



10/03/2014

Boletín Nº 120

# MONTAÑEIROS CELTAS

## ASEMBLEA XERAL ORDINARIA 4 DE ABRIL 2014

A actual Xunta Directiva en reunión do día 10/02/13 acordou ao abeiro dos artigos 20-21 dos nosos Estatutos convocar Asemblea Xeral Ordinaria o próximo día 4 de abril ás 20.00 horas en primeira convocatoria e ás 20.30 horas en segunda convocatoria, segundo á orde do día que se expón a continuación.

Lugar: local social, Avda. Camelias 78, oficina K, Vigo

### Orde do día da Asemblea Xeral Ordinaria

- Aprobación se procede, da actas anteriores (assemblea ordinaria e extraordinaria)
- Presentación e aprobación, se procede da Memoria de actividades do ano 2013.
- Presentación e aprobación, se procede, das contas do ano 2013.
- Presentación e aprobación, se procede, do calendario de actividades do ano 2014.
- Presentación e aprobación se procede, do orzamento para o ano 2014.
- Propostas dos asociados.
- Rogos e preguntas.

As actas das Asembleas Xerais Ordinaria e Extraordinaria do día 12/04/13 non serán lidas e estarán a disposición dos socios na oficina do Club e/ou no taboleiro de anuncios a partir do día 18/03/14, xunto coa seguinte documentación: Censo de socios con dereito a voto, Balances e conta de resultados de 2013.

CONTIDOS	
Infantil	2
Escalada	2
Esquí	3
Montaña/sendeiro	4
Espeleo	7

60º aniversario do G.E.S  
Montañeiros Celtas



### ESTAMOS DE NORABOA! 60 ANOS DE ESPELEO NO CLUB

En 1954 levouse a cabo dende o noso club a 1ª expedición organizada á Cova do Rei Cintolo. Esta data marca un fito histórico no noso club e en toda a espeleoloxía galega.

Irémovos informando dos actos que estamos a preparar para que poidades compartir con todos nós

Lembrede que na web tedes formularios para que nos contedes as vosas actividades. Pinchade na incona: ASCENSIÓNS E EXPLORACIÓNS.

## A SECCIÓN INFANTIL EN MANZANEDA

*O pasado día 19 de xaneiro os nosos infantís aproveitaron un día na neve para andar por ela, camiñar con raquetas, xogar e pasalo ben*

Texto e foto: Penélope Aranda.

A primeira actividade da sección infantil do ano foi facer unha escapada á neve e poder gozar dela. Podemos dicir que superou con creces o obxectivo, xa que foi un dos días con máis neve do mes de xaneiro, incluso para algún dos nenos, ao ser a súa primeira experiencia non a esquecerán en moito tempo.

En total foron 21 nenos e 4 monitores. Contamos coa colaboración de Antonio Alemparte e José Ramón Varela aportando os seus coñecementos técnicos na montaña, polo que estamos moi agradecidos.

En Trives paramos a recoller as chaves do refuxio que o Club Alpino Manzaneda ten na estación e así poder refuxiarnos por se houbera mal tempo.

Chegamos ao destino antes do mediodía e a nosa sorpresa foi que había un montón de coches e xente, e sobre todo moita, moita neve, así que antes de baixar, abrigámonos ben e empezamos unha pequena ruta ata o refuxio. Alí deixamos as mochilas e logo comezamos un pequeno percorrido por un bosque próximo. Dende onde deixamos o autobús ata o refuxio a

subida foi cortiña, pero debido á cantidade de neve parecía que fosemos de expedición. Moitos nenos non podían evitar tirarse ao chan, facer bolas e tirárllelas aos compañeiros. Unha vez no refuxio, Antonio explicou a diferenza entre as raquetas e os esquís, e para qué serven, e ao terminar fixemos grupos para que uns andaran con raquetas e sentiran a sensación da pisada na neve e outros seguían, sen raquetas, as pegadas que ían deixando, e ao regreso cambiaron as posicións.

Ao empezar o pequeno percorrido empezou a nevar, a levantarse vento e a velocidade que levabamos era moi lenta e como tiñamos pouco tempo, acurtouse a ruta e regresamos para xantar ao refuxio. ! Que gran idea a de xantar baixo cuberto!!

