

Edita: Club Montañeiros Celtas.  
Deseño e maquetación: Enrique Soto  
Traducción: Ana Caramés

Colaboran neste número: Bruno Casal, Fernando Fernández Rei, Clara Gómez González, Xulia Daviña, Paula Cudeiro, Diego Moreira, Rosi Soliño e as seccións deportivas do club.  
Club Montañeiros Celtas non comparte, necesariamente, as opinións dos seus colaboradores.  
Imprime: Garpe. Depósito Legal: VG:40-1998. Impreso en papel reciclado.

Subvencionado pola  
Presidencia da Xunta  
de Galicia.  
Secretaría Xeral de  
Política Lingüística.



**XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral de Política Lingüística



Colabora  
Concello de Vigo  
- Área de  
Participación  
Cidadá

## VINDEIRAS ACTIVIDADES

Febreiro			
20	Vigo	1ª Xornada para o coñecemento do entorno de Vigo	S.D. Infantil
20	Ría de Vigo	Inmersión submarina en Cabo Home	S.D. Act. Subacuáticas
20-21		Curso Alpinismo- Nivel I (iniciación)(2ª parte)	FGM-EGAM
20-21	Cantabria	Montañismo por Palentina	S.D. Montañismo
20-21	Ancares	Xornadas de esquí de travesía	S.D. Esquí
26	Local Social	Asamblea Xeral Ordinaria 2010	Xunta Directiva
27	Hotel Coia	Cea 68 aniversario	S. Actividades Sociais
27-28		Curso de aproximación á montaña invernal	FGM-EGAM
Marzo			
6-7	Cantabria	Esquí de montaña no Puerto San Glorio	S.D. Esquí
6-7	Cantabria	Montañismo San Glorio	S.D. Montañismo
13-14		Multiactividade por montaña	FGM
13-14	Bierzo	Sendeirismo-Montañismo polo Bierzo	S.D. Sendeiros- S.D. Montaña
13-14		Campamento de primaveira	S.D. Infantil
13-14		Saída infantil-xuvenil	S.D. Espeleoloxía
19-21		Puente San Jose, sin determinar	S.D. Montañismo
20	Galiñeiro	Xornada de iniciación á escalada	S.D. Escalada
20-21		Curso alpinismo- Nivel II (Corredores)	FGM-EGAM
28	Ría de Vigo	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
27- 4 Abr.		Samana Santa, sin determinar	S.D. Montañismo
27- 4 Abr.		Actividade de Semana Santa	S.D. Espeleoloxía

### CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

- ♦ Avda. Camelias 78, Oficina K. 36211 - Vigo
- ♦ Apartado de Correos 1836. 36200 - Vigo
- ♦ Teléfono: 986 438 505 - Fax: 986 912 220
- ♦ Internet: [www.celtas.net](http://www.celtas.net)
- ♦ Correo electrónico: [info@celtas.net](mailto:info@celtas.net)
- ♦ Horario: 19.00 h - 21.30 h, de martes a venres



# CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

Nº 102

FEBREIRO 2010

Editado 20/02/10

## ASEMBLEA XERAL ORDINARIA 2010

### CONVOCATORIA

A actual Xunta Directiva, ao abeiro dos nosos Estatutos e do disposto nos seus artigos 20 e 21 convoca ASEMBLEA XERAL ORDINARIA, que se celebrará o día Venres 26 de Febreiro de 2010, ás 20:00 horas, en primeira convocatoria, e ás 20:30 horas, na segunda, no local Social da nosa entidade sito na Avda. Camelias núm. 78, oficina K, de Vigo, coa seguinte ORDE DO DÍA:

1. Saúdo do presidente e presentación da actual Xunta Directiva do Club Montañeiros Celtas.
  2. Aprobación, se procede, da Acta da Asemblea Xeral Ordinaria celebrada o 6 de Marzo do 2009.
  3. Aprobación, se procede, da Acta da Asemblea Xeral Extrordinaria celebrada o 6 de Marzo do 2009.
  4. Presentación e debate de memorias de actividades do ano 2009.
  5. Presentación e aprobación, se procede, das contas do ano 2009. Balances.
  6. Presentación e aprobación do Orzamento para o ano 2010.
  7. Rogos e preguntas
- Esta convocatoria foi aprobada pola Xunta Directiva na súa reunión do día 20 de Xaneiro do 2010.

#### Notas:

-As actas da Asemblea do 6/03/09 non se lerá na Asemblea.  
-Estará a disposición dos socios na oficina do Club e/ou no Taboleiro de anuncios a seguinte documentación:

- Actas da Asemblea antes indicadas
- Censo dos socios con dereito a voto nesta Asemblea
- Balances do ano 2009.

Neste número:

Asemblea	1
Axenda	2
68 Cea Anual	2
Infantil	3
Licenzas	4
Sección de Esquí	5
Calendario 2010	6
Sección de Esquí	8
Actividades Subacuáticas	9
Espeleosección	11
Vindeiras Actividades	12

Conferencia:  
Expedición Karakorum 2009. Día 23.04.2010 no Auditorio Centro Social de Caixanova ás 20.00 horas.  
Por Sechu López.

