

OPERACION BENJAMIN 92

9 - 24 MAYO

XXV Curso de Iniciación al Montañismo



ORGANIZA:
CLUB MONTAÑEROS CELTAS

COLABORA:
EXCMA. DIPUTACION PROVINCIAL DE PONTEVEDRA
FEDERACION GALLEGA DE MONTAÑISMO
AXUNTAMENTO DE VIGO

OPERACION BENJAMIN

XXV Curso Infantil - Juvenil de Iniciación al Montañismo

OBJETIVO:

La OPERACION BENJAMIN, 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.

Al frente de este curso, se encuentran monitores pertenecientes al CLUB MONTAÑEROS CELTAS, con reconocida experiencia en la práctica del Montañismo y en el trato y enseñanza infantil. También se cuenta con la colaboración de la Escola Galega de Alta Montaña.

La experiencia y prestigio que Club Montañeros Celtas ha alcanzado para desarrollar este curso, viene avalado por el hecho de ser este el XXV año consecutivo de su organización y siempre con indudable éxito.

CLUB MONTAÑEROS CELTAS se siente satisfecho al comprobar el valioso aporte que la OPERACION BENJAMIN ha dado a la historia del Montañismo Gallego. Muchos logros obtenidos fueron realizados por montañeros que tuvieron sus primeras enseñanzas en la misma.

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

Montañismo: Montaje de Campamento. Organización de excursiones.
Marchas. Orientación, etc.

Ecología: Prevención de incendios. Botánica. Geología. Cuidado de la Naturaleza.

Geografía: Orografía y geografía gallega.

Historia: Tradición. Leyendas.

Varios: Fotografía. Convivencia. Primeros Auxilios. Preparación Física.

CUADRO DE ORGANIZACION

Directora del Curso: M^º CRISTINA LOPEZ CARBALLAL

Secretario: OCTAVIO NOYA VIEITEZ

Monitores:

CONSTANCIO VEIGA GONZALEZ
MANEL LOPEZ CARBALLAL
VICENTE LOPEZ CARBALLAL
JOSE JUAN CASADO NEIRA
MARTA VEIGA BAUTISTA
ANGEL L. RODAS MARTINEZ
ANTONIO ALVAREZ FERREIRO
DAVID VASCONEZ PUEYO
ADOLFO NUÑEZ FERNANDEZ

MARIA BAUTISTA VELOSO
MARIA YAÑEZ PEDROSA
JOSE M. LAGO REY
LOURDES DOMINGO VILAS
MARCOS GARCIA ESPADA
DAVID CASADO NEIRA
MICHEL VASCONEZ PUEYO
MARIA ALMEIDA BAUTISTA

PROGRAMA

<i>Viernes, día 9</i>	Apertura y presentación. Proyección de diapositivas.
<i>Sábado, día 10</i>	Salida de Vigo, a las 16.30 h. hacia el Monte Aloia. Montaje de Campamento. Charla de Equipo y Material.
<i>Domingo, día 11</i>	Ascensión al Monte San Antoniño. Recorrido Arqueológico.
<i>Sábado, día 16</i>	Salida de Vigo a las 16 h. hacia la Franqueira. Montaje del Campamento. Charla de Alimentación.
<i>Domingo, día 17</i>	Marcha hacia la cumbre. Charla de Primeros Auxilios.
<i>Sábado, día 23</i>	Salida de Vigo a las 9.00 h. hacia Puente. Charla sobre Prevención de Incendios. Concurso de cocina.
<i>Domingo, día 26</i>	Ascensión a Trevinca Sur. Charla de Orientación.

MATERIAL NECESARIO

Para iniciarse en el montañismo, hacen falta pocas cosas. A continuación tenéis una relación del material imprescindible que necesitaréis para realizar una excursión a la montaña.

— Mochila	— Gorro
— Saco de dormir	— Anorak o Chubasquero
— Jersey	— Cantimplora
— Camisa	— Linterna
— Pantalón (Chandal)	— Cubiertos
— Calcetines (fino y grueso)	— Cacillo
— Botas (tipo Chiruca)	— Plato

NOTA: Dados los imprevistos del tiempo que ocurren en la montaña, el ANORAK O CHUBASQUERO DEBE LLEVARSE SIEMPRE, aunque haga buen tiempo al salir.

OS ACONSEJAMOS QUE:

Lleves ropa de repuesto (por si nos mojamos).

No lleves 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 puedes llevar, sugerimos:

Comida: Bistecs empanados, pescado frito, empanadillas, sandwichs, tortilla de patatas, queso, fruta...

Merienda: Bocadillos.

Cena: Un menú similar al de la comida.

NOTA: El *desayuno* correrá a cargo de la Organización. Se les dará leche, mermelada y galletas. También se les dará leche después de cenar.

TENED CUIDADO CON EL OLVIDO DE OBJETOS Y ROPA EN EL AUTOBUS Y ZONAS DE ACAMPADA

INSCRIPCION:

Las inscripciones podrán realizarse en la SECRETARIA DEL CLUB MONTAÑEROS CELTAS de 7 a 9.30 h. de la tarde, a partir del día *1 de Abril*, siendo el número de plazas limitado (la inscripción se cerrará al cubrirse las plazas).

En el momento de la inscripción se satisfará el importe del Curso.

Para cualquier información llamar al teléfono 43 85 05.

CONCURSOS Y ACTIVIDADES

CONCURSO DE FOTOGRAFIA: Fotografías efectuadas en la OPERACION BENJAMIN. 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: Temas relacionados con alguna de las actividades o experiencias de la OPERACION BENJAMIN.

CONCURSO DE DIBUJO: Idem. que concurso de redacción.

Tanto el concurso de redacción como el de dibujo podrán realizarse en casa.

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

Todos los asistentes pueden participar en los concursos que deseen.

Oportunamente se avisará de la entrega de los premios a los distintos concursos, así como de la proyección de diapositivas del resumen de la actividad.

En los campamentos se realizarán diversos juegos.

Colaboran con la OPERACION BENJAMIN

DEPORTES

SUALONSO

Cristo, 38 - Calvario

FOTOGRAFIA

PHOTUM

Eduardo Iglesias, 4

STARLUX

*"La Caja"
también esta
con
el deporte*

Caixavigo



Beba
Coca-Cola
Coke

MARCAS REG.

COCA - COLA

presente en
todas las
actividades del
montañismo
juvenil



MARQUES DE VALLADARES, 15 - BAJO
TELEFONO 43 85 05