



17/06/2015

Boletín Nº 127

MONTAÑEIROs CELTAS

CAMPAMENTO DE VERÁN- 18-19 XULLO CÁMPING MOREIRAS- O GROVE



Contamos con todos vós!!

Lembrede que faremos actividades variadas e aptas para todos:, bici, sendeiro, piragua.

Ademais como estaremos pretoño da praia poderemos aproveitar para nadar e darnos máis dun **chapuzón**.

E coma sempre, cearemos xuntos no cámping, nun local que nos deixan, con terraza e vistas ao mar... Tedes algo máis apetecible?... seguro que non.

Esperámosvos!!! Non podedes faltar...

CAMPAMENTO DE MONTAÑA EN PERINEOS. SEMANA DO 1 AO 8 DE AGOSTO. ANDORRA LA VELLA. CÁMPING VALIRA

CONTIDOS	
Bici/Montaña Sendeiro	2
Infantil	5
Sociais/ Medio Ambiente	6
Espeleo Escalada	7
Suplemento web Montaña/Medio Ambiente/escalada)	8
Vindeiras Actividades	11

Ide reservando a semana de agosto para esta gran actividade.

Unha semana da para moito, e aínda que sempre nos sabe a pouco teremos a oportunidade de facer moreas de cousas:

Subir ao **Pico Pessons** (2864m), **ao Carlit** (2.921m), **Puigmal** (2.913m), **Coma Pedrosa** (2.946m), **Pic da Serrera** (2.912m),

Pero tamén veremos **lagos** preciosos, poderemos camiñar por contornas espectaculares sen necesidade de facer os cumios, ou facelos sen máis, ver o **Santuario de Nuria**, gozar co percorrido do **tren cremalleira**, e ata **patinar sobre xeo** en Andorra ou gozar coa variada **oferta de ocio en Canillo** (piscina, sauna, masaxes, ...)

E os que queiran facer travesía durmindo dúas noites en refuxio, tamén terán esa posibilidade...

Como vedes, máis variado non pode ser!!

Coma sempre tedes máis info na web ou no club.

Ah! Lembrede que para as actividades de **montaña é indispensable licenza Federativa**

BICI POLA ECOPISTA VALENÇA VILANOVA DE CERVEIRA



O sábado 14 de marzo a sección de bici organizou a que se chamou “nova saída de bici-aventura para novatos”. Efectivamente, non era necesario ser un experto ciclista para percorrer a *ecopista* Valença Vilanova de Cerveira, nin había que estar en perfecta forma física polo que esperabamos unha participación ampla. Sen embargo, ás 10 da mañá aparecemos na estación do ferrocarril de Valença unicamente os trece inscritos, sen que se puidera aplicar o adxectivo de novatos á maioría de deles.

Evidentemente, tratándose de nós, tiñamos que empezar dun xeito orixinal. Un dos participantes apareceu cunha roda furada, que axiña parcheamos. Pero non levabamos máis que un par de quilómetros e a roda estaba

sen aire outra vez. Que pasaba? Claro a marcha era para novatos e tiñamos que actuar como tales, a bici viña sen revisar e a cuberta estaba literalmente podre. Ai amigo! Quen estaba alí para solucionar un asunto coma este? Quen ía ser?, Vázquez (José Luis) que, ó máis puro estilo McGiver, cunhas vendas e gasas amaño a roda. Na metade do recorrido xa estabamos todos xuntos outra vez.

A paisaxe era espectacular, a *ecopista* non se aparta do río, o sol brillaba esplendoroso e bandadas de cormoráns voaban en busca do seu xantar. O mesmo fixemos nós. Tras un pequeno refrixerio en Vilanova, demos volta, algúns para xantar en Vigo e outros para atopar algún restaurante na ruta. Isto último si que foi duro, era sábado, había feira en Vilanova e medio Vigo quería xantar en Portugal. Ó fin atopamos sitio preto de Valença e, aínda que un pouco tarde, demos conta dun churrasco, dun viño e dunhas sobremesas que recompensaron da “*dura*” xornada ciclista.

