0:45:54
	3a	Jaume Salat Casellas	Vic	0:50:22

### CLASSIFICACIÓ DE LA CURSA DE 22 km

		NOM	POBLACIÓ	TEMPS
Dones	1a	Marta Prat Llorens	Manresa	2:23:49
	2a	Maria Font Torrent	Taradell	2:35:02
	3a	Núria Casacuberta Arola	Malla	2:39:00

Homes	1a	Eudald Babot Puigdomenech	Taradell	1:49:59
	2a	Albert Bosch Brillas	Sant Boi	1:50:15
	3a	Dani Bordallo Rovira	Taradell	1:52:36

L'organització aprofita l'avinentsa per donar les gràcies novament a tots els participants, col·laboradors (Moma Fotograf - Esports Serrabasa i Pau Illa de Salomon) i a totes les persones que han ajudat a dur a bon terme la cursa, perquè sense ells no hauria estat possible.

Podeu consultar les fotografies de la cursa al Picasa:

<https://picasaweb.google.com/100697896732810515284>

## FESTA DE L'ESPORT

El cap de setmana, del 3 al 5 de juny, es va celebrar la festa de l'esport, però alguns actes es van haver de suspendre per culpa de la pluja. El Centre Excursionista, com a entitat esportiva de Taradell, va col·laborar-hi, concretament en l'organització de la caminada del diumenge dia 5 al matí. A la caminada hi van prendre part una setantena de persones que van sortir a 2/4 de 9 del matí de la plaça de les Eres, van pujar cap al castell d'en Boix, on hi va haver una xocolatada amb coca, i llavors van baixar per Mansa, des d'on van tornar a la plaça de les Eres. Allà es va oferir fruita.



El CET va organitzar la col·locació d'un rocòdrom al pàrquing de la carpa, però a causa del mal temps no es va poder utilitzar.

El diumenge es va fer el dinar de la festa de l'esport al qual van assistir representants de les diferents entitats esportives, entre les quals hi havia el Centre Excursionista Taradell, i l'Ajuntament de Taradell. En aquest acte es van donar els premis al millor esportista masculí i femení de l'any de Taradell. En Marc Clapés fou escollit millor esportista masculí per la bona temporada que ha tingut en les especialitats de duatlons, ciclocròs i curses de BTT. En l'apartat femení, les germanes Mireia i Meritxell Pena van ser premiades pel bon paper que han fet en l'especialitat de patinatge artístic de xous conjunts, i a més a més, es va lliurar un premi a Maria Font en reconeixement a la seva trajectòria esportiva.

## 100 CIMS

El diumenge dia 15 de maig, va tenir lloc a Caldes de Malavella la 3<sup>a</sup> Trobada dels 100 CIMS, organitzada pel Centre Excursionista de la localitat.

Aquesta vegada no es va fer un dinar com l'any passat, i això es va traduir en una menor participació; no obstant això, unes setanta persones vàrem anar a la trobada que va començar amb una passejada pels diferents indrets del poble, ben explicada per en Sergi Mir, un dels membres del Centre. Tot seguit, vam continuar passejant fins a l'ermita de Sant Maurici, al costat del Castell de Malavella. En aquest lloc, ens van obsequiar amb un esmorzar excel·lent del qual vàrem poder gaudir tots els assistents.

En acabar l'esmorzar, l'*alma mater* dels 100 cims, en Joan M. Vives, ens va informar dels problemes actuals que la FEEC té amb la pàgina dels 100 Cims. Ens va demanar que, mentre no es digués res en contra, no féssim validacions dels 100 cims ja que enca-



**Joan Josep Colomo i Esteban Baulenas del CE Tona, Margarita Tanyà del CETaradell i Enric Queralt i Josep Dalmau del CE L'Esquirol.**

ra no havien pogut solucionar tots els problemes. A continuació, es van entregar els premis als participants al II Concurs Literari i, després, a totes les persones que havien assolit els 100 cims abans del 31 de desembre de 2010 i que els havien validat abans d'aquella data, entre els quals hi havia la nostra companya, Margarita Tanyà. Un cop acabat aquest acte, es van sortejar els regals entre els assistents a la trobada (n'hi va haver per a tothom). Per acabar, el president de la FEEC, Jordi Merino, va agrair l'assistència a la trobada a tots els participants i va animar la gent a continuar prenent part en aquesta activitat en tots els apartats, tant pel que feia a assolir els cims, com a participar en el concurs literari i el de fotografia. La presidenta del CE Caldes de Malavella va agrair l'assistència i ens va informar que estàvem tots convidats a l'esmorzar (en principi s'havien de pagar 5 euros). Abans d'acabar els parlaments, en Joan M. Vives va animar algun dels clubs a organitzar la IV trobada de l'any vinent.