Ao rematar os nenos xogaron coas zorras, fixeron batallas de bolas, e incluso un moneco de neve, en fin... fixeron todo o que a imaxinación lles permitiu coa fría e branca neve da estación de Manzaneda.

Ás 16.30 partimos de novo cara a Vigo, e aínda que foron poucas as horas en contacto coa neve, mereceu a pena o esforzo porque todos gozaron moitísimo deste día, e supoño que algún non o esquecerá.



### VINDEIRAS ACTIVIDADES:

**22 marzo:** ruta de **sendeirismo dende o monte Cepudo ata Saiáns**. Faremos unha parte do percorrido da senda panorámica de Vigo. O itinerario percorre os límites do municipio vigués pola vertente montañosa, ofrecendo unhas vistas sorprendentes da cidade e a súa ría. Será un percorrido cheo de contrastes. Descubriremos parques forestais da cidade, restos arqueolóxicos, construcións modernas e arquitectura rural, que como as ermidas, zumegan lenda e evocan meigas.

#### Edición Número 47 Da Operación Benxamín

Xa estamos a preparar as actividades para a actividade máis importante da sección, este ano serán os seguintes días:

**11 de abril:** presentación da Operación Benxamín, ás 20.00h no Club.

**26/27 abril:** Primeiro fin de semana: Ancares

**10/11 maio:** Segunda fin de semana: Ons

**17/18 maio:** Última fin de semana: Galiñeiro

**23 de maio:** Clausura

Como adiando podémosvos contar que en Ancares faremos un par de rutas moi interesantes, e o último día subiremos ata o cumio "Os Tres Bispos" (1.792m), e durante esa fin de semana aprenderemos técnicas de montaña, orientación, etc. A segunda fin de semana, e se o tempo o permite, acamparemos en Ons. A fin de semana do Galiñeiro, escalaremos por diferentes vías da zona e realizaremos o concurso de cocina. . En canto teñamos máis información colgarémola na web, así que en canto se abran as listas... anotádevos para pasalo ben!!!

### ESCALADA

### XA ESTÁ EN MARCHA A 3ª LIGA SOCIAL DE ESCALADA

Texto: Iago Rodríguez

Como tódolos anos, as risas son as convidadas estrela da gala. Os participantes xa se enfrentaron e superaron o medo escénico na primeira proba, xa que tiñan que ir quitándose prendas a medida que escalaban para tentar obter o maior número de puntos posibles. Na segunda proba, aproveitando que xa estaban os motores quentes, tiveron que enfrentarse a unha peripecia digna dun número circense: tiñan que atravesar o panel sen que se lles caese unha bola, que estaba colocada nunha culler, que a súa vez estaba suxeita polos beizos dos participantes (tras ver esta proba podo asegurar, sen medo a errar, que no club non hai ningún escalador que sofra de desequilibrio). E como xa tiñan o rocódromo moi visto, na terceira proba, tiveron que escalar co os ollos vendados e andar ás apalpadelas por todo o panel.

Isto e moito máis é o que ofrece esta dura, que digo dura, durísima competición, na que os participantes non son os únicos que marchan para casa con maniotas, o público tamén (sobre todo nos abdominais de tanto rir).

Só recordaros que o xoves 13 de marzo, a partir das 19:00h, será a gran SUPERFINAL desta 3ª Liga Social de Escalada e estades todos convidados.



## XORNADAS DE INICIACIÓN AO ESQUÍ DE TRAVESÍA



*Continuando co xa tradicional labor de difusión deste deporte, os pasados días 1 e 2 de febreiro, tivo lugar unha nova edición das “Xornadas de Iniciación ao Esquí de Travesía” de Montañeiros Celtas.*

Texto e Fotos: Ignacio López Guerra-Román

A actividade abarcou dúas actuacións principais. Unha desenvolvida o sábado día un nas instalacións do club, consistiu na presentación das características esenciais do Esquí de Travesía e as peculiaridades do material empregado para a súa práctica: fixacións de travesía (clásicas e TL), botas- destacando as súas diferenzas con respecto ás de esquí alpino, como a posibilidade de liberar a caña para facilitar os ascensos e o seu menor peso; táboas, coitelas e peles de foca. Tamén se realizou unha breve presentación sobre o material de rescate (pala, ARVA e sonda), insistíndose na importancia do seu emprego e do correcto coñecemento da súa utilización.