Como podedes ver a sección de bici de montaña non fai tantas *matadas* como se di. Esperamos que nas vindeiras saídas a participación aumente.

M.R.

MONTAÑA-SENDEIRO

TRAVESÍA POLA SERRA DO SUÍDO

Na montaña, como en todos os aspectos da vida, os logros e metas que se conseguen con esforzo son as que se recordarán con máis cariño, as que sacan o mellor de nós e fan que de volta a casa luzamos un sorriso canso, pero de satisfacción.

Texto: Mila Iglesias Alejandro Abuín

Foto: Javier Gerardo López



Isto aconteceu o domingo día 8 de marzo pasado, e unido o estupendo día de sol que tivemos, cualificaríao de “Case Perfectoooo”; e digo case polos pinchos e rabuñados padecidos, isto foi o único inconveniente, pero xa se sabe. Non hai nada perfecto!!!!.

A subida fíxemola por un vello camiño que se está a intentar recuperar e que bordea as fervenzas do río ata a “Poza Piñeiro” (máis cunha poza, é un encoro, xa que ten uns 500 m de longo). Sorprenden as súas augas limpas que invitan ao baño.

A aventura de cruzar o río tivo a súa graza, poden corroboralo os trinta e tres montañeiros que cruzaron por uns paus atravesados na canle; e digo “montañeiros”, porque así considero os valentes que subiron monte a través pola crista, ata o pico Bidueiros (sobre todo aqueles que viñan con nós por primeira vez). Na zona dos chozos os prados de narcisos aínda non estaban en flor, pero fomos recompensados, coa visión entre brumas, dende

o seu cumio e punto xeodésico, da Ría de Vigo e as Cíes ao fondo, sorprendente, xa que estabamos no lindeiro coa provincia de Ourense. Despois de xantar e dun merecido descanso, atravesamos ata a outra vertente e chegamos ao “Foxo do Lobo de Campos”.

Mergullando na internet, pódese atopar a primeira referencia escrita deste elemento, recóllese nun preito, dá Real Chancillería de Valladolid do ano 1653, un litixio veciñal pola posesión e uso de terreos de pasto no Suído, entre a parroquia de Barcia de Mera e ás que constituían por aquel entón o Val do Tielas, Campo e Fofe. Na folla novena fala da posesión, uso, mantemento e xestión compartida polas tres freguesías dun “foxo” para a realización de “montarías de veados e outras feras”. O que nos leva a pensar como sería a vida nestes montes non século XVII.

Logo, só quedou a volta polo sendeiro de Lusquiños ata a Rectoral de Fofe (B:A:R:) onde unhas cervexiñas levantáronnos o ánimo. Valeu a pena coñecer as súas instalacións e gozar da súa terraza-miradoiro ao aire libre. Ata outra montañeiros...

FIN DE SEMANA NOS PICOS DE EUROPA

Textoe foto: Melu Lago



Espertei algo sobresaltada despois dunha longa noite de autobús. Facía unha calor inusual e estabamos parados no medio dunha estreita estrada rodeados de neve. O noso autobús estaba avariado. Un parafuso, clave para a refrixeración do motor, acababa de romper.

Eran as sete da mañá e non tardaron en aparecer os primeiros coches que se dirixían a realizar os seus traballos habituais. Pronto estabamos descargando o maletreiro do bus e subindo a eses potentes todo terreos que en apenas dez minutos nos deixaban ás portas do albergue "La Ardilla Real". Alí nos agardaba un estupendo almorzo que se repetiría o resto dos días.

É sempre un pracer sentar a mesa e comentar as anécdotas mentres gozabamos dun café, leite, torradas, manteiga e marmelada, servido ao gusto de cada quen. O albergue é moi comfortable. Todo estaba limpo e decorado de tal xeito que fai que te sintas acollido dende o primeiro momento.

Pouco despois do almorzo, estabamos de camiño cara o refuxio de "Collado Jermoso". Un grupo de 16 montañeiros pretendía pasar a noite alí, os demais, só seis, daríamos a volta cara o noso albergue dende a "Vega de Asotín".