A continuació, tots els assistents vàrem anar fins al pàrquing de l'estació de tren a buscar els cotxes per tornar cap a casa després d'un matí molt agradable que ens va servir per fer nous amics.

## EXCURSIONS FAMILIARS

La pluja va aigualir la sortida del mes de març. La pluja, que tot just va començar a caure a les vuit del matí, ens va fer dubtar de sortir, “no”, “sí”, i va fer que més de la meitat de les famílies es quedessin. Sortosament, però, el temps es va arreglar i l'excursió ens va permetre conèixer la Sauva Negra, una inesperada fageda en un paratge on no te l'esperes. I, més endavant, després d'esquivar vaques i més vaques, veus l'espectacular i allargassada silueta del castell de Castellcir o de la Popa que es retalla en l'horitzó sobre una roca aixecada, com el castell d'en Boix i, un cop a dins, s'hi accedeix per una escalinata d'època, una fantàstica visita entre les seves ruïnes. Aquest castell certament es mereix una visita. Des del castell vam anar cap al coll de Prims, amb vistes al castell de Centelles, un altre castell de visita merescuda, i cap al cotxe.

L'1 de maig, vam pujar al pla de Sant Sebastià, i coincidí amb l'aplec. L'itinerari escollit per nosaltres fou pel vesant nord, des de la gasolinera de l'Eix i, tot seguint pistes, vàrem aparèixer dalt del pla, davant d'un espectacular camp de colza, ben groc i espectacular. Després de tota la pujada constant ja només ens faltaven deu minuts planers. Havíem pujat sols i ara ens trobàvem amb tota la gent de l'aplec.

Fora de programa, el 8 de maig, ens vam afegir a l'aplec del castell, no tan sols a ballar una sardana per fer poble, sinó també per compensar l'esforç d'una excursió extra amb un bon entrepà de botifarra!

En la sortida de maig, vam anar a conèixer la Grevolosa. Després de deixar els cotxes a Pigallem (sortida dels túnels de Bracons), ens endinsàrem a contra corrent per la vall del riu Fornés, riu que cada vegada que el creuàvem, fins a cinc cops, ens distreia els nens amb els capgrossos i l'emoció de jugar a la vora de l'aigua. Passat el Güell, vam prendre el GR-151, pels camins de l'abat Oliba, fins a la font de la Grevolosa, que ens serviria per reomplir les cantimplors, ja enmig d'un bosc de fades que ens alliberava de la pesada calor que havíem tingut durant la pujada. Després d'un bon dinar de motxilla, vam anar cap a Sant Nazari i cap als cotxes a corre-cuita, que el temps amenaçava pluja. I acabaria plovent...

El curs ja s'acaba i, per tant, les excursions també, però encara ens falta per fer: El divendres 30 de juny, al vespre: projecció - recull de les millors fotografies de les excursions i pica-pica

El dissabte 9 i el diumenge 10 de juliol: excursió de cap de setmana a Malniu a gaudir dels estanys de Malniu, a la Cerdanya.

## XXVII CICLE DE PROJECCIONS

Durant els quatre divendres del mes de maig, a la biblioteca Antoni Pladevall de Taradell, es va fer el cicle de projeccions sobre excursionisme que van organitzar conjuntament el Centre i la biblioteca de Taradell.

En el cicle d'enguany i, com que la majoria de projeccions van coincidir amb actes de la campanya electoral per a les eleccions municipals, en les tres primeres projeccions hi va assistir una mitjana de trenta-cinc persones per sessió, a la quarta sessió en canvi, un cop acabada la campanya electoral, van ser-hi presents una vuitantena de persones.