Por parte dos responsables da sección de travesía efectuouse tamén unha demostración sobre técnicas de mantemento de esquís, con prácticas de reparación e encerado de solas e de reencolado de peles.

A segunda actuación consistiu nunha travesía con esquís, que tivo lugar nas inmediacións da estación de Cabeza de Manzaneda, o domingo día 2 de febreiro.

Na mesma participaron 13 socios e no seu transcurso espuxéronse e practicáronse as principais técnicas desta modalidade: colocación e retirada de peles, liberación de fixacións, emprego de alzas, deslizamento ou “foqueo”, e

progresión en ladeiras de distinta inclinación, prestando especial atención a unha das técnicas básicas deste deporte: a “volta maría”

A ventá de bo tempo relativo da que se gozou durante esta xornada permitiu encadear dous ascensos dende a base da estación de esquí (1.500m) ata a súa parte superior (1.800m), cunha parada para xantar. O primeiro realizouse basicamente por unha das pistas da estación e finalizou no mesmo vértice xeodésico de Manzaneda.

Tras o descenso e a pesares do lóxico cansazo e a aparición de molestias, basicamente en forma de bochas entre algúns dos debutantes nesta actividade, iniciouse unha nova subida. Esta vez optouse por unha travesía semicircular que evitaba as xa demasiado concorridas pistas da estación de esquí, inicialmente por unha zona boscosa chaira para posteriormente, por pistas forestais totalmente cubertas de neve, acadar os remontes superiores. O esforzo viuse recompensado posto que na derradeira parte desta subida realizouse por unha zona de bosque que, debido á abundante capa de neve e ao seu illamento adquiriu toques de auténtica “postal” invernal. O ascenso final da pronunciada pala da pista de “Corzos”, inexplicablemente pechada nesta ocasión, o que nos permitiu gozar con absoluta exclusividade, dunha excelente neve, serviu para poñer un magnífico colofón a esta xornada de iniciación.

### VINDEIRAS ACTIVIDADES MONTAÑA-SENDEIRO

#### **28-29-30 marzo. Picos Europa Occidental. Lagos de Enol**

Faremos as rutas: 1) Enol-Cuiviciente-H.ultayu-Ariu-Lagos-Enol. Os que non suban a Cuiviciente e H.ultayu bordearán estes Picos ata Ario (alí podemos mesmo ascender a Cebeza H.ulagua, con vistas guapas).

Ruta 2) Enol-Vegarredonda-Torre Canal Parda. Os que non suban a este cumio van ver o H.ou Santu. ( Máis info no club e na web). Anímate e participa.

**Lembrete que a semana Santa será en Guadarrama. Máis info no club e na web**

## ANA RODRÍGUEZ E JOSÉ CARLOS LORENZO CELEBRAN O CUMIO DO STOK KANGRI (6.136 M)



***Os nosos socios Ana Rodríguez e José Carlos Lorenzo cóntannos a súa ascensión, no verán de 2013, ao Stock Kangri, montaña situada a 6.136m e situada na zona india de Ladakh***

*Texto: Ana Rodríguez  
Fotos: José Carlos Lorenzo*

O reto deste verán en terras indias sería o Stok Dangri.

Despois dunha longa viaxe, un voo interno levounos dende Nova Delhi a Leh en apenas unha hora. Leh (3.505 m) foi o noso campo de operacións, serviunos para comezar a aclimatar, para sacar os permisos para a ascensión e para abastecernos para o tréking que iamos facer previo ó Stok.

O noso tréking fixémoslo en cinco etapas, atravesando o val de Markha dende Spituk a Hemis pasando por dous pasos de montaña importantes, o primeiro o Ganda-La (4.990 m) e o segundo o Konmaru-La (5.230m). Rematamos en Hemis onde se atopa un espectacular mosteiro tibetano onde paramos a durmir na nosa derradeira noite do tréking e onde participamos cos monxes nas puyas...das seis da mañá!!! Agora xa estamos listos para a ascensión.

Para facer a nosa montaña saímos en bus local de (Bus Stand) cara a vila de Stok que nos levou unha

hora e dende alí comezamos o ascenso.

