

Un lugar diferente para cada fin de semana:

Parque Natural Aloia (Tui-Pontevedra)
Quiroga (Lugo)
Liméns (Pontevedra)

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 INSCRICIÓN:

Do martes 22 de abril
ao mércores 6 de maio, 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



XLI CURSO DE INICIACIÓN AO MONTAÑISMO

OPERACIÓN BENXAMÍN

MAIO 2008
(Para nenos de 8 a 13 anos)

10-11 MONTE ALOIA

17-18 QUIROGA

24-25 LIMÉNS



CLUB MONTAÑEIROS CELTAS
SECCIÓN INFANTIL

PROGRAMA BÁSICO (Mais información no Club)

PRESENTACIÓN VENRES 8 MAIO

às 20.00 horas no local social do Club
Montañeiros Celtas. Proxeccións de
fotografías de anos anteriores.
Recomendacións.

Sábado	10/5/08	Distribución no refuxio Explicación do parque, flora e fauna
Domingo	11/5/08	Pequeno sendeiro pola zona Charla sobre montaña Percorrido en Bici polo parque Xogos e charla sobre montaña

MONTE ALOIA

Sábado	17/5/08	Montaxe de tendas Charla sobre mapas e compás Proba de orientación Sendeiro pola zona
Domingo	18/5/08	Paseo de Montaña Xogos

QUIROGA

Sábado	24/5/08	Montaxe de tendas Pequeno sendeiro pola zona Saída en piragua Concurso de cocíña
Domingo	25/5/08	Iniciación á espeleoloxía Coñecemento do medio Xogos

LIMÉNS

29 DE MAIO AS 20.00 H
CLAUSURA

A clausura realizárase no local social.
Farase un balance das actividades, con exposición de fotografías
Entregaranse agasallos aos menos participantes e os diplomados do Concurso de Montaña

**FAI TI
A MOCHILA
e saberás
o que levas
e onde está**

- ### MATERIAL NECESARIO
- Comida, cubertos e cantariño.
 - Mochilas (grande e pequena).
 - Saco de dormir e esteira.
 - Botas de montaña.
 - Roupa cómoda (chandais).
 - Calcetins (finos e grosos).
 - Chuvaqueiro.
 - Roupa de abrigo: anorak,
 - gorro...
 - Gorra e buf.
 - Lanterna e cantimplora e gafas
 - protección solar: crema e gafas
 - Bañador
 - Bicicleta, se a tes, e casco

- ### IMPORTANTE A TER EN CONTA:
- É imprescindible levar ROUPA E CALZADO DE REPOSTO (por se nos mollamos).
 - O CHUVASQUEIRO debe levarse sempre, lnda que faga bo tempo.
 - NON LEVES COUSAS COLGANDO polo exterior da mochila, podes perderlas ou romperlas.
 - ALIMENTACIÓN, DEBES LEVAR AS COMIDAS DE TODOS OS SÁBADOS E DOMINGOS, TAMÉN ALGO PARA PICAR NAS ACTIVIDADES.
 - OS ALMORZOS E AS CEAS CORRERÁN A CARGO DA ORGANIZACIÓN. (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, bistés empanados, pescado frito, empanadillas, sandwiches ou bocadillos, CHOCOLATE, FROITOS SECOS, GALLETAS, 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.

Club Montañeiros Celtas leva anos dedicado á difusión do deporte da Montaña e da Natureza.

Coa Operación Benxamín pretendemos que os rapaces aos que vai dirixido, de entre 8 e 13 anos, poidan introducirse pouco a pouco e da man de monitores con experiencia, nas diferentes modalidades deportivas que actualmente se desenvolven no noso club.

Pretendemos ensinar o respecto ao Medio Ambiente, acompañado da introducción a unhas modalidades deportivas que non son competitivas.

A traxectoria da Operación Benxamín vén avalada polos anos dedicados aos nenos, e así esta será a 4ª edición.

PREZO de todo o curso:

Socios: 50 EUROS

(Dous irmáns socios: 40 EUROS cada un)

Non socios: 65 EUROS

IMPRESCINDIBLE
LICENCIA FEDERATIVA da FGM
e AUTORIZACIÓN PATERNA