



CIRCULAR INFORMATIVA Nº 3/2015

INFORMACIÓ GENERAL DEL CLUB

TRAVESSA TEIÀ – MONTSERRAT, 4a edició

16 de maig de 2015

El Club Excursionista Teià, després de l'èxit de participació i organització dels tres darrers anys torna a organitzar la Travessa Teià Montserrat. Enguany, i tal com s'ha fet en els dos darrers anys, l'activitat es podrà realitzar a peu o en BTT.



Info i inscripcions a www.clubexcursionistateia.cat

Si vols participar en l'esdeveniment com a col·laborador pots escriure un e-mail a teiaclubcet@hotmail.es

ATENCIÓ AL SOCI

Hores convingudes mitjançant el correu electrònic teiaclubcet@hotmail.es

SECCIÓ DE SENDERISME

"LA MOLA DE COLLDEJOU – MIRANDA DE LLAVERIA – MARE DE DEU DE LA ROCA (BAIX CAMP), 18 d'abril de 2015

1r Nivell A. Dificultat alta. Distància 13.5 km. Desnivell acumulat. 945 m. Temps aproximat. 5.00 h.

1r Nivell B. Dificultat mitjana. Distància 14 km. Desnivell acumulat. 600 m. Temps. 4.00 aproximat h.

Desplaçament en autocar.

Hora i lloc de trobada: 7'00h, rotonda d'entrada a la Riera de Teià.

Preu: 35 euros socis CET (no socis 5 euros més)

Dinar al Restaurant Cal Figarró (Montroig del Camp)

Coordinador: Joan Torà

Inscripcions. cetsenderisme@gmail.com

Data màxima d'inscripcions. 11- 04- 2015

Adjuntem fitxa completa amb tota la informació de l'activitat

SENDERISME EXPRESS: diumenge, 12 d'abril de 2015

Activitat dirigida a totes les persones amants de la muntanya, habituades a caminar entre 12 kms a 16 kms, amb desnivells acumulats de 300 m a 700m d'altitud.

Sortim cada segon diumenge de mes durant tot l'any, des del Parc de can Godó de Teià a les 8.30 hores del matí, fins les 13 hores.

Cada mes un recorregut diferent pel l'entorn de Teià.

No cal inscripcions, porta esmorzar, aigua, roba adequada al temps i la pluja.

SECCIÓ DE BTT

BIKEXPRESS (26 d'abril de 2015)

Cada últim diumenge de mes, es realitzarà una ruta diferent, d'aproximadament uns 35-40 km.

Aquest cap de setmana es realitzarà una sortida pels corriols d'Òrrius.

L'activitat és oberta a tothom, motiu pel qual podeu fer-ne promoció entre els vostres coneguts.

El lloc de trobada és el Parc de Can Godó a les 8'30h. No cal inscripció prèvia.

SECCIÓ D'ALTA MUNTANYA

Pic Carlit (2921m), 11 d'abril de 2015 Andorra (2816m) – 21 de març de 2015

Sortida coordinada pel soci Pol Aragall

Els socis interessats en rebre informació sobre aquestes sortides i altres temes de la secció poden enviar un correu electrònic a cetaltamuntanya@gmail.com

SECCIÓ DE CURSES DE MUNTANYA

RUNNING DIMARTS ofereix entrenaments de nivell alt, pensat per preparar-se per la competició i/o participació en curses de muntanya més exigent. També es programaran sortides per fer més desnivell.

Cada dimarts a les 19:00 des del parc de can Godó, tenim grup de whatsApp.

Activitat dirigida per Dani López.

RUNNING DIMECRES ofereix un nivell intermig, per aquella gent que ja s'ha iniciat i ha progressat. Està pensat per agafar nivell o mantenir la forma i/o participar en curses més assequibles (menys desnivell). També es programaran sortides de caps de setmana (estem oberts a propostes).

Running dimecres també ofereix entrenaments d'iniciació, per aquells que volen començar en el trail running. S'ofereix coaching individual o de grup, segons afluència de gent iniciada.

En les darreres setmanes s'ha començat un grup de ***running iniciació femení***

Cada dimecres a les 19:00 des del parc de can Godó, tenim grup de whatsApp. Activitat dirigida per Angelina Badia.

Per a més info o propostes enviar mail a cetcursesdemuntanya@gmail.com