As axencias organizan esto en catro días, pero nós fixémoslo ao noso aire en dous. O día non estaba moi claro, a verdade é que levaba toda a semana con mal tempo e iso facía perigar a subida.

Stok está a 3.600 m, ao pouco xa tes un cartel que indica que non subas se non tes o permiso. Iso non vai por nós así que continuamos.

Ás tres horas e media dende Stok, chegamos a Mankarmo 4.600 m, e alí paramos nun “parachute” a tomar un merecido descanso. Os parachutes son paracaídas do exército que os acondicionan como toldos para facer as funcións de “bar” onde tes sopas, galletas, caramelos e pouco máis. Nós tomamos uns deliciosos tés e “noodle soup”, que como acontece en toda a India, é...picante!!!...pero é o que hai. Alí tamén nos xuntamos coas mulas doutros expedicionarios que o contrario ca nós van bastantes lixeiros de peso.....

Seguimos cara o campo base (C.B.) que se atopa a 4.900 m e supón, polo menos para min, dúas horas máis, pois xa me vai custando, imos moi cargados. Agora vou en solitario porque Jose Carlos xa vai diante de todo cos demais estranxeiros. Sáenme ao paso as marmotas...Que riquiñas son!!!. Ameaza treboada. Cando por fin chego o C.B....miña nai..non dou crédito...un montón de tendas coas que eu non contaba..!Pois si que está animado isto!!!!. Ao fondo vexo ao meu compañeiro que xa ten a tenda montada nunca parceliña...menos mal!..Pois só é meterme dentro da tenda e ponse a sarabiar de maneira esaxerada, deixando un manto de tendas brancas.

Bótome a durmir e cando esperto, dime Jose que xa indagou e varios grupos van tentar cume esa noite...e nós tamén...! Todo o mundo fala de subir á unha...están tolos! Nós farémolo ás tres...ou máis tarde...

Pero de madrugada xa se escoitan ás voces dos grupos de franceses, de alemáns...así non hai quen durma...Para cando saímos nós, apenas se ven xa os últimos frontais e cústanos bastante dar co camiño, tamén hai un montón de néboa que non axuda en nada. A verdade que isto foi un problema e perdemos bastante tempo...ata que vemos luz de frontais de xente baixando porque dan volta...

Ás tres horas xa acadamos ao grupo de franceses. Empeza unha boa pala de neve e están alí parados poñendo os crampóns e encordándose. Nós adiantamos...Good morning! quedan a mirar para nós porque imos sen cordas nin crampóns. Realmente non nos fan falta para subir. Adiantamos outra cordada, baixa máis xente que se retira...finalmente quedamos nós e un grupo de franceses (pai, nai e fillo, co seu guía). Ás tres horas xa estamos no cumio, os homes chegaron antes, a francesa e máis eu chegamos á par, sen deixar de felicitarnos...!!!..apertas, bicos, choros...emoción..

No cumio hai unha pequena “ermida” onde podes deixar mensaxes, tarxetas..e nós pedímoslle permiso ó guía que estaba alí para deixar unha mensaxe ó noso compañeiro Abel, foi emocionante, porque onde queira que estea, a proximidade do lugar era evidente...

Baixamos sen complicacións por unha pala que aínda que o guía dos franceses non nos recomendou, eu desta vez cos crampóns, seguí a Jose e a verdade que aforramos moito tempo, en dúas horas e media xa estabamos no C.B. Incluso saíu o sol. Descansamos, comemos e desmontamos. E empezamos a baixar. Poderíamos ter chegado esa tarde a Stok vila, e coller o bus, pero sabiamos que só pasan dous no día para Leh, un ás nove da mañá e outro ás cinco da tarde. Decidimos acampar nunha zona prudente para ao día seguinte coller ese primeiro bus ....así o fixemos. Ao día seguinte recollemos cedo e case chegando á aldea vexo que Jose empeza a correr, eu non entendía que pasaba, por se acaso tamén empezo eu... cargados como iamos...miña nai!...cada vez corría máis e eu detrás...nin forzas tiña para preguntarlle porque corría... de súpeto detense e empeza a berrar e a mover os brazos...Deus..este ten mal de altura...pero non..era o bus das nove que arrancaba dez minutos antes ....miña nai..como para perdelo...non había outro ata a tardiña...así que botamos a correr un pouco máis...menos mal que a xente avisou ao condutor de que dous tolos cargados coma mulas ían na súa procura...subimos como puidemos e todo o mundo quedou mirando para nós....Estes estranxeiros....tolos, tolos...eu non podía nin falar...estaba sen folgos...logo íamos rindo no bus...e os paisanos con nós.