Comezamos en Cordiñanes, pola Rienda de Asotín, un escarpado camiño de apenas un metro de ancho (menos nalgúns puntos), onde había que poñer os cinco sentidos pois as pedras estaban molladas e un despiste podería ter serias consecuencias.

Non podo crer que deba o seu nome a que no pasado foi utilizado para levar as bestas a feira de gando que se celebraba nas proximidades de Fuente Dé. Acabado este espectacular camiño continuamos por outro máis cómodo chamado "Senda de Asotín" polo cal nos adentramos no mundo da néboa e do fermosísimo faial de Asotín. Aquí paramos, e despois dun curto descanso, continuamos a rota, pero sen camiño e con moita néboa. Isto fixo que ascendésemos sen sabelo pola pedreira do Friero, montaña imposible naquelas circunstancias.

Corrixido o noso erro demos co que críamos era a Vega de Asotín, lugar onde debíamos separarnos dos compañeiros que seguirían ata o mítico refuxio de Collado Jermoso.

O asunto non estaba claro, a néboa era mesta de máis e o camiño atopábase baixo unha grosa capa de neve e non se amosaba por parte ningunha. En calquera caso, alí os deixamos e comezamos o descenso desandando sendas e riendas. Pouco despois de chegar ao albergue e despois dunha comfortable ducha recibimos a noticia, a través do móbil, de que os nosos compañeiros acaban de dar a volta despois de varios intentos errados, un deles con requirimento de crampóns e piolets.

Á hora de cear estabamos pois, todos xuntos. Como sempre, este é un gran momento. Non hai presa. So gañas de falar e comer, e non é para menos, dous primeiros: sopa de cocido e arroz con verduras deliciosamente especiados, e dous segundos: polo estofado e filetes de lombo con guarnición.

A unha hora prudente decidín retirarme a descansar. O soño chegou logo e tranquilo, grazas ás voces que subían amortecidas dende o comedor e que para min eran como unha canción de berce.

Ao día seguinte comezamos dende o mesmo albergue coa idea de facer o Torre Salinas. Nada máis saír de Santa Marina de Valdeón demos cun letreiro que nos indicaba a antiga senda de Posada de Valdeón a Fuente Dé.

Atravesamos outro magnífico faial, con potentes repechóns e moita neve. Unha vez máis, estas circunstancias, unidas a espesa néboa fixeron imposible a nosa empresa. Non importa, seguimos camiñando e a rota ofreceunos un regalo, tratábase dunha pala de neve dura que debíamos atravesar lonxitudinalmente, o que facía máis que aconsellable o uso de crampóns e piolet. Rematamos por facer unha longa travesía por debaixo do Torre Salinas que recibe precisamente este nome "Travesía de Torre Salinas". Con isto saciamos o "gusanillo" e descendemos cara o noso reconfortable albergue.

Ducha quente e cervexas frescas antes de cear. Algúns decidiron baixar a Posada de Valdeón (total nada, 6km máis). E de novo, unha cea máis deliciosa se cabe: patacas caldosas con chourizo e pasta con atún de primeiro e albóndegas e carne asada de segundo.

O último día amenceu chovendo, recollemos meticulosamente e apuramos o derradeiro almorzo. Sabemos que tardaremos algo en volver. Dicimos adeus a La Ardilla Real e aos seus encantadores donos.

De camiño, paramos nunha pequena vila para gozar do sol que por alí loce e estiramos as pernas por unha pequena rota, antes de emprender definitivamente o regreso

Ben, agora un pequeno descanso en casa e en breve, coa mochila ao lombo iniciaremos o camiño a Serra de Gredos. Vémonos.

A MONTAÑA DA SERRA DE GREDOS

Uns días maravillosos nos acompañaron nos cumios máis destacados de Gredos, o Casquerazo, o Almanzor, a Galana e o Morezón deixáronse subir na pasada Semana Santa.