68 CEA ANUAL

Os socios agasallados na próxima 68 Cea Anual no hotel Coia o 27 de febreiro son:

Socios que cumpren 50 anos no Club:

Margarita Ferradás Pastoriza  
José Juan Montes Cardalda

Socios que cumpren 25 anos no Club:

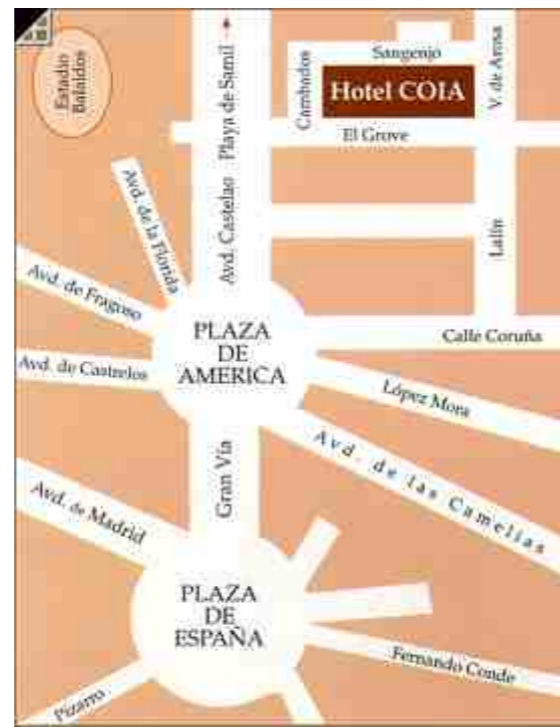
Conchi Barciela Villar  
Iago Tomé Feijoo Roldán  
José Rodríguez Oveja

Menú

- Aperitivo variado
- Langostinos á plancha con dúas salsas
- Cordeiro e tenreira asada con guarnición de legumes e champiñóns
- Tarta de San Marcos
- Café e licores



**HOTEL COIA**  
Rúa Sanxenxo, 1. Vigo  
Aparcadoiro gratuito



**Xornadas técnicas de progresión vertical.**  
**S. D. Espeleoloxía**

A fin de semana do 6-7 de febreiro, organizamos a primeira saída de espéleo do ano a Cintolo. Foron as Xornadas de Técnica Vertical en Mondoñedo e alá nos fomos Emilio B., Oscar Q., Bego, Eva, Alberto Rguez, Antón García, Ana Mariño, Manu, Álvaro, Eugenia C., Ana Belén e Carol.

Foi unha fin de semana de cordas e máis cordas e cova, moita cova... Chegamos o sábado á hora de comer ao refuxio, despois de pasar a recoller a chave da cova e do refuxio en Mondoñedo e mercar un pan rico, rico....

Tocou xantar e facer dous grupos: un máis numeroso que iría á cova e outro máis pequeno que quedaría a pendurarse nas cordas como morcegos.

Na cova había moita, moita, moita...auga. Incluso os goura da galería central estaban cheos de auga e o río Celtas ía con máis auga que outras veces. Aproveitamos esta nova visita para descubrir novas galerías que tiñamos esquecidas, aínda que algún pensou que sí as coñecía...pero non. Moito recoveco por aquí, por alá e a intentar dar coa saída por un sitio distinto de cando entramos pero non houbo maneira. Saímos co regusto dunha nova visita a esta singular cova, onde atopamos unha importante

colonia de morcegos preto da entrada. Eso sí, despois atopamos a un soño....(ese debía ser o que roncaba).

Saímos da cova e volta para o refuxio, onde algúns puxemos os arneses e nos colgamos das cordas un pouquiño antes de cear unhas ricas espirais de pasta con verdura e atún.

O domingo algúns quixeron repetir a visita á cova e alí marcharon, mentres outros quedaban no refuxio facendo prácticas de vertical. Os da cova volveron para xantar e despois tocou recoller todo, limpar e cargá-los coches para volver para Vigo.

**Sección de Espeleoloxía**



**Asamblea GES Celtas - 9 de xaneiro de 2010**

Para non variar, a Sección de Espeleoloxía reuniuse o segundo sábado do mes para facer balance do ano pasado e proxectar as actividades deste ano, ademais doutros aspectos da situación da sección. Entre outras cousas, falouse das actividades levadas a cabo no ano 2009, tanto de espeleoloxía como de descenso de canóns, das que soamente se anulou unha por mor da climatoloxía e falta de participación (Campaña do Hornijo).  
Fixéronse plans para as actividades deste ano, con especial atención á Semana Santa, onde houbo un

sinfin de propostas de destino, tantas que xa non sabemos onde remataremos.

Tamén se falou da situación da Federación Galega de Espeleoloxía, apuntando como dato importante que este ano hai eleccións á Presidencia.

Despois de hora e media de asamblea comezaronse a abrir bolsas, destapar pratos e abrir botellas para celebrá-la xa tradicional cea da Sección, á que acoden moitos socios que, aínda que lles é complicado participar nas actividades ó longo do ano, non esquecen o ben que se alimentan estes espeleólogos.

**Sección de Espeleoloxía**

**VINDEIRA ACTIVIDADE:** 13-14 MARZO Saída Infantil-Xuvenil de espeleo.  
Lugar: por determinar.

**Un día de convivencia na praia**

O sábado 11 de Xullo pasamos un día moi completo na praia. O día asustou un pouco en Vigo onde estaba todo nuboso, pero foi ó achegarnos a Cangas, cando vimos que o día sería perfecto, según o encargado. A partires das 10:30h empezou a chegá-la xente e nos fixemos fortes en boa parte da praia. Conquistamos as zonas máis importantes, as árbores pola súa preciosa sombra e por permitírnos colgá-lo material, e a zona das rochas onde poderíamos poñer o material pesado escapando das arenillas.

