

CADA FIN DE SEMANA ESTAREMOS NUN
"PARQUE NATURAL" DIFERENTE:

- PARQUE NATURAL DO MONTE ALOIA (PONTEVEDRA)
- PARQUE NATURAL DO LAGO DE SANABRIA (ZAMORA)
- PARQUE NATURAL DA BAIXA LIMIA E SERRA DO XURÉS (OURENSE)

SAÍDA DE VIGO: OS SÁBADOS ÁS 9.00 H

CHEGADA A VIGO: OS DOMINGOS ÁS 20.00 H



INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS

CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

AVDA. CAMELIAS, 78, OFICINA K. VIGO

TFNO: 986 438 505 - FAX: 986 912 220

HORARIO

MARTES A VENRES

DE 19.00 A 21.30 H

PRAZO DE INSCRICIÓNS:

DO MÉRCORES 3 DE MAIO

AO MÉRCORES 10, OU ATA CUBRIRSE AS PRAZAS

¡¡PRAZAS LIMITADAS!!

ORGANIZA



CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

Avda. Camelias, 78 - oficina K. 36211 VIGO

Apdo. Correos 1836. 36200 VIGO

Tel: 986 438 505 - Fax: 986 912 220

www.celtas.net

e-mail: info@celtas.net

COLABORAN

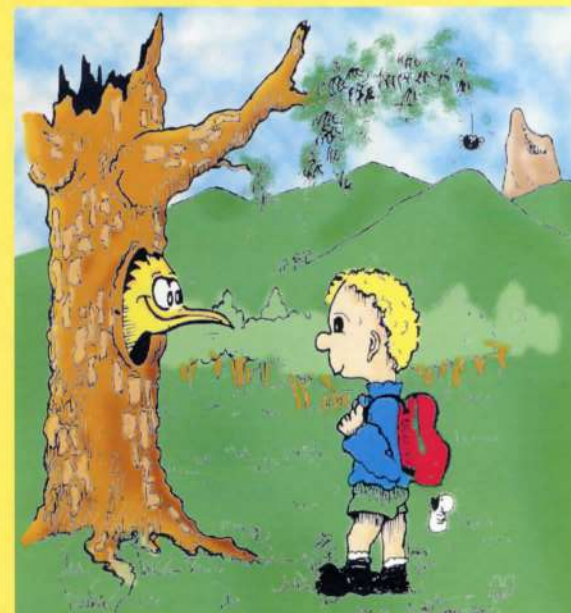


**Concello de Vigo
Concellería de Deportes**

**XXXIX CURSO DE
INICIACIÓN AO MONTAÑISMO**

OPERACIÓN BENXAMÍN

de 8 a 13 anos



= MAIO 2006 =

13/14 - MONTE ALOIA

20/21 - LAGO DE SANABRIA

27/28 - SERRA DO XURÉS



**CLUB MONTAÑEIROS CELTAS
SECCIÓN INFANTIL**

PROGRAMA BÁSICO

(Máis información no Club)

Venres, 12 20.00 horas: Apertura e presentación. Proxección de fotografías dos cursos anteriores. Recomendacións. No local social do Club Montañeiros Celtas'.

PRESENTACIÓN

Sábado, 13 Saída cara ao Monte Aloia. Distribución no refuxio do Club. Visita ao Centro de interpretación deste Parque Natural. Percorrido pola zona. Charla sobre a mochila: o que hai que levar e como. Proxección de fotografías de actividades e viaxes de montaña.

MONTE ALOIA

Domingo, 14 Teoría, material e práctica da escalada. Rapel. Teoría e práctica da orientación en montaña, xogos de orientación.

Sábado, 20 Saída cara ao Lago de Sandabria (Zamora). Charla sobre a campada. Montaxe do campamento. Visita ao Centro de interpretación deste Parque Natural. Visión de estrelas. Xogo "na busca das luces"

LAGO DE SANABRIA

Sábado, 27 Saída cara á Serra do Xurés. Distribución no refuxio da FGM, en Albite. Charla sobre vestuario e material de montaña. Concurso de cocina. Marcha nocturna.