Així, doncs, la primer projecció va ser el divendres dia 6 de maig, en la qual Eva Auqué ens va portar fins a Escòcia amb l'audiovisual *Les Highlands... muntanyes, tradicions i paisatges salvatges*. El divendres dia 13 de maig, Manel Figuera Abadal ens va portar fins al Marroc amb la projecció *Mgoun, travessant el gran Atlas Central*. El divendres dia 20 de maig vàrem viatjar fins a Grenlàndia amb Carles Gel que ens presentà l'audiovisual *El blanc infinit. La travessa de Grenlàndia amb esquís*. El divendres dia 27 de maig va tancar el cicle la projecció *La travessa dels Carros de Foc*, a càrrec de M. Rosa Coromina, M. Carme Sañé, Filo Presegué, Quim Feixes i Josep Bosch, del Centre Excursionista Taradell, que van fer aquest conegut recorregut pels refugis de muntanya del Parc Nacional d'Aigüestortes.

## WEB DEL CET

Actualment, treballem en la configuració d'una nova pàgina web del Centre, perquè l'actual està feta amb un programa que requereix bastants coneixement d'informàtica per editar-la, cosa que en dificulta l'actualització i per això no sempre podem tenir els continguts al dia. La nova pàgina en canvi permetrà que la puguem actualitzar des de qualsevol ordinador amb connexió a Internet.

D'altra banda, el CET és present a la xarxa a través del Facebook i de Picasa. Al Facebook, hi trobareu els comptes **Cet Enclusa** i el **Aventura CET**, dedicats a les curses de muntanya i a les activitats de la secció d'aventura, respectivament. Al compte **CE Taradell** de Picasa (<https://picasaweb.google.com/100697896732810515284>) hi trobareu fotografies de les activitats que organitza el Centre.

## SECRETARIA DEL CET, ASSEGURANCES DE MUNTANYA

Durant el mes d'agost, la secretaria del CET romandrà tancada per vacances; per

tant, si hi ha algú interessat a tramitar l'assegurança d'esports de muntanya per a aquestes vacances, cal que passi per la secretaria amb antelació suficient.

## ACTIVITATS

### ASSEMBLEA GENERAL EXTRAORDINÀRIA

**Data:** dissabte, 16 de juliol

**Hora:** a les 6 de la tarda, en primera convocatòria, i a 2/4 de 7, en segona convocatòria.

**Lloc:** local social del CET, carrer Ramon Pou, 36 de Taradell.

**Ordre del dia**

- Presentació del projecte del Centre d'Interpretació Fòrum Everest
- Compra del local del carrer de la Vila annexat al local actual del CET per encabir-hi el Fòrum Everest

### FESTA DEL CENTRE

El dissabte dia 16 de juliol celebrarem la festa del Centre, que com sempre hi esteu convidats tots els socis, amics i familiars.

Enguany es farà un sopar i seguidament hi haurà una cantada d'havaneres.

El sopar serà a 2/4 de 9 del vespre al Centre Cultural Costa i Font.

A les 10 del vespre es farà una cantada d'havaneres a càrrec del grup Rems.

Per assistir al sopar cal que us inscriviu al local social del Centre, abans del dia 14 de juliol, i serà gratuït per al socis i valdrà 10 euros per als no socis.

### SORTIDA DE SENDERS, TEMPORADA 2011

#### AMB LA CRISI... CONTINUAREM A PEU!

**Programa de sortides**

- 10 de juliol: pla de la Mola - coll de la Coma de l'Orri - Setcases (Ripollès)
- 25 de setembre: Santa Pau (Can Xel) - volcà de Santa Margarida - Olot (Garrotxa)
- 9, 10, 11 i 12 d'octubre: GR-99 el camí natural de l'Ebre: Fontibre - monestir de Montes Claros - Villanueva de la Nya (Campoo - Cantàbria)
- 27 de novembre: el camí de Sant Jaume a Catalunya: Port de la Selva - monestir de Sant Pere de Rodes - Vilabertran (Alt Empordà)

**Preu:** l'import de cada excursió correspon únicament al preu del transport i a la confecció del tríptic informatiu de la sortida, sense que l'organització hi tingui cap ànim de lucre.

**Inscripcions:** les inscripcions es tancaran el dimecres anterior a cada sortida. Les places són limitades. En el moment de la inscripció s'ha de fer efectiu l'import de la sortida. Per participar-hi cal disposar de la llicència federativa de la FEEC corresponent de l'any en curs i, com a mínim, ha de ser del nivell C.

