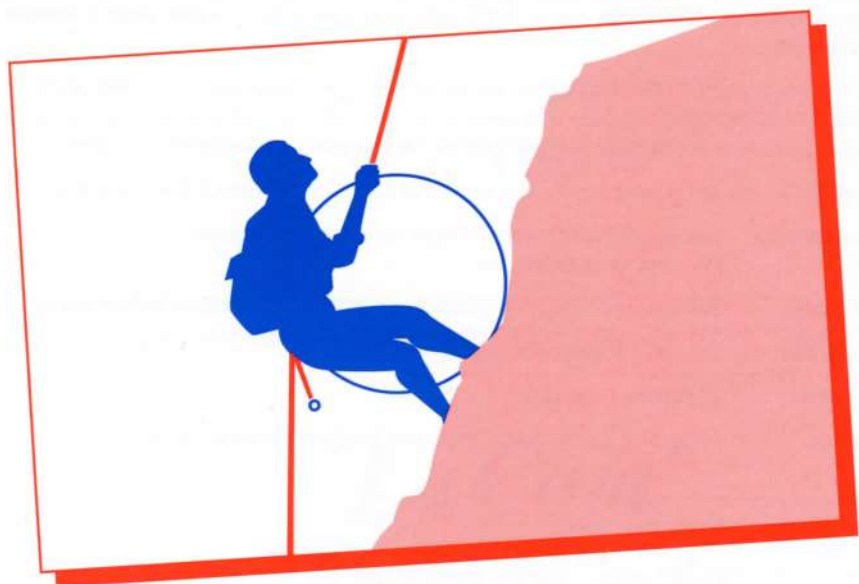


# OPERACION BENJAMIN 93

7 - 30 MAYO

XXVI Curso de Iniciación al Montañismo



**ORGANIZA:**  
CLUB MONTAÑEROS CELTAS

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

# OPERACION BENJAMIN

## XXVI Curso Infantil - Juvenil de Iniciación al Montañismo

### OBJETIVO:

La OPERACION BENJAMIN, esta 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 practicamente en las variadas facetas que presenta esta actividad deportiva.

Está dirigido 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 XXVI 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<sup>a</sup> CRISTINA LOPEZ CARBALLAL

Secretario: OCTAVIO NOYA VIEITEZ

Monitores:

CONSTANCIO VEIGA GONZALEZ

MANEL LOPEZ CARBALLAL

VICENTE LOPEZ CARBALLAL

JOSE JUAN CASADO NEIRA

ANGEL L. RODAS MARTINEZ

MARIA BAUTISTA VELOSO

MARIA YAÑEZ PEDROSA

JOSE M. LAGO REY

LOURDES DOMINGO VILAS

MICHEL VASCONEZ PUEYO

ANTONIO ALVAREZ FERREIRO

# PROGRAMA

---

<i>Viernes, día 7</i>	Apertura y presentación. Proyección de diapositivas.
<i>Sábado, día 8</i>	Salida de Vigo, a las 16,30 h. hacia el Monte Aloia. Montaje de Campamento. Charla de Equipo y Material.
<i>Domingo, día 9</i>	Ascensión al Monte San Antoniño. Recorrido Arqueológico.
<i>Sábado, día 22</i>	Salida de Vigo a las 9 h. hacia Santa Eufemia. Montaje del Campamento. Charla de Alimentación. Concurso de Cocina.
<i>Domingo, día 23</i>	Marcha hacia la cumbre. Charla de Primeros Auxilios.
<i>Sábado, día 29</i>	Salida de Vigo a las 4 h. hacia Pico Sacro. Charla sobre Prevención de Incendios.
<i>Domingo, día 30</i>	Marcha a Santiago. 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
- Saco de dormir
- Jersey
- Camisa
- Pantalón (Chandal)
- Calcetines (fino y grueso)
- Botas (tipo Chiruca)
- Gorro
- Anorak o Chubasquero
- Cantimplora
- Linterna
- Cubiertos
- Cacillo
- Plato

NOTA: Dados los imprevistos del tiempo que ocurren en la montaña, el ANORAK O CHUBASQUERO DEBEN 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.

## CONCURSO 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

FOTOGRAFIA

**SUALONSO**

**PHOTUM**

Cristo, 38 - Calvario

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