Texto e foto: Federico Rodríguez

Esta Semana Santa, o noso club organizou unha saída á Serra de Gredos, aínda que un dos inconvenientes foi a necesidade de separar o grupo de sendeiros do de montaña.

Unha vez que chegamos á Plataforma, encamiñámonos todo o grupo cara a Laguna Grande, un precioso camiño, dende o que divisábamos a beleza do circo, era un bo presaxio para o grupo de montaña debido ao bo estado da neve.

Chegados ó refuxio e unha vez instalados, o grupo de montaña partimos cara o primeiro obxectivo, **o Casquerazo (2437 m)**, que nos serviu para comprobar a realidade do que nos quedaba por diante, unha climatoloxía inmejorable.

O venres estaba prevista a subida ao **Almanzor (2592 m)** e aínda que as previsións eran de tempo cuberto, o sol acompañounos case todo o camiño, unido a un estado da neve, mais que aceptable, negociamos a subida cara ao cume, con algo de recelo sobre a posibilidade de topar xeo, pero unha vez máis o tempo foi mais que favorable, e subimos o Corno do Almanzor sen ningún problema.

Xa no cumio e como somos de Celtas, decidimos que os plans están para cambialos, e montamos un rápel para descender do Almanzor, e encamiñámonos cara ó “Venteadero” que ese día non fixo gala do seu nome, e deixando as nosas costas o Almanzor, encamiñámonos á **Galana (2564m)** cunha trepada para gozar as impresionantes vistas, tanto do circo como dos montes dos arredores.

Aínda que no cumio estíbese do máis a gusto, tocaba descender o que fixemos directamente pola “canal de los geógrafos”, gozando do descenso, xa que a neve daba seguridade para poder xogar un pouquiño.

Dende logo ese día e mentres tomabamos unas cervexas no “Elola”, o comentario xeral era sobre o día tan espléndido de montaña que tiveramos.

E como para o sábado xa tiñamos o obxectivo conseguido, decidimos dar un “paseo” e subir o **Morezón (2393 m)** pola canle de las Hoyuelas cara a Portilla de las Hoyuelas, unha longa pala que nalgúns momentos ten 50° de inclinación.

Un bo paseo para acabar de madurar as pernas, aínda que o relax tirados no refuxio do Rei, serviu para recuperar forzas e partir cara o refuxio, xa que o día seguinte aínda que con pena, tiñamos que recoller e marchar cara á Plataforma.

Atrás quedaron 3 días de intensa actividade de montaña onde o grupo humano que nos xuntamos foi algo máis que espléndido, e quero resaltar a moi boa aptitude dos compañeiros -Lourdes e Roi-, membros do Club Fontiña de Santiago, xa que coa súa adaptación, fixeron mais dinámico o grupo, desde aquí darlle as grazas.

E así, contentos despois duns días históricos de montaña, regresamos a Vigo.

OPERACIÓN BENXAMÍN 2015

Cunha participación de 30 rapaces de entre 7 e 15 anos, e con actividades na Serra do Courel, no Monte Galiñeiro e nas Illas Cíes, un estupendo mes de maio foi testemuña da boa acollida desta Operación Benxamín

Texto: Penélope Aranda

Fotos: Penélope Aranda/Sechu López



Serra do Courel (9-10 maio).- Tras unha longa viaxe en autobús o primeiro que fixemos foi comer algo e distribuír aos nenos por habitacións. Despois uns xogos de presentación e unhas charlas técnicas sobre roupa de montaña e como se fai unha mochila para logo facer unha pequena ruta **á fervenza de Vieiros**. Ao día seguinte o obxectivo era **subir a Pía Paxaro (1.613m)**. De camiño pasamos pola **lagoa de Lucenza**, onde as ras prepararon unha boa benvida cos seus cantos. Seguimos camiñando ata a golada onde se separaban varios camiños, un cara a Devesa de Rogueira, outro cara Formigueiros e outro cara a Pía Paxaro. Posto que moitos dos nenos estaban moi cansos, decidiuse baixar a comer á lagoa, pero... un grupiño si fixo cumio e deleitouse coas boas vistas que alí había.