Cando xa chegara a maioría, partiu un primeiro grupo cara o faro de Hío. A ruta é moi sinxela e bonita con tramos de agradable sombra e pasando por pequenas e bonitas praias. Un pouco máis adiante a ruta entra en zona semiprivada para pouco despois chegar ó faro de Punta Couso. Alí o segundo grupo dos rezagados xuntámonos co primeiro e xuntos gozamos das boas vistas. De regreso cambiamos un pouco a ruta para facela máis interesante e tras un pequeno bosque aparecía ante nós outra bonita praia. Dende ésta última tiñamos un bo acceso á furna.

A furna tiña un acceso divertido por un dos laterais, onde podíamos contemplar o gran tamaño da súa entrada. Alí entramos os veintitantos case sen mollarnos (iamos con marea baixa), para coñecer mellor o seu interior. Alí Oscar explicounos un pouco da historia da furna e algúns detalles

de espéleo. Tras esta interesante visita, voltamos á praia base para darnos un baño antes de xantar. Xa eran case as dúas.

A auga estaba fría para máis de un, así que foron poucos os que aguantaron na praia e pouco despois empezamos o xantar. Estábase moi ben baixo a sombra, pero algúns optaron por ir xantar a Capri-chiringo. Éste era un chiringuito que estaba moi preto da praia e onde se portaron moi ben con nós, tanto para deixá-los coches cargados de material como para darnos luz mentres recollíamos o material á noite.

Entre unha cervexa e algunha sesta, fixéronsenos as 5 para comezar a dar unhas nocions básicas de buceo. A idea era facer algúns bautizos, que os que tivesen licencia bucearan, e o resto practicara con tubo, pero ó final centrámonos máis en dar bautizos e os habituais quedamos sen bucear. A clase teórica foi amena incluso para os que sabemos un pouco disto.

O tempo pasou voando e se nos foi toda a tarde facendo bautizos. Quedounos pena de non poder bucear ós habituais, pero tódolos que fixeron o bautizo quedaron moi contentos coa experiencia e o resto colaboramos para tratar de facelo o máis ameno e sinxelo posible. O dito, ó final non cumprimos todo o previsto para esta xornada pero pasamos un bo día de convivencia.

**Diego Moreira**

**Campamento de mergullo**

Caderno sub-bitácora: Sábado, 4 de outubro, Cámping Cangas, Liméns.

Seguindo o ritual dos buceadores de sangue e espírito, nada queda exposto ó azar. Todo organizado e revisado. Moi atrás quedou o día en que Carmen e Diego nos propuxeron un “Campamento de Buceo”. E aquí estamos, tremenda lista: Os xa nomeados, Carmen, Diego... Oscar, Pablo, Belén, Sole, Luci, Desto, e o apoio moral e loxístico de Ariadna, Alberto e Belén. Me incluo eu, e xa estamos todos.

Collemos bártulos. ¡Imos tomar a praia de Santa Marta! Nin cun chimpó, nin deixándonos caer; por propio pé, paso a paso, agardamos na ribeira a cambiar de estado.

De sentir a pesadez do teu corpo, de pé, coa auga ata o peito, só, lentamente, te deixas baixar. Flotamos! Voamos a rás de terra grazas ó marabilloso Azul, que posúe un 71% do planeta.

Nos mantemos, e avanzamos.

En plena metamorfose, as nosas condicións de “Humáns Socializados” mudan. Obrigatoriamente imos despacio, en calma, perdémo-la fala, dependemos da nosa expresión corporal, e dos ollos. Neste deporte non se minte, e non porque algúns non queramos tentalo!

A pouca profundidade, moita vida: lorchos, sargos, peixes agulla...Diferentes tonalidades, cambios de luz e terreo, area, rocha, ou perdidos entre laminarias. Incluso algúns puideron gozar de ver chover baixo a auga. Mentres na

superficie, como non, a vida non é tan fácil. Estampida, rápida organización, traballo en equipo e carrear: Kaiaks, botellas, plomos... Que non falte nada, nin ninguén.

O ceo, celoso do mar, tamén quixo mollarnos!

Refuxiados no bungalow conversa, debate, conclusión unánime: unha bonita inmersión! ganas de repetir!

Bonita inmersión, da que, a título persoal, non podo presumir do moito que gocei. Nestas últimas, non é que “a vida me estea dando leccións”. Parece que o buceo, “me está dando leccións de vida”. Máis control mental, calma...A exaltación, carácter ou temperamento non teñen poder. Triúnfala a consciencia e o temple. O estar presentes no presente. A importancia de saber medir a capacidade real, de autoanalise.

Agora que xa sei revisar o material, ¿Cómo estou eu...? Saber valorar, e ser consecuente. Aceptar unha situación de malestar ou simple incomodidade, sen ofuscación. Non se trata de vencer ó Medio, se non de fluír.

E como non só de filosofar vive o home!! Mención especial á encargada da intendencia. Qué rico todo! Aquí tamén hai unanimidade de opinión.

O mal tempo non dá tregua. Despedímonos así da xornada de buceo, na que hai cabida para todo: charlas técnicas, remo, paseo-expedición, conversa, e xa xurden novos plans...