SERRADO XURÉS

Venres, 9 xuño 20.00 horas: Clausura. Proxección de fotografías do curso. Entrega de agasallos. No local social do Club Montañeiros Celtas'.

CLAUSURA

A "OPERACIÓN BENXAMÍN" é un curso de

iniciación ao montañismo que está encamiñado a

fomentar a afección ao deporte en plena natureza.

No curso formarase aos participantes, dun xeito teórico e práctico, nas variadas facetas que presentan

os deportes de montaña e o medio no que se

desenvolven.

Esta dirixida a nenas e nenos de idades comprendidas entre os 8 e 13 anos, e a cargo deste

curso atópase un equipo voluntario de monitores con experiencia na práctica do Montañismo e na

educación no tempo de lecer.

A experiencia e prestixio que Club Montañeiros

Celtas acadou para desenvolver este curso, ven avalado polo feito de ser este o XXXIX ano consecutivo

que se realiza.

PREZO de todo o curso:

Socios: 59 EUROS

(Dous irmáns socios: 54 EUROS cada un)

Non socios: 74 EUROS

IMPRESCINDIBLE
LICENCIA FEDERATIVA DA FGM
E AUTORIZACIÓN PATERNA

MATERIAL NECESARIO

● COMIDA, CUBERTOS E CANTARIÑO.

● MOCHILAS (GRANDE E PEQUENA).

● SACO DE DURMIR E ESTEIRA.

● BOTAS DE MONTAÑA.

● ROPA CÓMODA (CHANDALS).

● CALZETINS (FINOS E GROSOS).

● CHUVASQUEIRO.

● ROPA DE ABRIGO: ANORAK, GORRO...

● GORRA E BUF.

● LANTERNA E CANTIMPLORA.

● PROTECCIÓN SOLAR: CREMA E GAFAS

FAI TI
A MOCHILA
E SABERAS
O QUE LEVAS
E ONDE ESTÁ

IMPORTANTE A TER EN CONTA:

● É IMPRESCINDIBLE LEVAR ROPA E CALZADO DE REPOSTO (POR SE NOS MOLLAMOS).

● O CHUVASQUEIRO DEBE LEVARSE SEMPRE, INDA QUE FAGA BO TEMPO.

● NON LEVES COSAS COLGANDO POLO EXTERIOR DA MOCHILA.

● PODES PERDELAS OU ROMPELAS.

● ALIMENTACIÓN. DEBES LEVAR AS COMIDAS DE TODOS OS

SÁBADOS E DOMINGOS, ADEMAS DAS CEAS DO 2º E 3º FIN

DE SEMANA (A CEA NO MONTE ALOIA -DÍA 13- CORRE POR

CONTA DA ORGANIZACIÓN), TAMÉN ALGO PARA PICAR NAS

ACTIVIDADES. OS ALMORZOS CORRERÁN A CARGO DA

ORGANIZACIÓN. TAMÉN HABERÁ LEITE DESPOIS DAS CEAS

PARA QUEN O DESEXE (O NENO/A QUE NON POIDA TOMAR

LEITE TERÁ QUE INDICALO NA FICHA MÉDICA).

● CANDO ESCOLLAS A COMIDA LEMBRA QUE NA MONTAÑA

DEBE SER ALIMENTICIA, DE DOADA DIXESTIÓN, APETECIBLE

E FACILMENTE TRANSPORTABLE. POR EXEMPLO: TORTILLA DE

PATACAS, BISTES EMPANADOS, PESCADO FRITO,

EMPANADILLAS, SANDWICHS OU BOCADILLOS, CHOCOLATE,

FRUITOS SECOS, GALLETTAS, QUEIXO E FROITA QUE AGUANTE

● ASEO. É RECOMENDABLE LEVAR UN NECESER CON XABÓN,

TOALLA, CEPILLO E PASTA DE DENTES... E NON ESQUECER A

MEDICACIÓN NECESARIA, DE ESTAR A TRATAMENTO.

● NON SE PODE LEVAR MÓBIL, APARELLOS DE MÚSICA,

VIDEOXOGOS E SIMILARES.