Monte Galiñeiro (16-17 maio).- Fomos ao Galiñeiro utilizando o autobús urbano e camiñando chegamos ao refuxio do Club. Tras xantar e coa axuda **da sección de escalada** (Iago, Joel, Gonzalo, Chao e Marcos), instaláronse 4 vías, tres na Cornus para os principiantes e outra nunha zona algo máis complicada, onde os máis veteranos probaron o seu nivel. Tras a cea, acercouse Sechu para contarnos as súas experiencias na montaña. Ao día seguinte e cun sol realmente abrasador fixemos unha ruta para coñecer a zona do Gali. Estivemos nunha **mina abandonada** que agora se transformou nunha especie de lagoa e no **parque forestal** onde había moita sombra e auga fresquiña, pero ao final nos deu preguiza ter que volver patear polo sol tan asfixiante. Tras cargar as mochilas na furgoneta, fomos rápidos e veloces baixando polo Galiñeiro para coller o autobús de volta a casa



Illas Cíes (23-24 maio).- Á conquista das Cíes. Ao chegar ao cámping montamos as tendas por grupos, para algúns unha verdadeira odisea, pero finalmente quedaron instaladas e como non había vento furacanado, podían aguantar unha noite sen problemas. Para coñecer o territorio conquistado recorremos a illa cara ao **faro Monteagudo** terminando no **Alto do Príncipe**, e como premio un baño refrescante na **praia de Rodas**. Tras a cea fixemos xogos de praia, aínda que duramos pouco polo fresquiño que ía, así que, preferimos estar ao calorciño das tendas arrolados polos "berros" das gaivotas. Á mañá seguinte tras un almorzo reparador conquistamos **o Faro Grande**, unha boa subida! E logo como intrépidas lagartas subiron á pedra chamada a **Campá**. Despois do xantar, tocou o tradicional concurso de cociña, onde os equipos fixeron os diferentes pratos utilizando imaxinación e enxeño. Tras unha travesía de 40 minutos chegamos a porto, rematando un ano máis, a Operación Benxamín.



O día 29 fixemos a clausura no club, proxectamos fotos das distintas actividades, repartíronse os premios do concurso de cociña e agasallos pola participación na operación Benxamín.

Grazas a todos por participar e colaborar!!

PASEOS E MENÚS SILVESTRES

Texto: Manuela Esther Veiras Bello

Durante os meses pasados leváronse a cabo uns paseos por montes, campos, prados etc, organizados polo club. Nestes paseos iniciámonos no recoñecemento de plantas silvestres e no xeito de como elaborar saborosas receitas con elas. Os encargados de guiarnos nestes paseos foron César Lema e Patricia Puga.

Con eles aprendemos que cando nos acercamos á natureza, ás súas plantas e froitos, temos que facelo con mirada respectuosa, non todas as plantas se poden recoller xa que, desgraciadamente, hai moitas que están a desaparecer e outras están en lugares protexidos, e ó mesmo tempo cautelosa, pois se ben moitas son comestibles, outras poden ser tóxicas (as menos) e convén distinguilas. Descubríronnos que temos que empezar a ver as “malas” herbas con bos ollos, xa que as plantas



silvestres son moi ricas e moitas superan en sabor ás cultivadas e ademais conteñen niveles máis altos de vitaminas e minerais e, o mellor de todo, non conteñen pesticidas nin outras porcalladas, sempre que se recollan en lugares axeitados.

Como o tema é apaixonante e o grupo en xeral estaba moi motivado para coñecer as plantas e o seu aproveitamento, o ambiente que se creou foi estupendo e de colaboración, e así compartimos coñecementos, contamos anécdotas e descubrimos tamén outros usos máxicos, medicinais etc. Se a isto engadimos os “**permacorridos**” de César o seu riquísimo pan de landra e as excelencias culinarias de Patricia cuxos manxares, procedentes dos hortexos de César e a mesma Patricia, preparamos e degustamos no refuxio do Aloia, hamburguesas de landra, pionono silvestre, pastel de pataca e 'colleja', filloas silvestres, ensalada de plantas variadas, etc., etc., podemos dicir que o éxito da actividade foi total.