Ás veces me preguntan se vale a pena: - Si! O fin... xustifica o esforzo.

**Rosi Soliño**

alternativo.  
20 Febreiro.....Cabo Home (Ría de Vigo)  
27 Marzo.....Castros de Barra (Ría de Vigo)

**Vindeiras actividades**  
Dende a sección de subacuáticas queremos propoñerte unha inmersión ó mes para que poidas ir adquirindo a destreza axeitada de cara a futuros retos...todas elas adaptadas ó nivel dos participantes, tendo sempre un lugar

**FESTA DE NADAL**

11 de decembro de 2009

A festa de nadal de Montañeiros Celtas foi xenial. Cando cheguei ó local estaban rematando de decoralo e me pediron que lles axudara a colocar unha flor no adorno que estaba colgado no salón. Ó final o adorno acabou no chan e non foi pola miña culpa, creo. Despois foron chegando máis e máis rapaces e non tardamos en poñernos cos xogos de presentación, inda que no meu caso, eu xa coñecía a case tódolos rapaces por ter participado na Operación

Benxamín. Tomamos chocolate con churros que, por certo, non durou moito, xa que os churros desapareceron sen deixar rastro; non me extraña, estaban tan bos... Para a nosa sorpresa, mentres merendabamos recibimos unha visita inesperada: era o carteiro real que viña cunha saca moi grande e moi pesada. Sentouse no seu trono e os monitores fóronnos chamando para recoller cadanseu agasallo.

O malo das festas é que sempre teñen un final. E ese final chegou...ata o Nadal que vén!!

**Bruno Casal**



**Coñecemento do entorno de Vigo**

Comeza o “coñece Vigo” no noso club, unha serie de 3 saídas polo noso entorno máis próximo. Sabemos que xa sodes case montañeiros expertos e que moitos de vós coñecedes moi ben os camiños e sendeiros da nosa zona, pero sempre é bonito e interesante coñecer e comprender os pequenos grandes lugares que nos rodean.

As saídas serán dun so día de duración. Nelas patearemos, visitaremos lugares milenarios e máxicos e con centos de lendas ó seu redor, coñeceremos un pouquiño mellor a natureza e os animais que son os nosos veciños, e tamén teremos algunha que outra sorpresinha.

A primeira delas vai ser polos montes de Bembrive o 20 de febreiro. Nela visitaremos con sorte un muíño a pleno

funcionamento.

O 10 de abril faremos un percorrido pola ruta dos petroglifos, unha parte do gran sendeiro das Greas, onde nos “empaparemos” de cultura castrexa e faremos un pouco o celta.

A última saída será pola rota do Lagares, na que descubriremos as pequenas marabillas que podemos atopar nas beiras dos camiños. Como a faremos o 9 de outubro, o outono marcará esta xornada coa súa beleza.

Nesta serie de saídas podedes elixir inscribivros a todas elas xuntas, a partires de febreiro, ou so a algunha delas. En calquera caso so abonaredes o prezo das saídas as que vaiades. Unha aperta.

**Sección Infantil**

**Novas da S.D. Infantil**

Como xa vos adiantamos no último boletín, estamos a poñer en marcha un proxecto para incentivar ós membros da S.D. Infantil a que participen nas nosas actividades, xa que moitos de vós non estades participando nestas, e desa forma a Sección e os membros que participan habitualmente vense perxudicados.

A tódolos membros da Sección que o soliciten se lles entregará una tarxeta, a modo de cupón, á que se lle irán poñendo carimbos cada vez que o rapaz participe nunha actividade. Ó ter tres carimbos no cupón, se lle fará entrega dunha camiseta da Sección, que levará algún cambio con respecto ás anteriores, por exemplo, a modernización do escudo da Sección.

Tamén vos informamos de que estes carimbos se porán en

tódalas actividades previstas ó longo do ano, salvo as da Operación Benxamín e Coñecemento do entorno de Vigo, nas que se porá un carimbo soamente por cada unha, posto que abarcan varios fins de semana.

Inda que seredes informados de cada saída mediante correo electrónico, e en breve tamén na nosa nova web, vos adiantamos as próximas actividades que temos previstas para este ano:

- 1ª Xornada para o coñecemento do entorno de Vigo (20 de febreiro)
- Campamento de primavera (13-14 de marzo)
- 2ª Xornada para o coñecemento do entorno de Vigo (10 de abril)

Animádevos a participar connosco!!

**Sección Infantil**

## LICENZAS ESPELEO

		INFANTIL	XUVENIL	MAIOR
COBERTURA BÁSICA	BÁSICA A	16,16 €	20,56 €	25,56 €
	BÁSICA B	20,26 €	26,46 €	31,46 €
	BÁSICA B1	33,66 €	33,66 €	38,66 €
COBERTURA PLUS	PLUS A	34,46 €	38,86 €	43,86 €
	PLUS B	43,06 €	49,26 €	54,26 €
	PLUS B1	63,36 €	63,36 €	68,36 €

As actividades cubertas son:  
 Cobertura Básica: Espeleoloxía, descenso de barrancos e espeleomergullo.  
 Cobertura Plus: Espeleoloxía, descenso de barrancos, alpinismo, kajak, canoa, sendeirismo, esquí de fondo e snowboard, esquí alpino (excluíndo o esquí alpino fóra de pista), camiñata con esquí ou raquetas, escalada en rocha ou obstáculos artificiais, bicicleta de montaña todo terreo, uso de vías ferratas e mergullo en tódalas súas formas.

