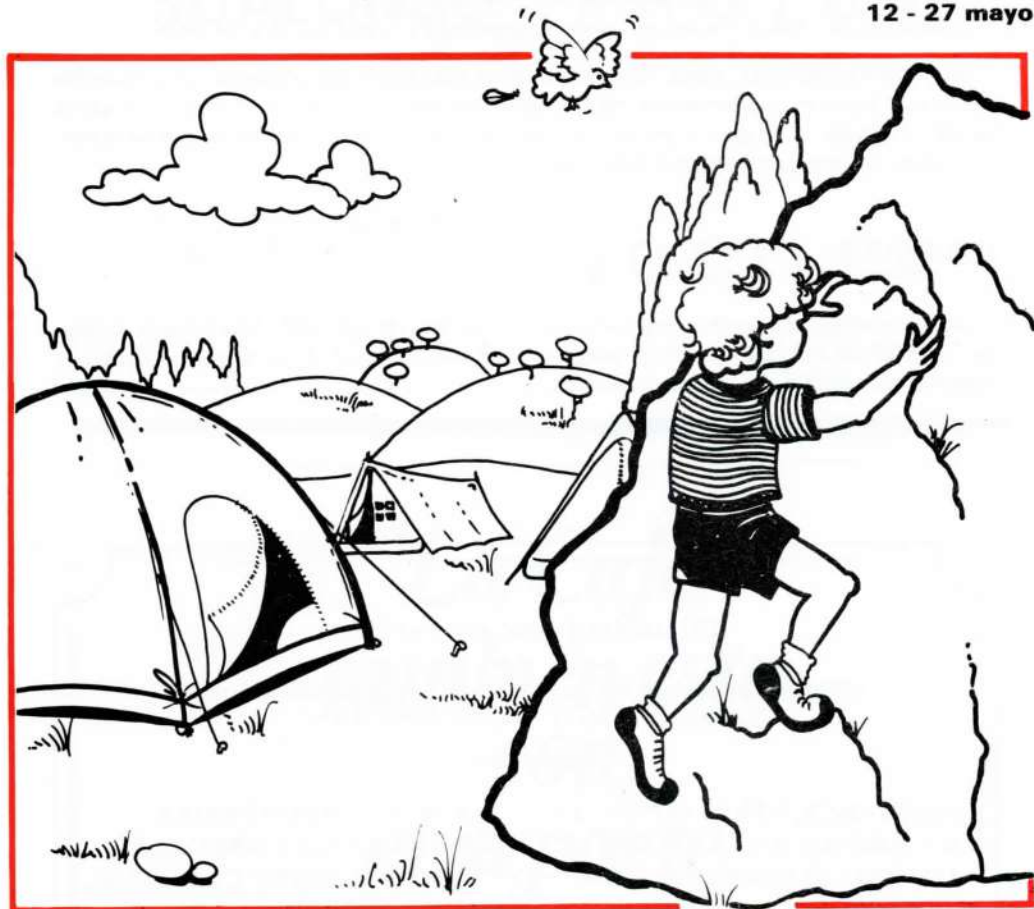


OPERACION BENJAMIN 90

**XXIII Curso Infantil de Iniciación
al Montañismo**

12 - 27 mayo



ORGANIZA:
CLUB MONTAÑEROS CELTAS

COLABORA:
EXCMA. DIPUTACION PROVINCIAL DE PONTEVEDRA
FEDERACION GALLEGA DE MONTAÑISMO
ESCOLA GALEGA DE ALTA MONTAÑA

-OPERACION BENJAMIN-

XXIII 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 8 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 Secretaria de Club Montañeros Celtas, de 7 a 9,30 de la tarde, 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

Directora del Curso: M.^a CRISTINA LOPEZ CARBALLAL
Secretario: ANGEL RODAS MARTINEZ

Organización:

CONSTANCIO VEIGA GONZALEZ
M.^a JOSE BAUTISTA VELOSO
ANTONIO ALVAREZ FERREIRO
VICTORIA LAGO RODRIGUEZ
JOSE MANUEL LAGO REY
PATRICIA PEREIRA ARMADA
OCTAVIO NOYA VIEITEZ
ALBERTO RODRIGUEZ GARCIA
MARCOS GARCIA ESPADA

JUAN JOSE CASADO NEIRA
MANUEL LOPEZ CARBALLAL
VICENTE M. LOPEZ CARBALLAL
DAVID HERNANDO PEREZ
MARCOS VEIGA BAUTISTA
LOURDES DOMINGO VILAS
MICHEL VASCONES PUEYO
ADOLFO NUÑEZ FERNANDEZ

PROGRAMA

- Viernes, día 13* Apertura. Proyección de diapositivas.
- Sábado, día 14* Salida de Vigo a las 16,30 horas, hacia el Monte Aloia. Montaje del Campamento. Charla de equipo y material.
- Domingo, día 15* Ascensión al San Antoniño. Recorrido Arqueológico. Charla de fotografía.
- Sábado, día 19* Salida de Vigo a las 16 horas hacia El Seixo. Montaje del Campamento en las inmediaciones del Monasterio de Acibeiro. Charla de alimentación.
- Domingo, día 20* Ascensión al Seixo. Charla de primeros auxilios.
- Sábado, día 26* Salida de Vigo a las 10 horas hacia Trevinca. Montaje del Campamento. Charla sobre prevención de incendios. Concurso de cocina.
- Domingo, día 27* Ascensión a Trevinca. Charla de Orientación.

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.
- *Ecología:* 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 teneis una relación de los materiales imprescindibles que necesitaréis para realizar una excursión a la montaña:

- Gorro.
- Anorak o Chubasquero.
- Jersey.
- Camisa.
- Pantalón (chandal).
- Calcetines (fino y grueso).
- Botas (tipo Chiruca).
- Esterilla.
- Mochila.
- Saco de dormir.
- Cantimplora.
- Linterna.
- Cubiertos.
- Cacillo.
- 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 laves 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 trasportable. 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 18 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

PHOTUM

Eduardo Iglesias, 4

EL SPORT

Príncipe, 24

NOCILLA

*"La Caja"
también esta
con
el deporte*

Caixavigo



Beba
Coca-Cola
Coke

MARCAS REG.

COCA - COLA

presente en
todas las
actividades del
montañismo
juvenil

L A R S A

Lacto Agrícola Rodríguez, S.A.

QUESOS - MANTEQUILLA - LECHE - YOGURT

Fábricas en: VILLAGARCIA, CHANTADA Y VIGO

Consumir LARSA, es consumir calidad y garantía