A modo de exemplo deixo esta receita:

HAMBURGUESAS DE ESTRUGAS

Escaldar as **estrugas** uns minutos para poder manipulalas sen guantes. Despois pasalas a unha táboa e picalas un pouco. Por outro lado, **picar a cebola**, (para dúas hamburguesas ½ cebola). Deixala moi ben pochadiña, isto é moi importante no sabor final, non esquezades do toque de sal no pochado, e unha vez feito engadir a estruga. Deixalas ata que consideremos que a estruga se impregnou ben do sabor da cebola e retirar do lume, xa temos unha parte da mestura para as nosas hamburguesas. Agora nunha bandexa -onde logo faremos a mestura -xogamos co toque de **pementa negra e ourego**, que lle quedará espectacular.

Por outro lado picamos **allo silvestre** que pochamos un pouco con sal, nun ratiño engadimos ben picadiño o **allo cultivado** que é delicado no pochado. Logo engadiremos o **pan raiado** (lembrede que era aquel pan especial que estaba brando para que collera esa textura triscante que absorbía todo o sabor dos allos). E buscaremos esa textura e ese son de pan crocante que escoitamos en clase. Retiramos do lume e mesturamos coa parte das ortigas. Este pan lle dará ese toque a pan e allo salgadiño e tamén unha textura especial. Logo engadiremos o **ovo e o pan raiado** normal para secar un pouco. Ulimos a mestura por se hai que corrixir de especias ou sal, enfariñamos e directo á **prancha**.

Ummmm.. !!solo queda engadirlle a gusto o pan de hamburguesa e os ingredientes para unha hamburguesa completa. Bo proveito.

MEDIO AMBIENTE

ACTIVIDADE NOCTURNA MONTE DO FACHO

Con lanternas e roupa de abrigo, na noite do 18 de abril e con lúa nova, camiñamos en familia cara ao monte do Facho e dende a Parroquia de Vilanova.

Grandes e pequenos, todos xuntos!

Que fotos tan chulas!

Que xenial espectáculo!

Maxestosa a ría de Vigo!

Maxestosas as illas Cíes!

Para repetir!!



CAMPAMENTO DE CANÓNS DA FEDERACIÓN GALEGA DE ESPELEOLOXÍA

Organizado desta volta polo Espeleoclube Rei Cintolo, desenvolveuse con éxito de participación, nos barrancos Carballido e Coiteladas, na zona do Folgoso do Courel

Texto: Abel Moldes.



Parece que chega o bo tempo e con el xa vai apetecendo poñerse os neoprenos e meterse no río así que, aproveitando que os nosos compañeiros do “Espeleoclube Rei Cintolo” organizaban o campamento de canóns da FGE en Folgoso do Courel, uns cantos de nós cargamos os trastes decididos a estrear os novos descensos abertos na zona.

Para o sábado escollemos o barranco máis sinxelo da zona, o Carballido, isto permitiunos empezar a coller o ritmo, que un grupo tan numeroso como o noso - entramos no río sete persoas xuntas-, necesitaba despois do parón invernal... Sinxelo si, pero longo e bonito tamén, sempre rodeados polo bosque, con zonas nas que as paredes eran case laranxas pola concentración de ferro e con puntos realmente impresionantes como un rápel de máis de vinte metros cunha ola lateral digna dun parque acuático, o Carballido é un canón que realmente merece ser visitado.

O domingo, despois dunha tarde-noite de sábado de confraternidade, cea, sorteos e sobre todo moita cháchara, madrugamos e algo máis confiados coas nosas capacidades, decidimos ir ó canón das Coiteladas. É “a vertical máis visible e emblemática da zona”, está formado por oito cascadas case continuas que dende lonxe aprécianse como unha sola, enorme, que motivou que se empezara a explorar o potencial barranquista da zona. Cun ritmo máis vivo dentro do río e un descenso máis esixente e deportivo, gozamos dun bo día de canóns.