A montaña foi agradecida porque nos deixou acadar o seu cumio sen complicacións e nos gozamos moito da paisaxe e da oportunidade que se nos brindou...espero a mesma sorte noutras aventuras....



Os protagonistas durante o tréking cara ao campo base



## PONTE DA CONSTITUCIÓN EN CAMPO DE CASO- REDES

*A pasada ponte da Constitución aproveitamos o bo tempo para facer unha saída de tres días polo sempre agradecido Parque Natural de Redes. Os ceos despexados, o frío, e unha gran cantidade de neve fixeron que as paisaxes foran espectaculares*

Texto: Iria Ramallo e Victoria Alonso.

Fotos: Senén Dopazo

### PENDONES-MACIÉDOME-PENDONES

Despois de estar toda unha longa noite no autobús e coller forzas cun exquisito almorzo comezamos a primeira andaina da fin de semana. O autobús acercounos á vila de Pendones onde iniciamos o noso roteiro ao Maciédome (1903m).

Ao autobús deixounos no aparcadoiro da vila e comezamos o ascenso pola pista asfaltada da Gargaxa, que se encontra á nosa esquerda. Continuamos por ela ata chegar a un punto onde nos desviamos novamente á esquerda, seguindo outro camiño que pasa pola veiga e parte alta de Pendones. Tivemos que estar atentos para tomar este desvío que está sinalizado cun fito. O roteiro continúa ascendendo por un bosque de carballos, acivros e faias onde tivemos como compañeira a néboa. A medida que ascendemos a natureza amósanos unha vista maxestosa: sobresaíndo sobre a néboa os picos nevados e as árbores de cores.

Despois de gozar un pouca da vista, chegamos a unha zona de monte baixo e piorno que non reviste ningunha dificultade ata chegar a “La Llana Fresnu”, unha bucólica pradería cunha pequena cabana, agora cuberta pola neve. Dende aquí intuimos o sendeiro que nos levará ata o Collado Llagu (1.533m), no que temos unha estupenda vista do Tiatordos. Algúns compañeiros intentan acadar o cumio do Maciédome por un corredor onde o xeo fai perigosa a ascensión. Deciden entón retornar onde o resto do grupo e iniciar o descenso todos xuntos.

Tras repoñer forzas continuamos coa marcha, agora hai que descender e deixar o Tiatordos á dereita e dirixímonos cara ao collado de Recuencu (1.350m) onde se atopa un bonito refuxio de caza. Seguimos descendendo pola neve virxe ata entrar no bosque, que nos conducirá ata a Foz de Congostín que nos leva de volta ao punto de inicio.

### ORLÉ-CAMPIGÜEÑOS-ORLÉ

Comezamos o día cun estupendo almorzo no albergue onde nos aloxamos, en Campo de Caso. Dende aí o autobús desprazaranos á localidade de Orlé onde os campos cubertos de xeadas fannos prever que o frío e a neve nos acompañarían durante a xornada.

Iniciamos a ruta remontando o río Orlé por unha forte pendente que fai que a sensación de frío se quede atrás. O roteiro transcorre á beira do río e atravesando un fermoso bosque de faias o que fai que a subida sexa moi amena. Continuamos camiñando co río Orlé á dereita, pasando pola costa do Acebal para dirixirnos a Conforcos. Ante nós aparecen as paredes de Xerrus de Busterosu que parecen pecharnos o paso. Seguimos ata chegar á **Foz de Melordaña**, fermosa brecha na rocha que nos permitirá atravesar a serra. Esta foz déixase trepar con facilidade e lévanos á Majada de Melordaña (1.220 m), onde podemos gozar das vistas da serra con prados e antigas casas de pastores cubertos totalmente pola neve.