**Organització:** UE Vic, CE Taradell, GE Campdevànol, CE Ripoll, GE Bages

# SORTIDES INFANTILS EN FAMÍLIA

- El divendres 30 de juny al vespre: projecció - recull de les millors fotografies de les excursions i pica-pica
- El dissabte 9 i el diumenge 10 de juliol: excursió de cap de setmana a Malniu per gaudir dels estanyes de Malniu, a la Cerdanya

Les sortides en família són excursions fàcils, de molts pocs quilòmetres, amb l'objectiu d'introduir els infants a la muntanya, boscos, natura. Unes quantes famílies caminen juntes, juguen i fan descobriments, i tot al ritme dels nens i de les nenes.

En aquestes excursions, la funció del CET és triar l'activitat per promoure l'excursionisme com a vincle d'amistat, de descoberta del país i de respecte per la natura ja des de ben petits.

I, tothom és responsable de si mateix. Cal anar degudament preparat per fer les excursions. L'organització no es farà responsable dels possibles accidents, dels danys que rebin o causin els participants o de les possibles pèrdues d'objectes personals. La responsabilitat sobre la mainada és a càrrec dels pares o acompanyants.

## CURS INICIACIÓ AL PIRAGÜISME

**Data:** cap de setmana del 23 al 24 de juliol

**Preu del curs:** 45 euros

**Programa:**

**El dissabte 23 de juliol,** arribada a l'Alberg de l'Escola de Piragüisme de Sort

Classe des de les 15.00 h fins a les 19.00 h

- Classe teòrica de caiac
- Classe pràctica al canal d'iniciació
  - Adaptació al material de piragüisme i al medi aquàtic
  - Presa de contacte i confiança
  - Aprenentatge de les diferents tècniques de progressió per l'aigua
- Estiraments i endreçada del material

**El diumenge 24 de juliol**

Classe de 9.00 a 13.00 h

- Pràctica i reforçament de les tècniques apreses el dia anterior
- Bateig al camp d'eslàlom
  - Presa de contacte amb el riu i els corrents d'aigua
  - Presa de contacte amb el riu i els corrents d'aigua amb el material
- Finalització del curs

**Notes:** El preu del curs, de 45 euros per persona, inclou el material específic del caiac, el caiac i un monitor cada quatre o cinc persones.

**Cada participant ha de portar el material següent:** banyador, tovallola i xanquetes.

**Allotjament:** podeu allotjar-vos al mateix alberg de piragüisme, pels preus següents: només dormir 18 euros, pensió complerta 34 euros o mitja pensió per 29 euros. Cal fer reserva prèvia.

També podeu acampar al mateix alberg de piragüisme (consulteu preus / heu de fer una reserva prèvia) i podeu menjar o esmorzar per 12 euros, a l'alberg amb reserva prèvia.

**Per a més informació i inscripcions:** adreceu-vos al correu [aventuracet@gmail.com](mailto:aventuracet@gmail.com) o al local social del Centre Excursionista Taradell.

## **SORTIDA EN GRUP AL PIRINEU**

Si no hi ha res de nou, el cap de setmana del 13 al 15 d'agost es farà la sortida habitual en grup a un 3.000 del Pirineu. El lloc i els dies exactes de la sortida encara estan per determinar, però s'admeten propostes. Així, doncs, els qui hi vulgueu participar cal que passeu pel CET o que hi truqueu abans de finals de juliol per tal de quedar entesos per organitzar la sortida.

## **CURS D'INICIACIÓ A L'ORIENTACIÓ**

**Dates:** 27-28 d'agost i 2-4 de setembre

**Professor:** Jordi Gironès Bedós, guia de muntanya i professor de muntanya

### **Calendari del curs**

#### **El dissabte 27 d'agost**

- Explicació teòrica al centre
- Primera pràctica d'orientació per la vila de Taradell, mitjançant uns punts de referència
- Segona pràctica d'orientació per la zona de Savassona, mitjançant uns punts de referència
- Tercera pràctica d'orientació per la zona de Savassona, mitjançant uns rumbos

#### **El diumenge 28 d'agost**

Per parelles, s'organitzarà una excursió amb un punt d'inici i un punt final marcat per l'organització, en què els participants aniran sortint cada dos minuts i hauran d'utilitzar els coneixements apresos per arribar al punt final, tot passant pels diferents punts marcats.