En resumo, unha boa fin de semana de barrancos, nunha zona recentemente descuberta para o descenso de canóns, na que Cintolo fixo un gran traballo, tanto na apertura dos canóns, que están moi ben instalados, seguros, con cabeceiras dobres e pasamáns onde son necesarios, como na organización do campamento, que foi un auténtico éxito con máis de oitenta participantes. Non deberíades deixar pasar a oportunidade de visitar a zona, iso si, recordade que están dentro da Rede Natura 2000, é necesario solicitar permiso.

Durante o verán tentaremos organizar algunha actividade de iniciación ó descenso de canóns, estade atentos ó correo do club.

ESCALADA

XORNADAS DE INICIACIÓN Á ESCALADA NO MONTE GALIÑEIRO

O pasado domingo 31 de maio o club viviu, un ano máis, as Xornadas de Iniciación á Escalada, acompañadas dun tempo xeneroso que nos permitiu gozar, sen frío nin calor, dun gran día montañeiro.

Texto: Miguel Leirós Nieves

A xornada comezou de mañá cedo na sede de Camelias como punto de reunión para dirixirnos inmediatamente ao refuxio onde nos esperaba o resto da equipa, composto na súa maioría polos madrugadores monitores e socios que xa se dedicaran a preparar e a reservar algunhas vías, xa que foron numerosas as persoas que tamén aproveitaron o día para subir escalar; síntoma do bo estado de saúde do que goza o deporte na nosa contorna.

Numerosos eramos tamén os asistentes ás xornadas que, unha vez reunidos, recibimos as primeiras indicacións e consellos, ao que lle seguíu o reparto de material e a división en dous grupos: un composto polas persoas que xa algunha vez tiveran algún tipo de contacto coa escalada e outro composto por aqueles para os cales esta sería a súa primeira vez.

Organizados e sen perder tempo, encamiñámonos ao macizo no que se concentran as vías, onde comezou a nosa familiarización co "oito", co material e coas primeiras pinceladas das técnicas que nos esforzabamos por aplicar nas nosas, pouco ortodoxas, subidas. Con rostros cheos de satisfacción, un a un fomos completando as primeiras vías que se caracterizaban por ser de adherencia, supervisados en todo momento polos socios-monitores que, con paciencia e bo humor, non deixaron de apoiarnos e de transmitir todos os seus coñecementos.

Chegou o mediodía e con el a fame. Comida e descanso para repor forzas e volta á faena, pero desta vez aumentando un grao a dificultade, para o que nos diriximos ás vías verticais. Motivados polas súas formas suxerintes e a súa altura, pero sen entender moi ben como habíamos de atacar aquelas entradas de rocha practicamente lisa aos nosos ollos, fomos probando sorte. Sorte que non foi igual para todos, e así algúns tivemos que desistir das nosas tentativas por completar a lo menos un terzo da vía.

Foi deste xeito que aprendemos que a escalada, a parte de ser un fermoso deporte no que, con máis maña que forza, loitas por chegar ao máis alto nun combate corpo a corpo coa rocha, tamén é un deporte que precisa de enormes cantidades de adestramento e técnica.

Finalmente a tarde foi pasando entre bos momentos ata que o cansazo e a néboa que comezaba a aparecer puxeron fin ás xornadas. Baixada da montaña á cidade coa mochila chea de ganas de repetir; chea tamén de dores en músculos dos que descoñecía a súa existencia e sobre todo, chea de recomendacións para todas aquelas persoas que queiran animarse a probar tan boa experiencia. Grazas ao club por darnos esta oportunidade.

SEMANA SANTA POLOS SENDEIROS DE GREDOS

Texto e Fotos: Melu Lago

O autobús entrou na pequena praza seguindo o GPS, e todos pensamos que saír de alí non ía ser doado. Finalmente coa axuda dos madrugadores e asombrados veciños, o condutor foille dando a volta ao gran vehículo para pouco despois acabar almorzando contundentemente no albergue onde íamos pernoctar os vindeiros días.