## LICENZAS MONTAÑA

### MUTUALIDAD GENERAL DEPORTIVA - www.mgd.es

Tódalas modalidades cubren as actividades de: Montañismo, sendeirismo, escalada, descenso de barrancos e esquí.

MODALIDADE	País	MAIORES	XUVENIS	INFANTIS		
MODALIDADE A	España	43.55€	33.45€	20.10€		
		MODALIDADE B-1	España	63.55€	53.45€	34.50€
				MODALIDADE B-2	Europa - Marrocos	91.35€
MODALIDADE B-3	Todo o mundo					119.20€

## ASEFA, S.A. - SEGUROS E REASEGUROS

MOD. BÁSICA A	País	INFANTIS	MAIORES	XUVENIS	DESCRIPCIÓN
MODALIDADE B	España, Andorra, Pirineos Franceses	13.44€	47.37€	37.27€	Mod. Básica A Excursionismo, Campamentos, marchas e sendeirismo
		79.53€	65.64€	26.49€	
MODALIDADE C	España, Portugal, Andorra, Pirineos Franceses	65.64€	133.17€	96.46€	Modalidade B Excursionismo, Campamentos, marchas e sendeirismo
		26.49€	68.41€	611.10€	
MODALIDADE D	Todo o mundo (Excepto por riba dos 7,000 metros ou dentro dos círculos polares.)	133.17€	96.46€	68.41€	Modalidade C Excursionismo, Campamentos, marchas e sendeirismo, montañismo, alpinismo, escalada, descenso de cavorcos, campamentos en iglús, carreras de montaña, espeleoloxía e bici de montaña
		68.41€	611.10€	42.31€	
MODALIDADE E		611.10€	42.31€		Modalidade D As mesmas da modalidade C, ademais de esquí en tódalas súas modalidades
MAIORES 75 ANOS		42.31€			Modalidade E As mesmas da modalidade D, ademais das expedicións

## SECCIÓN DE ESQUÍ

momento métese a brétema e o vento, que despois calmaría. Era o momento de que o grupo se separase. Claro!! Os esquiadores baixando apuran máis. De todos modos os de raquetas demo volta polo mesmo sitio, gozando de cada paso, de cada baixada, do son da neve ao golpear coa raqueta, do son do silencio e de sentirnos pequerrechiños. Os de esquí fixeron outro camiño, según dixeron a neve estaba moi boa, e aínda que se desviaron un pouquiño da ruta prevista, gozaron todos da baixada. O sol que saía ás veces permitiunos ver, xa no atardecer, o Ubiña e os Fontáns iluminados polo derradeiro raio de sol, no camiño de volta.

O domingo amenceu sereno. O destino era o Catoute, a

2117metros. Partimos dende a aldea de Salentinos, lugar de casas coidadas, de chan perfectamente empredado en harmonía co entorno. Comezamos a camiñar a pista. Ó principio sen neve, e xa un pouco máis adiante, tras pasar varias cabanas, comenzo a encherse dela, e chegamos á base do val, e dende aí a subida pasíño a pasíño. O día deu para todo. Algúns chegaron ao cumio, outros quedamos ás portas, pero todos vimos un bo espectáculo. Para os esquiadores, desta volta a neve xa non era tan boa, pero aínda así puxéronlle empeño.

Quedan na retina imaxes idílicas, e no recordo a boa convivencia cos que participamos.

M.N.

## ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS



Porto do Son

### Batea Frapelo 31-Octubro-09

Esta vez, sen resaca, levanteime cunha dor de espalda que pensei que non ía poder mergullar. Inda por riba estaba chovendo moitísimo, pero eran tantas as ganas que tiña de estrear traxe que marchei correndo para o Náutico. Nada máis chegar, o primeiro que me dixo Oscar foi que esta vez non podía escaquearme de escribir unhas palabriñas sobre a miña inmersión, así que aí van:

Era a miña octava inmersión e xa tiña o meu propio traxe e unhas gafas que atopara o día anterior na praia polo que estaba ansiosa por saír mergullar. Esta vez fomos con Diego de Atlantis e eramos 10 mergulladores en total, 5 do club: Diego, Pablo, Silvia, Oscar e máis eu. Había un pouco de mar de fondo polo que nos diriximos á Batea Frapelo; era a primeira vez que ía mergullar na batea!!

Fixemos dous grupos; o meu compañeiro sería Diego así que eu encantadísima xa que con el sempre vexo moitísimos bichos. Ben, xa nada podería fallar, pero cando empezamos a baixar, o meu oído esquerdo resentíase

moitísimo, pensei que non ía ser capaz, pero despois de dez minutos moi agobiada, por fin xa estaba abaixo!!

Xa tranquila e emocionada por fin puiden mexar no meu traxe novo: nunca sentira ese pracer!! Diego prestoume unha lanterna, e co meu dedo polgar fóra da luva para poder tocalo todo alá fun...