#### **Cap de setmana del 3 al 4 de setembre**

L'organització marca on s'ha d'arribar i l'hora màxima d'arribada, i les parelles escullen des d'on volen sortir de les opcions disponibles aportades per l'organització, i quina ruta utilitzaran per arribar a la destinació. A l'arribada, es faran unes pràctiques de coordenades i a la nit s'organitzarà un petit circuit d'orientació nocturn. Aquesta activitat es durà a terme per l'alta Garrotxa.

**Preu:** 35 euros socis / 40 euros no socis

**Per a més informació i inscripcions:** adreceu-vos al correu [aventuracet@gmail.com](mailto:aventuracet@gmail.com) o al local social del Centre Excursionista Taradell.

## **CIRCUIT D'ORIENTACIÓ PER LA VILA DE TARADELL**

### **ACTIVITAT DE FESTA MAJOR**

**Data:** dissabte 27 d'agost

**Hora:** a les 12 del migdia

**Lloc:** davant del local social del Centre Excursionista de Taradell

**Preu:** 3 euros

**Notes:** es lliurarà un petit obsequi als participants

# XXXII CAMINADA DE LA FESTA MAJOR

**Dia:** el diumenge 28 d'agost

**Hora de sortida:** a 2/4 de 9 del matí, de la plaça de les Eres

**Inscripcions:** a partir de les 8 del matí, al lloc de sortida

**Recorregut:** de 15 a 18 quilòmetres aproximadament

**Preu:** 3 euros

**Nota:** en el recorregut hi haurà un punt d'avituallament en el qual es donarà un petit esmorzar als participants. A l'arribada hi haurà un petit record per als participants

## XXXII TRAVESSA MATAGALLS-MONTSERRAT

El cap de setmana del 17 i 18 de setembre es farà la tradicional travessa Matagalls-Montserrat, d'un recorregut d'uns 83 quilòmetres, que organitza el Club Excursionista de Gràcia. La sortida de la travessa és a Collformic i els participants han d'arribar a Montserrat en menys de vint-i-quatre hores.

Enguany, han canviat el sistema d'inscripció per tal d'evitar el col·lapse d'obrir les inscripcions en una data determinada, ja que només s'admeten tres mil inscripcions i la demanda és superior. Així, doncs, han organitzat un sistema de preinscripcions que es tanca el 26 de juny, i després es farà un sorteig entre els inscrits. Per a més informació sobre la travessa i el sistema d'inscripcions podeu adreçar-vos a la pàgina web <http://www.matagallsmontserrat.cat/Mm/>, a la [www.cegracia.cat](http://www.cegracia.cat), i també podeu fer consultes a través del correu [mm@cegracia.cat](mailto:mm@cegracia.cat) o trucar directament al telèfon 93 237 86 59 de l'entitat organitzadora.

Com cada any, el CET organitzarà punts d'avituallament per als socis de la nostra entitat que hi vulguin prendre part. Per això els interessats a fer aquesta travessa o a col·laborar en algun dels punts d'avituallament cal que ho feu saber a la secretaria del CET, al més aviat possible per tal de fer una reunió amb els interessats i coordinar aquests avituallaments.

## ACTIVITATS PERIÒDIQUES

- **SORTIDES 100 CIMS:** cada mes es fan les sortides dels 100 cims. Els interessats a prendre-hi part cal que us poseu en contacte amb el Centre per tal de concretar els dies i detalls de les sortides.
- **SORTIDES AMB BTT:** com sempre, cada diumenge, a les 8 del matí, el grup de BTT es troba a la plaça de les Eres per fer sortides matinals. Els interessats a participar-hi us podeu trobar amb ells a l'hora i al lloc indicat, o bé us adreceu al local social de l'entitat i us n'informarem o bé us posarem en contacte amb algun dels organitzadors.
- **SORTIDES A ESCALAR:** us recordem que des del Centre s'organitzen sortides per escalar. Si voleu més informació, adreceu-vos al local social del CET, envieu un correu a la secció d'aventura o truqueu al telèfon de contacte per fer aquesta activitat, que és el 686 488 654.



*Fotografia dels participants a la sortida a Sant Sebastià*

## **Centre Excursionista de Taradell**

**Carrer Ramon Pou, 36 • Telèfon i fax 93 880 04 78 • 08552 TARADELL**  
**horari d'oficina: de dimecres a dissabte, de 2/4 de 8 a les 9 del vespre**