



operación benjamín

**IX CURSO INFANTIL
DE INICIACION AL MONTAÑISMO**

4/30 mayo 1976

organiza:

CLUB MONTAÑEROS CELTAS

colabora:

FEDERACION GALLEGA de MONTAÑISMO



IX Curso Infantil de Iniciación al Montañismo

Para fomentar la afición al montañismo y el respeto a la Naturaleza, se instruirá teórica y prácticamente en los más variados aspectos de ambas materias, a los niños y niñas comprendidos en edades de OCHO a CATORCE AÑOS.

TODOS LOS PARTICIPANTES SERAN DOTADOS DE LICENCIA DEPORTIVA NACIONAL, QUE LLEVA INCLUSO UN SEGURO DE ACCIDENTES.

A los que finalicen el Curso se les entregará un banderín conmemorativo.

Durante el desarrollo del mismo, se filmará una película en color.

Posteriormente se celebrará una exposición-concurso, con fotografías, plantas, insectos y minerales obtenidos por los cursillistas. Se proyectará la película filmada y se proclamarán los mejores compañeros al niño y niña elegidos por votación entre todos los benjamines.

Las inscripciones podrán efectuarse hasta el día 3 de Mayo, en la Secretaría de CLUB MONTAÑEROS CELTAS, de 8 a 9,30 de la noche, siendo el número de plazas limitado.

CUADRO DE ORGANIZACION

Director del Curso:	ANTONIO ALVAREZ FERREIRO Presidente del Comité Regional Juvenil de Montañismo.
Secretaría:	ELVA GROBAS ALONSO
Profesores:	ROGELIO PEREIRA MUIÑOS Presidente de la Federación Gallega de Montañismo. CONSTANCIO VEIGA GONZALEZ Profesor de la Escuela Nacional de Alta Montaña. MIGUEL SANTALLA MENDEZ Secretario de la Federación Gallega de Montañismo. ELISARDO ABALDE SAA Presidente Regional de los Grupos de Socorro de Montaña
Monitores:	ALBINO QUINTEIRO MORA ADRIANO TABOAS ABAL PABLO MOA RODRIGUEZ ANGEL ARMADA LAGO
Reportaje Gráfico:	MANUEL MARTINEZ BARCIA Presidente del Comité Regional de Espeleología.

PROGRAMA

- Martes,** 4. - Introducción al Montañismo. Proyecciones comentadas sobre comportamiento del montañero infantil.
- Viernes,** 7. - Recolección de plantas, insectos y minerales. Proyección sobre Flora y Fauna de la montaña.
- Domingo,** 9. - Excursión a los Outeiros. Prácticas de equipo y material. Recogida de plantas.
- Martes,** 11. - Iniciación a la Fotografía de Montaña. Proyecciones sobre este tema.
- Viernes,** 14. - Equipo, material e indumentaria. Proyecciones comentadas.
- Sábado,** 15. - Excursión al monte Alhoya, para pernoctar en el refugio.
- Domingo,** 16. - Prácticas de orientación e interpretación de mapas. Recorrido Histórico - Arqueológico. Prácticas de montajes de tiendas.
- Martes,** 18. - Fuegos de campamento y prevención de incendios en la montaña. Proyecciones comentadas.
- Viernes,** 21. - Alimentación del montañero. Proyecciones comentadas.
- Sábado,** 22. - Excursión a las Ermitas. Montaje de campamento para pernoctar.
- Domingo,** 23. - Marcha al Monte Penalba y cumbres cercanas.
- Martes,** 25. - Contusiones y primeros auxilios. Proyecciones comentadas.
- Viernes,** 28. - Limpieza de fuentes y montaña en general. Proyecciones comentadas.
- Sábado,** 29. - Excursión a La Groba. Montaje de campamento para pernoctar.
- Domingo,** 30. - Marcha de regularidad e iniciación a la escalada. Clausura del curso y entrega de banderines.

Las clases teóricas programadas para los días 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25 y 28 se celebrarán en el salón de actos del Colegio de las Hermanas Carmelitas, en General Aranda, 70, a las 8 de la tarde.

LARSA

Lacto Agrícola Rodríguez, S. A.

Elaboradora de los quesos de bola, nata y mantequilla que se distinguen en el mercado nacional, por su **CALIDAD** y **GARANTIA**.

Marcas acreditadas:

★ Quesos **TREBOL**
HORREO
PIMPINELA
CORIMBO
ARTESANO
PAIS - LARSA

★ Mantequilla **NOBLE**
en pastillas de 100 y 250 grs.

★ Leche esterilizada
Leche nueva siempre fresca

★ Yoghurt
el alimento que nutre sin engordar

Fábricas en:

VILLAGARCIA
CHANTADA y
VIGO

★ Consumir productos **LARSA...**
es consumir **CALIDAD** y **GARANTIA**



PRESENTE EN TODAS
LAS ACTIVIDADES
DEL MONTAÑISMO
JUVENIL

**¡"La Caja" invita
a mil niños!**



COLONIAS DE VERANO

**15 días de vacaciones
gratúitas en el campo
o en el mar**

Infórmate en el Departamento de Obra Social de la
Casa Central o en cualquiera de nuestras Oficinas



Caja de Ahorros Municipal de Vigo

DONDE MAS PERSONAS AHORRAN EN LA PROVINCIA

"LA CAJA" PRESTA SU AYUDA, TAMBIEN,
A LA OPERACION BENJAMIN

CLUB MONTAÑEROS CELTAS

Marqués de Valladares n.º 19 b.

Teléfono 21 76 08

VIGO

“OPERACION BENJAMIN”

CURSO INFANTIL DE INICIACION AL MONTAÑISMO

En todas las excursiones previstas, irán al frente de las mismas, todos los instructores, los cuales cuidarán en todo momento, de los asistentes a este curso de Iniciación al Montañismo.

EXCURSIONES - En la señalada para el día , la hora de salida será a las 8,30 de la mañana, del local social de CLUB MONTAÑEROS CELTAS, y en las señaladas para los días , , y , a las 4,30 de la tarde.

EQUIPO INDIVIDUAL - Los asistentes a este curso, deberán traer en una mochila o bolsa: Plato, vaso o tanque (preferentemente metálicos o plásticos), cuchara y tenedor, útiles de aseo personal (toalla, jabón, etc.), saco de dormir o manta, y algún jersey, anorak o chaquetón.

COMIDAS - Deberán llevarlas ya preparadas. Como orientación proponemos alimentos que no contengan salsas. Sugerimos como raciones individuales las siguientes:

CENA - 2 bistecs empanados (o cantidad equivalente de pescado frito, empanadillas, sandwichs, etc.)

1 tortilla pequeña de patatas (250 gramos aproximadamente)

2 manzanas o naranjas

1 trozo pequeño de membrillo o queso (unos 100 gramos)

Pan.

COMIDA DEL DOMINGO - Recomendamos un menú similar al de la cena, excepto la tortilla de patatas, que quedaría un poco reseca.

DESAYUNO EN LOS DIAS DE ACAMPADA - Este, será a cargo de la organización, y se les dará PHOSCAO con leche, y mermelada. También se les dará PHOSCAO, despues de cenar.

MERIENDA - Es conveniente que lleven un bocadillo, o algo con que hacerlo.

PARA CUALQUIER ACLARACION SOBRE ESTE CURSO, PU3DE FORMULARSE EN LA SECRETARIA DEL CLUB, DE 8 A 9,30 DE LA TARDE, O LLAMANDO AL TELF. 21 76 08.