A pesar de que a visibilidade era regular, vimos centolos, miles de estrelas, anémonas, holoturias, sepias, bogavante, congrio e un polbiño moi riquiño que me deixou abraiada! Non sei se era a temperatura da auga ou o traxe novo, pero foi a primeira vez que non tiven frío, e a pesar de estrear traxe, baixei con 6 kg de lastre, e inda así era demasiado, xa que iba culebreando polo fondo. A inmersión fíxose curta, tendo en conta que perdín tempo na baixada, pero foi increíble, gocei moitísimo e repetiría na batea encantada!

Unha vez fóra da auga celebrámolo cun pouco de licor café, compañeiro fiel nas inmersións con Atlantis, e unhas galletiñas.

Paula Cudeiro

**Taller de mantemento de esquí e iniciación ao esquí de travesía en Manzaneda**

Dende hai varios anos vimos organizando unha xornada de reparación de esquí. O obxectivo desta actividade é dobre: por un lado tratamos de dar a coñecer aos socios os coñecementos necesarios para que poidan levar a cabo unha reparación caseira dos esquí, o que fará que duren máis tempo, que o esquiador teña máis seguridade ao ter os cantos afiados, e tamén mellor deslizamento ao encerrar as solas, sobre todo en neves recén caídas. En definitiva, os que teñan a punto os esquí terán máis vantaxes sobre os que non o fagan. No club nos xuntamos oito participantes entre os que estaba un socio do Club Alpino Manzaneda, montamos o taller no local e nos puxemos mans á obra. O outro obxectivo desta actividade é ter preparado o material de esquí propiedade do club para a nova tempada.



Ao día seguinte, domingo, un pequeno grupo de sete persoas nos achegamos á Estación de esquí de Manzaneda. Alí con algúns novatos nesta modalidade de esquí de travesía, ensinamos as técnicas básicas para a practica deste deporte: a volta maría, poñer peles e sacalas, utilización de alzas, subir e baixar as lomas e pendentes, e finalmente chegamos a vertice geodesico foqueando. Como os outros anos, tivemos un día espléndido de sol e neve. Resaltar que un veterano montañeiro, Jose Luís Vazquez, un vello roquero da montaña que se atopa en plena forma, quiso ter a experiencia de practicar esta modalidade de esquí, e penso que quedou encantado. Quizáis tiña o esquí de travesía un pouco mitificado, como algo moi técnico e para persoas athleticamente moi fortes. Penso que se deu

conta de que é un deporte asequible para calquera montañeiro que teña un mínimo nivel de esquí, e que estea feito ao esforzo na montaña.

Como non podía ser menos para Jose Luís Vázquez, por ser novato nesta actividade, lle fixemos una pequena broma: cando facíamos as prácticas do Arba, en vez de enterrar o aparato receptor do sinal na neve, como é normal, simulando un home enterrado por unha avalancha, e tratar de atopalo cunha sonda e cunha pala desenterralo, o puxemos nunha árbore a 2 m. de altura, e tivemos a José Luís un bo rato dando voltas arredor da árbore, tratando de localizalo.

Ao remate da xornada coma sempre rematamos cunha boa merenda-cea na de Xerardo en Chandreixa de Queixa.

**Fernando Fernández Rey**

**Travesía con Esquí /Raquetas**

O noso club foi o encargado de organizar este ano a saída de esquí/raquetas para a FGM.



A actividade levouse a cabo os días 6 e 7 de febreiro. O lugar escollido foron as montañas de León.

A Toreno chegamos 17 participantes. Pernoctamos no Hostal Salomé que nos recibiu cunha boa cea e un sorriso, además de ofrecernos un dos seus pratos máis típicos, o botillo, do que todos demos boa conta a noite do sábado, tras realizar a actividade dese día.

O tempo acompañounos. O sábado partimos dende a aldea de Torrestío. O acceso foi bo, e tras comprobar que estaba todo ben nevadiño collemos a pista que hai ao final das casas. Cheíña de neve estaba, así que os de esquí puxeron os seus novos "zapatos", es os de raquetas fixemos o mesmo e comezamos a progresar. O val estaba precioso, espectacular. Mirases para onde mirases todo ben cubertiño de neve. Collendo a esquerda pola pista chegamos á base do Morronegro, a 2152 metros. Aquí houbo que descalzarse, pois o cumio non tiña moita neve. E por fin cumio, e xusto nese

**Alto Campoo 23- 24 de Xaneiro**

Para aproveitar ben o día erguémonos cedo, puxémonos a roupa e fomos ao autobús. Ao chegar, fixemos unha batalla de bolas. O meu pai preguntoume se quería esquiar e díxenlle que si. Enfadouse moito poñéndome as botas porque non entraban nada ben (creo que isto lles pasou tamén a outros). Baixamos por unha pista azul, e na baixada máis pendente caín e entroume neve nun ollo. Despois subimos nunha percha e para ser a primeira vez ¡non me caín! Como despois nevou e houbo xistra fomos á cafetería e Xulia invitoume a patacas fritas. Logo saímos facer un boneco de neve: Xacobe, Aleixo, Xulia e máis eu, e de seguido veu xogar connosco unha nena chamada Sara. Ao volver ao albergue lin un pouco do Capitán Trueno. Despois no autobús Xulia invitoume a un chicle de fresa. Puxeron a película O ultimátum de Bourne, que me gustou moito. Logo fomos a un bar-restaurant e inviteina a un Mix de Doritos, Chetos e conos de millo. Ao chegar a Vigo a miña nai estábanos esperando. Cheguei moi cansa pero contenta e para o ano penso volver.



