

OPERACIÓN BENXAMÍN

42 anos dedicados á
divulgación do montañismo

MAIO 2009

(Para nenos
de 8 a 13 anos)

9-10 SANABRIA

16-17 MONTE ALOIA

30-31 LIMÉNS



**CLUB MONTAÑEIROS CELTAS
SECCIÓN INFANTIL**

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 42 edición.

PREZO de todo o curso:

Socios: 55 EUROS

(Dous irmáns socios: 45 EUROS cada un)

Non socios: 70 EUROS

IMPRESINDIBLE
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.
- Roupa cómoda (chandals).
- Calcetíns (finos e grosos).
- Chuvasqueiro.
- Roupa de abrigo: anorak, gorro...
- Gorra e buf.
- Lanterna e cantimplora.
- protección solar: crema e gafas
- Bañador
- Toalla

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

IMPORTANTE A TER EN CONTA:

- É imprescindible levar ROUPA E CALZADO DE REPOSTO (por se nos mollamos).
- O CHUVASQUEIRO debe levarse sempre, Inda que faga bo tempo.
- NON LEVES COUSAS COLGANDO polo exterior da mochila, podes perdelas ou rompelas.
- 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, sandwichs 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.

PROGRAMA BÁSICO

(Máis información no Club)

PRESENTACIÓN XOVES 7 DE MAIO

ás 20.00 horas no local social do Club

9-10 de maio- SANABRIA



-Faremos un bo campamento. Aprenderemos a montar unha tenda de campaña, ou recordaremos como se fai.

-Durmiremos baixo as estrelas e aprenderemos a miralas... con outros ollos.



-Veremos fermosas montañas e conquistaremos os seus cumios



16-17 de maio- MONTE ALOIA

Correremos dun xeito diferente, e aprenderemos a usar un compás.



- Gabearemos polas paredes como os mellores escaladores



- Faremos receitas máxicas, porque somos os mellores cociñeiros



30-31 de maio- LIMÉNS

-Sucaremos as augas en piragua como se fosemos piratas



-Iremos de exploración e descubriremos unha cova no mar



CLAUSURA

5 de xuño ás 20.00 H

A clausura realizarase no local social.

Farase un balance das actividades, con exposición de fotografías

Entregaranse agasallos aos nenos participantes e os diplomas do Concurso de Cociña

Un lugar diferente para cada fin de semana:

Sanabria (Zamora)

Monte Aloia (Tui-Pontevedra)

Liméns (Cangas-Pontevedra)

Saída de Vigo (frente ao Club): 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

(Podedes facer ingreso bancario na conta número 2080 0000 72 0040260769, de Caixanova, e remitir o xustificante por fax ao Club)

HORARIO

Martes a Venres
de 19.00 a 21.30 h

PRAZO DE INSCRICIÓN:

Ata o 7 de maio, ou ata completar 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



Operación Benxamín: ONTE E HOXE