

OPERACION BENJAMIN 87

XX Curso Infantil de Iniciación al Montañismo

8 a 24 mayo



ORGANIZA:

CLUB MONTAÑEROS CELTAS

COLABORA:

CONSELLERIA DE TURISMO - JUVENTUD Y DEPORTES
EXCMA. DIPUTACION PROVINCIAL DE PONTEVEDRA
FEDERACION GALLEGA DE MONTAÑISMO
ESCOLA GALEGA DE ALTA MONTAÑA
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE VIGO.

- OPERACION BENJAMIN -

XX Curso Infantil de Iniciación al Montañismo

La Operación Benjamín está orientada como Iniciación al Montañismo, encaminada a fomentar la afición del deporte en plena Naturaleza y el respeto a la misma, formando a los participantes teórica y prácticamente en las variadas facetas que presenta esta actividad deportiva.

Está dirigida a niños y niñas de edades comprendidas entre los 10 y 14 años.

El MONTAÑISMO, como deporte, es apto para todas las personas, es compatible con otros deportes, no necesitas batir ningún récord, no se necesita superar ninguna marca, ni ganar a ningún contrario, ni tampoco necesitas complicadas instalaciones. Solamente te basta con la propia NATURALEZA.

INSCRIPCION:

Las inscripciones podrán efectuarse en la Secretaría de Club Montañeros Celtas, de 7 a 9,30 de la tarde, *hasta el día 6 de Mayo*, siendo el número de plazas limitado. En el momento de la inscripción se satisfará el importe del Curso.

Para cualquier información, llamar al teléfono 43-85-05.

CUADRO DE ORGANIZACION

Director del Curso: DAVID CASADO NEIRA

Secretaria: MARIA CRISTINA LOPEZ CARBALLAL

Organización:

CONSTANCIO VEIGA GONZALEZ
ANTONIO ALVAREZ FERREIRO
M.^a JOSE BAUTISTA VELOSO
VICTORIA LAGO RODRIGUEZ
JOSE MANUEL LAGO REY
ANGEL RODAS MARTINEZ
CARLOS A. MONTES OJEA
RAUL LEIROS GUTIERREZ
TRINIDAD FEJOO ROLDAN

ANA M.^a PEREZ RODRIGUEZ
PILAR RUBIO DOMINGUEZ
GUMERSINDO BLANCO REY
ALBINO QUINTEIRO MORA
ANGELES BRISSET MARTIN
MIGUEL IGLESIAS AREA
MIGUEL MATOS VICENTE
MARIA ALMEIDA BAUTISTA

PROGRAMA

- Viernes, día 8:* Apertura. Proyección de diapositivas.
- Sábado, día 9:* Salida de Vigo, a las 5 de la tarde, hacia el Monte Aloia. Montaje del Campamento.
- Domingo, día 10:* Ascensión a las cumbres próximas y recorrido arqueológico.
- Sábado, día 16:* Salida de Vigo, a las 5 de la tarde, hacia el Monte Castrove. Montaje del Campamento.
- Domingo, día 17:* Ascensión a la cumbre del Monte Castrove. Visita al Monasterio de la Armenteira.
- Sábado, día 23:* Salida de Vigo, a las 10 de la mañana, hacia Cabeza de Manzaneda. Instalación del Campamento. Marcha nocturna colectiva.
- Domingo, día 24:* Ascensión a Cabeza de Manzaneda y al circo glaciar.

En el transcurso de las salidas prácticas se instruirá a los chicos en diversos temas:

- *Montañismo:* Montaje de Campamentos. Organización de excursiones. Marcha. Orientación, etc.
- *Eco'logia:* Previsión de incendios. Botánica. Geología. Cuidado de la naturaleza.
- *Geografía:* Orografía y geografía gallegas.
- *Historia:* Tradición. Leyendas. Arqueología.
- *Varios:* Fotografía. Convivencia. Primeros auxilios. Preparación Física, etc.

MATERIAL NECESARIO

Para iniciarse en el Montañismo, hacen falta pocas cosas. A continuación tenéis una relación de los materiales imprescindibles que necesitaréis para realizar una excursión a la montaña:

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| — Gorro. | — Mochila. |
| — Anorak o chubasquero. | — Saco de dormir. |
| — Jersey. | — Cantimplora. |
| — Camisa. | — Linterna. |
| — Pantalón (chandal). | — Cubiertos. |
| — Calcetines (fino y grueso). | — Cacillo. |
| — Botas (tipo Chiruca). | — Plato. |

NOTA: Dados los imprevisibles cambios de tiempo que ocurren en la Montaña, el ANORAK o CHUBASQUERO debe llevarse aunque haga buen tiempo al salir.

También hay que llevar ropa de repuesto (por si nos mojamos).

OS ACONSEJAMOS QUE:

No llesves cosas colgando por el exterior de la mochila, puedes perderlas o romperlas, aparte de las molestias que ocasionan en el transporte.

Cuando elijas la comida, recuerda que en la Montaña debe ser alimenticia, de fácil digestión, poco copiosa y fácilmente transportable. Entre la multitud de alimentos que podéis llevar, sugerimos:

Para la cena: Bistecs empanados o pescado frito. Empanadillas. Sandwichs. Tortilla de patatas. Queso. Fruta.

Comida: Un menú similar a la cena.

Merienda: Bocadillos.

NOTA: El Desayuno correrá a cargo de la Organización. Se les ofrecerá leche, mermelada y galletas. También se dará leche después de Cenar.

Tened cuidado con el olvido de objetos y ropa en el autobús y zonas de acampada. Cualquier objeto extraviado podrá ser recuperado en la Secretaría de Club Montañeros Celtas.

CONCURSOS Y ACTIVIDADES DE CAMPAMENTO

CONCURSO DE FOTOGRAFIA: Fotografías efectuadas en la Operación Benjamín. El tema de las mismas es libre: botánica, fauna, paisaje, etc. Hay dos modalidades: una a la mejor fotografía y otra a la mejor colección.

CONCURSO DE REDACCION: Tema relacionado con alguna de las actividades o experiencias de la Operación Benjamín.

CONCURSO DE DIBUJO: Tema relacionado con la Operación Benjamín. Estos dos últimos podrán ser realizados en casa.

CONCURSO DE COCINA: Pudiendo ser la participación individual o por equipos. Se realizará en la última jornada.

Todos los asistentes pueden participar en los concursos que deseen.

En el Auditorio del Centro Cultural de la Caja de Ahorros de Vigo, el día 23 de Junio, a las 20 h., se efectuará la entrega de premios a los distintos concursos, así como la proyección de diapositivas del resumen de la Operación Benjamín.

En los campamentos también se realizarán diversos juegos y fuego de campamento.

Colaboran con la OPERACION BENJAMIN

DEPORTES

SUALONSO

Cristo, 38 - Calvario

FOTOGRAFIA

P H O T U M

Eduardo Iglesias, 4

EL SPORT

Príncipe, 24

NOCILLA

*“La Caja”
también esta
con
el deporte*



Caja de Ahorro Municipal de Vigo