**Clara Gómez González**

**A viaxe a Alto Campoo**

O día 23 de xaneiro desprazámonos a Alto Campoo. Todos viaxabamos con moitas ganas porque non víramos a neve dende o ano pasado. O percorrido en autobús fíxose moi longo pero valeu a pena porque o día seguinte fixo un día moi fermoso para a práctica do esquí.

Algúns quixeron aprender un pouco máis, e outros xa empezaron a tirarse polas brancas pistas de neve. Os que comezaron de cero ao principio custoulle un pouco pero logo lanzábanse coma tolos

polas pistas máis difíciles. Despois de pasar a mañá deslizándose pola neve tocaba descansar e tomar algo quente na cafetería. Unha vez repostos todo o mundo volveu a empezar con moitas máis ganas. Agora si que empezabamos verdadeiramente a divertirnos.

As cinco regresamos ao albergue. Alí os maiores tomaban "aperitivos" e falaban entre eles contando "batallitas" e os pequenos xogaban nas habitacións. Logo ceamos un "mogollón" de espaguetis con carne e quedamos tan cheos que só nos quedaba deitarnos para poder estar listos para o día seguinte.

**Xulia Daviña**



# CALENDARIO ACTIVIDADES 2010

MES	DÍA	LUGAR	ACTIVIDADE	ORGANIZA
X A N E I R O	9	Local social	Asamblea e cea	S.D. Espeleoloxía
	10		Camiño de Santiago- Castro Laboreiro	S.D. Sendeiros
	16-17	León	Montañismo en Montihuero	S.D. Montañismo
	23	Ría de Vigo	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
	23-24	Alto Campoo	Xornadas de esquí en Alto Campoo	S.D. Esquí
	23-24	Trevinca	Curso de esquí de travesía	FGM-EGAM
	30-31		Curso de escalada en xeo	FGM-EGAM
	30-31	Mondoñedo (Lugo)	Xornadas de progresión vertical	S.D. Espeleoloxía
F E B R E I R O	6-7	León	Percorrido de raquetas e esquí de montaña	FGM- S.D. Esquí
	14	Portugal	Gêres "Os Currais"	S.D. Sendeiros
	14		Actividade de Bicicleta Montaña	S.D. Bici
	13-14	León	Actividade de corredores	S.D. Escalada
	13-14	Trevinca	Montañismo por Trevinca	S.D. Montañismo
	13-14		Curso Alpinismo- Nivel I (iniciación)(1ª parte)	FGM-EGAM
	20	Vigo	1ª Xornada para o coñecemento do entorno de Vigo	S.D. Infantil
	20	Ría de Vigo	Inmersión submarina en Cabo Home	S.D. Act. Subacuáticas
	20-21		Curso Alpinismo- Nivel I (iniciación)(2ª parte)	FGM-EGAM
	20-21	Cantabria	Montañismo por Palentina	S.D. Montañismo
M A R Z O	20-21	Ancares	Xornadas de esquí de travesía	S.D. Esquí
	26	Local Social	Asamblea Xeral Ordinaria 2010	Xunta Directiva
	27	Hotel Coia	Cea 68 aniversario	S. Actividades Sociais
	27-28		Curso de aproximación á montaña invernal	FGM-EGAM
	6-7	Cantabria	Esquí de montaña no Puerto San Glorio	S.D. Esquí
	6-7	Cantabria	Montañismo San Glorio	S.D. Montañismo
	13-14		Multiactividade por montaña	FGM
	13-14	Bierzo	Sendeirismo-Montañismo polo Bierzo	S.D. Sendeiros- S.D. Montaña
A B R I L	13-14		Campamento de primavera	S.D. Infantil
	13-14		Saída infantil-xuvenil	S.D. Espeleoloxía
	19-21		Puente San Jose, sin determinar	S.D. Montañismo
	20	Galiñeiro	Xornada de iniciación á escalada	S.D. Escalada
	20-21		Curso alpinismo- Nivel II (Corredores)	FGM-EGAM
	28	Ría de Vigo	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
	27-4 Abr.		Samana Santa, sin determinar	S.D. Montañismo
	27-4 Abr.		Actividade de Semana Santa	S.D. Espeleoloxía
	10	Vigo	2ª Xornada para o coñecemento do entorno de Vigo	S.D. Infantil
	11	Ribeira Sacra	Sendeirismo pola Ribeira Sacra	S.D. Sendeiros
M A I O	17-18		Montañismo por Mampodre	S.D. Montañismo
	18	Budiño	Xornada de escalada	S.D. Escalada
	24	Bande	Xuntanza de escaladores en bloque	S.D. Escalada-FGM
	24-25		XLV Campamento e Marcha galega de montaña	FGM
	24-25		Curso iniciación as técnicas de montañismo para xóvenes	FGM-EGAM
	25		Actividade de Bicicleta Montaña	S.D. Bici
	25	Ría de Aldán	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
	1-2		XLIII Operación Benxamín	S.D. Infantil
	7	Local social	Festa de primavera	S. Actividades Sociais
	8-9		Curso de iniciación á escalada (1ª parte)	FGM-EGAM
8-9		XLIII Operación Benxamín	S.D. Infantil	
X U N O	9	Serra da Peneda	Sendeirismo pola Serra da Peneda	S.D. Sendeirismo
	15-16		Curso de iniciación á escalada (2ª parte)	FGM-EGAM
	15-17	Portugal	Escalada en Rendinha	S.D. Escalada
	15-17		Integral Palentinas	S.D. Montañismo
	22-23		XLIII Operación Benxamín	S.D. Infantil
	22-23		XVI Descenso de barrancos	FGM
	29-30		Curso de escalada en parede (1ª parte)	FGM-EGAM
	30		Actividade de Bicicleta Montaña	S.D. Bici
	30	Ría de Baiona	Inmersión submarina en pecios	S.D. Act. Subacuáticas
	4		Xornada de achegamento ao descenso de cañóns	S.D. Espeleoloxía
5	Vigo	VI Campionato galego escalada de base	FGM- S.D. Escalada	
5-6		Curso de escalada en parede (2ª parte)	FGM-EGAM	
12-13	Vegacervera	Xornadas de escalada	S.D. Escalada	
12-13		XXIII Marcha con vivac	FGM	
12-13		Curso de escalada en fendas	FGM-EGAM	
13	Fragas do Eume	Sendeirismo polas Fragas do Eumo	S.D. Sendeirismo	
19-20		Iniciación á escalada / Descenso de barrancos	S.D. Infantil	
19-20	Trevinca	Montañismo por Val do Lago de Tera	S.D. Montañismo	
20	Portonovo	Inmersión submarina no pecho Afrodita	S.D. Act. Subacuáticas	
26		Convivencia de mergullo	S.D. Act. Subacuáticas	
26-27		Curso descenso de barrancos	FGM-EGAM	