Seguimos ascendendo ata acadar a Foz de Valloseru, tamén fermosa e de aquí accedemos a Majada de Valloseru. Continuamos a nosa ascensión en dirección ao Collau Cardiel.

É entón cando a ruta se complica e unha parte do grupo decide regresar. Mentres, a outra parte continúa cunha pequena ascensión que leva máis tempo do previsto. Decidimos xantar, cunhas espléndidas vistas, para logo retornar polo camiño andado e xuntarnos de novo co resto do grupo en Orlé.

### VAL DO RIU MEDIU

De novo partimos de Orlé, onde empeza a pista que vai cara o Pico Campigüeños, para rapidamente desviarnos na primeira pista á esquerda. Esta pista lévamos á ruta que temos que seguir e que está perfectamente sinalizada. Comeza cunha pendente longa e pronunciada no que teremos que pasar varias pontes, de tal forma que o río quedaranos primeiro á dereita para finalmente situarse á nosa esquerda. Tras Vallualto, a pendente acentúase ata acadar a encrucillada de A Bauga. Nós seguiremos o camiño da esquerda que leva ao Vocín, Cañandí e Entrecolladas.

O camiño enseguida se transforma nun empinado sendeiro que nos conducirá, a través do Foceyo de la Congostura, ata as Camperas del Vocín. Algúns deciden tomarse un respiro, outros decidimos descender polo camiño sombrío e encharcado que hai á esquerda, ata chegar ao Colladín de la Calavera, onde a paisaxe se abre ao Val do Riu Quixaes. A vista non é moi agradable, xa que desgraciadamente foi unha zona afectada polos incendios durante o verán. Seguimos descendendo polo río para tras cruzar a ponte e tomar a pista que descende á esquerda regresar a Orlé.



## CAMPAMENTO SOCIAL DE ESPELEOLOXÍA

Texto e fotos: Carolina Rodríguez

Case se nos pasa o ano e non damos atopado data para facer o Campamento Social... pero conseguímo-lo!!

A fin de semana do 28-29 de decembro fomos á zona do Parque Natural de Enciña da Lastra e alí nos xuntamos 14 espeleólogos (coa incorporación dalgún neófito nestas lides).

Facendo grupos en función de coñecementos e práctica de cada un, dividímonos en dous. Iago, Miguel, Abel, Alejandro, Álex, Álvaro, Sergio, Antón e Sechu irían ao Sistema K1-Cubelas, practicando as técnicas de vertical e volvendo saír pola boca superior por non dispor de bote para facelo polo encoro..

O outro grupo, composto por Ana, Andrea e Carol, coas noveis Iria e Patri, foron ao complexo da Zorra-Despiste, entrando polo Pozo da Vexetación e saíndo polo Despiste.

O domingo, como estabamos en nadal, os cascos apareceron caracterizados para a ocasión. Voivéronse facer outros dous grupos, e os valentes (e non cansos) Álex e Álvaro quixeron repetir vertical, así que acompañados por Carol e Andrea foron ao Couso das Chadas (si, por fin...despois de varios anos...volvemos a el). Un pozo de 50 m de onde rescatamos a unha píntega e un sapo, que os pobres estaba xa case nos ósos.

O resto da tropa, foron a Pala Silverto, unha cova horizontal.

Á tarde do domingo, tocou recoller e regresar para Vigo.



## XORNADAS DE TÉCNICA VERTICAL



### VINDEIRAS ACTIVIDADES

**17-20 abril.- Semana Santa espeleolóxica.** Aínda está por decidir onde nos "encovaremos", dependendo un pouco da climatoloxía, pero iremosvos informando cando teñamos a cousa encouzada.

**17-18 maio.- XV Campamento Galego de Descenso de Canóns da FGE.** O máis probable é que o organicen en Portugal, pero aínda é cedo para afirmalo con seguridade. Manterémosvos informados a través da web e o e-mail.

Cos ollos postos no ceo, que nos deu unha pequena tregua, gozamos dunha fin de semana espeleolóxica en Mondoñedo, os días 1-2 de febreiro. Este ano si puidemos entrar na cova (a parada biolóxica dos morcegos xa finalizara) e como eramos moitos (25 persoas!!! nin máis nin menos) pois tivemos que nos dividir en dous grupos para poder aproveitar todo o material do club.

