

Un lugar diferente para cada fin de semana: Monte Aloia, Serra do Galiñeiro e Península do Morrazo

O aloxamento cada fin de semana será, no refuxio do Aloia, e no do Galiñeiro.

INFORMACIÓN e INSCRICIÓNS

Club Montañeiros Celtas
Avda. Camelias, 78, oficina k. Vigo
Tfno: 986 505 - Fax: 986 912 220

(Podedes facer ingreso bancario na NOVA CONTA número 2080 5000 68 3040260762, de Novacaixagalicia, e remitir o xustificante por fax ao Club)

HORARIO

Luns a Mércores de
19 a 21.30 h

Xoves e Venres de 19h a 22h

PRAZO DE INSCRICIÓN:

Ata o 17 de Outubro,
ou ata completar as prazas

¡¡PRAZAS LIMITADAS!!

ORGANIZA



CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

Avda. Camelias, 78 - oficina K. 36211 VIGO

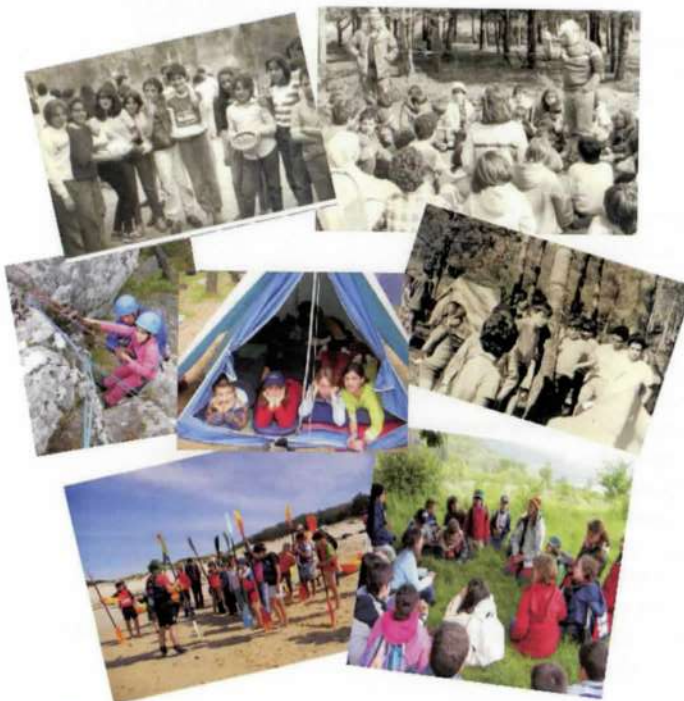
Apdo. Correos 1836. 36200 VIGO

Tel: 986 438 505 - Fax: 986 912 220

www.celtas.net

e-mail: info@celtas.net

COLABORAN



Operación Benxamín: ONTE E HOXE

XLV OPERACIÓN BENXAMÍN

44 anos adicados á divulgación
do montañismo

Para rapaces e rapazas
de 8 a 16 anos

OUTUBRO-NOVEMBRO 2011

22-23 outubro MONTE ALOIA
5-6 novembro SERRA DO GALIÑEIRO
12 novembro MORRAZO



CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

Sección Infantil

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

Coa Operación Benxamín pretendemos que os rapaces aos que vai dirixido, de entre 8 e 16 anos, poidan introducirse ou lembrar, as diferentes modalidades deportivas que actualmente se desenvolven no noso club da man de monitores con experiencia.

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

PREZO de todo o curso:
Socios: 55 EUROS
Dous irmáns socios: 45 EUROS cada un)
Non socios: 65 EUROS

IMPRESCINDIBLE
LICENCIA FEDERATIVA da FGM
e AUTORIZACIÓN PATERNA

- MATERIAL NECESARIO**
- Camiña, prato, cubertos e cantarillo
 - Moñitas (grande e pequeno)
 - Saco de dormir e estribo
 - Buro de Montaña
 - Buro de comida (hondos)
 - Grupo comida (hondos)
 - Colchete (funs gusos)
 - Churros
 - Grupo de abrigo: anorak, gorro...
 - Gorro e buf
 - Lenteira e cantimplora
 - Protección solar, crema e gafas
 - Batedor e toalla
- Bid de Montaña (os que a teñen)**

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).
- CHUVAQUERO** debe levarse sempre, aínda que faga botempo.
- NON LEVES COUSAS COLGANDO** polo exterior da mochila, podes perdela ou rompela.
- ALIMENTACIÓN. DEBES LEVAR AS COMIDAS DE TODOS OS SABADOS E DOMINGOS, TAMÉN ALGO PARA PICAR NAS ACTIVIDADES.**
- OS ALMOZOS 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 patatas, 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... É Non esquecer a medicación necesaria, de estar a tratamento.
- Non se pode levar mobil, aparellos de música, videoxogos e similares.

PROGRAMA BÁSICO
(mais información no club)
 Presentación Venres 14 de outubro
 das 20h no local social do Club

22-23 outubro - MONTE ALOIA
 Saída 10.00 dende o Club
 Regreso 19.00 ó Club

Xogaremos como piratas para atopar o tesouro escondido

Correremos dun xeito diferente e aprenderemos o uso dun mapa e dun compás

5-6 novembro - SERRA DO GALINEIRO
 Saída 9.30 dende o Club
 Reaeso 19.00 o Club

Ruta en Bici de Montaña
 Gabcaremos polas paredes
 Faremos a ruta dos petroglifos e aprenderemos cousas dos nosos antepasados

12 novembro - CANGAS DO MORAZO
 Saída 9.30 dende Estación Marítima
 Regreso 19.00 á Estación Marítima

Realizaremos unha ruta polos arredores de Cangas, descubriendo o ecosistema costero e faremos o noso concurso de cocíña.

CLAUSURA
 18 de novembro ás 20h

A clausura farase no local social. Farase un balance das actividades, con exposición de fotografías