MES	DÍA	LUGAR	ACTIVIDADE	ORGANIZA
X U L L O	3-4		Campamento infantil de verán	S.D. Infantil
	3	Ribeira	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
	10-11	Cañón do Sil	Xornadas de escalada	S.D. Escalada
	10-11		Montañismo: Pajares-Oubiña	S.D. Montañismo
	11	Paraños	Sendeiro Río Xabriña	S.D. Sendeirismo
	17-18		Campamento de verán	S. Actividades Sociais
	18	Porto do Son	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
A G O S T O	26		Actividade de Bicicleta Montaña	S.D. Bici
	31-8 Ago.	Pirineos	Campamento de montaña	S.D. Montañismo
	31-8 Ago.	Hornijo (Cantabria)	Campaña Hornijo 2010	S.D. Espeleoloxía
			64º Campamento anual da FEDME	FEDME
	14	Ría de Vigo	Inmersión submarina nocturna dende praia	S.D. Act. Subacuáticas
S E T E M B R O	22		V Carreira por Montaña Cañón do Sil	FGM
	4-5	Pena Corneira	Escalada en bloque	S.D. Escalada
	5	Portonovo	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
	11	Illas Cíes	Inmersión submarina	S.D. Act. Subacuáticas
	11-12		Curso escalada artificial	FGM-EGAM
	11-12		Montañismo por Peña Oubiña	S.D. Montañismo
	12		XXII Marcha galega de montañeiros veteranos	FGM-EGAM
	17		Inmersión submarina nocturna	S.D. Act. Subacuáticas
	18-19	O Courel	Saída polo Courel	S.D. Infantil
	18-19		Multiactividade por montaña	FGM-EGAM
O U T U B R O	19	Forcarei	Sendeiro Pontes do Lérez	S.D. Sendeirismo
	24	Local social	Festa reencontro	S. Actividades Sociais
	26		Actividade de Bicicleta Montaña	S.D. Bici
	25-26		14º Campamento infantil-xuvenil	S.D. Espeleoloxía
	2-3		Campamento de mergullo	S.D. Act. Subacuáticas
	3	Xistelo	Sendeirismo por Xistelo	S.D. Sendeirismo
	9-12		Actividade conxunta con Peña Trevinca	S.D. Montañismo
	9	Vigo	3ª Xornada para o coñecemento do entorno de Vigo	S.D. Infantil
10		XXXVII Reunión e Marcha estatal de montañeiros veteranos	FEDME	
N O V E M B R O	16-17		Curso iniciación as técnicas de montañismo para xóvenes	FGM-EGAM
	22	Local social	Elección 2010 á presidencia do Club	Xunta Directiva
	23-24	Aloia	Magosto social	S. Actividades Sociais
	23-24		Curso de orientación con GPS	FGM-EGAM
	30-31		Campamento social	S.D. Espeleoloxía
	30-1 Nov.		Montañismo: Somiedo-Redes	S.D. Montañismo
	4-8	Asturias	Montañismo por Asturias	S.D. Montañismo
	6	Ría de Vigo	Inmersión submarina: exploración punto novo	S.D. Act. Subacuáticas
D E C E M B R O	7	Branda de Aveleira	Sendeiro Branda de Aveleira	S.D. Sendeirismo
	14		Actividade de Bicicleta Montaña	S.D. Bici
	13-14		Campamento de Outono	S.D. Infantil
	11		Xornadas abertas de mergullo	S.D. Act. Subacuáticas
D I C I A N O	17	Local social	Festa Nadal Fin de tempada	S. Actividades Sociais
	18	Local social	Xornada de encerado e mantemento de esquís	S.D. Esquí
	19	Manzaneda	Xornada de iniciación ao esquí de montaña	S.D. Esquí
	18	Local social	Festa de clausura	S.D. Infantil
	19		Sendeiro Galiñeiro-Aloia-Galiñeiro	S.D. Sendeirismo