Este ano tamén hai xente nova con gañas de probar isto da espéleo.

Despois de comer, un grupo foise para a cova, a recorrer as galerías, gateiras e pasar os estreitos que fixeron que algún botara algún suspiro. A cova estaba moi húmida e había gran cantidade de auga nos seus gour.

Mentres, o outro grupo quedou no refuxio, onde se instalaram varias cordas con pasamáns, fraccionamentos, desviadores, péndulos, nós, e unha gran variedade de cousas que te podes atopar na instalación nunha cova e que sempre é preferible practicalo antes. Ademais, algúns valentes tamén practicaron o autosocorro para poder descolgar da corda a unha posible vítima.

O domingo cambiáronse as tornas e todos puideron gozar da cova (incluso algún por partida dobre) e outros das cordas.

## VINDEIRAS ACTIVIDADES

Tedes máis información das actividades na páxina web e no Club

	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
ABRIL	5	Monte da Risca- Porriño	Bici
	5	Inmersión Baixo Bondoña	Mergullo
	6	Galleiro- Mos	Montaña-Sendeiro
	11	Presentación Operación Benxamín	Infantil
	12-20	Actividade de esquí de travesía en Pirineos	Esquí
	12-20	Campamento Alta Montaña-Atlas marroquí	FGM
	17-20	A Montaña de <b>Guadarrama</b> - Madrid	Montaña-sendeiros
	17-20	Semana Santa de espéleo	Espéleo
	24	Curso Mergullo con aire enriquecido NITROX	Mergullo
	26	Pequemarcha	Cultura e M Ambiente
	27	V Andaina polo Galiñeiro	Plataforma Def Gali.
	26-27	XLIV Campamento galego de montaña-Quinxo	FGM-Xistra
26-27	Operación Benxamín (I)-Ancares	Infantil	

	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
MAIO	10-11	Operación Benxamín (II)- Ons	Infantil
	11	Pequemarcha- Ons	Cultura e M. ambiente
	11	1ª Xornada de iniciación á Escalada	Escalada
	17-18	Operación Benxamín (III) Galiñeiro	Infantil
	17-18	Xurés-Alvite- Ourense	Montaña- Sendeiro
	17-18	XXV Campamento Descenso de Canóns	FGE-EGE
	17	Vigo-Encoro de Eiras-Vigo	Bici
	23	Clausura Operación Benxamín	Infantil
	25	Ruta do Río Xabriña	Montaña-Sendeiro
	25	2ª Xornadas de iniciación á escalada	Escalada
	25	Inmersión Ría de Coruña. Pecio Rytterholm	Mergullo

	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
XUÑO	8	Copa galega de Escalada Base	FGM-Celtas-Escalada
	8	Ruta do Río Cereixo- Tebra- Tomiño	Sendeiro -Montaña
	14-15	Vilanova-Viana-Ponte Lima-Vilanova	Bici
	14-15	XXVII Marcha Galega de Vivac	FGM- Trevinca
	14-15	XLVII Campamento Galego de Espeleoloxía	FGM-GES CAM
	22	Pequemarcha- a determinar	Cultura e M Ambiente
	22	Copa Galega Escalada Base	FGM- Ártabros
	29	Actividade arqueoloxía -escalada- Donón	Infantil
	29	Mámoa Batateiro-San Bento Castro Leboreiro	Montaña-Sendeiro
	31	Inmersión profunda. Biduidos. Illas Cíes	Mergullo

### CLUB MONTAÑEIRO CELTAS

- ♦ Avda. Camelias, 78 Oficina K – 36211 Vigo.
- ♦ Teléfono: 986 438 505
- ♦ Fax: 986 122 220
- ♦ Internet: [www.celtas.net](http://www.celtas.net)
- ♦ Correo electrónico: [info@celtas.net](mailto:info@celtas.net)

Precisamos colaboradores nas diferentes seccións do club, especialmente na SECCIÓN INFANTIL.

Descubre o gratificante que é organizar actividades ao tempo que compartes experiencias e gozas do medio natural.

O traballo de todos é o futuro do noso club. Toda man é boa!!.

**COLABORA CO TEU CLUB!!!**

**PUBLI-CORREO**