Despois do almorzo collemos camiño da mítica "Plataforma de Gredos". O tempo era excelente, ceo despexado e incluso un chisco de temperatura de máis. Non atopamos neve ata chegar a "Los Barrerones". Dende alí puidemos contemplar a pracer, a engaiolante paisaxe de riscos e abundosa neve: El Cuchillar de las Navajas, Los tres Hermanitos, El Casquerazo, El Almanzor, La Galana, El Morezón...

A "Laguna Grande" estaba xeadada, pero ofrecía pouca confianza, así que decidimos rodeala para alcanzar o refuxio "Elola", onde se hospedarían por tres noites os compañeiros de montaña.

Despois dun longo descanso ao sol na terraza do refuxio e algunha cervexa que outra deixamos aos compañeiros subindo xa por unha pá de neve cara a súa primeira conquista, "O Casquerazo", e nós emprendemos o regreso cara o noso albergue non sen antes catar as frescas cervexas que nos ofreceron no quiosco da "Plataforma" onde chegamos un tanto agoniados pola calor.

O albergue era amplo e moderno, as liteiras confortables, e a auga da ducha, un pracer. Ceamos conforme a fame que tiñamos e nos deitamos cedo, xa que unha noite de autobús e todo o día andando non nos daba opción.

O venres erguémonos cedo e con gañas de camiñar. Almorzamos como nos gusta, pan con aceite, tomate, allo, ourego e sal, ademais de café.

Subimos ao **Porto do Peón**, fermoso camiño que nos deixou a 2.032 m e con vistas ao val do Tiétar. Dende alí, contemplei por vez primeira "Os Galayos". Non foi pouca a sorpresa, por fin tiña ante min os escarpados picos dos que tanto escoitara falar e que nunca conseguira situar.

Despois dunha sesión de fotos dividímonos en dous grupos, un cara a **Mira (2.341m)**, e o outro cara o **Pico Mediodía (2.224m)**.

O sábado día 4, comezamos a mítica **rota das Cinco Lagunas**. Un sombreado camiño foinos achegando progresivamente a un precioso val encaixado entre montañas e atravesado lonxitudinalmente por un río de augas xeadas. Aproveitamos a amabilidade deses prados para repoñer forzas.

Continuamos por un sendeiro que acabou por perderse entre grandes laxes que pavimentaban o terreo. Dende alí comezamos a ascensión, xa con neve, e fomos admirando a enorme beleza das cinco lagoas, a saber: Bajera, Galana, Medianera, Doncella, e Cimera.

Como tan dura foi a ida como a volta (27km), non puidemos ignorar o populoso bar que nos sorprendía na vila onde nos recollería o autobús e demos boa conta das consabidas cervexas e viandas.

O domingo día 5, recollemonos cedo e despois de almorzar contundentemente, iniciamos a última actividade desta saída. A maioría do grupo apuntouse a percorrer andando a distancia que nos separaba de Hoyos del Espino, outros, entre os que me atopaba, decidimos facer turismo e gozamos no atrio da igrexa, dunha agradable conversa, que falar tamén ten o seu momento.

Cara ao mediodía, e despois de recoller aos compañeiros que baixaban do circo de Gredos, iniciamos o regreso a Vigo, trouxemos con nós o sol das montañas centrais, despois dun inverno frío e neboento.



INTEGRAL DO XABRIÑA

Texto e Foto: Lourdes Castiñeira



*O chourizo de....Paraños,O mellor do mundo.... Enteiro
(canción popular)*

O 30 de maio, como estaba previsto, ás 8,30 horas partiu o bus ata onde nace o río Xabriña. Como eramos 29 decidiuse facer a ruta completa, desde a ermida de Corzós, subir ata o nacemento e... todo para abaixo. Case sempre en fila comezamos a descender pola beira do río. Ao chegar a altura de A Lamosa empatamos co sendeiro do Xabrina, sen desviarnos do río, ata Paraños, onde fixemos a primeira parada para mandarlle algo (por certo, Manolo convidou a chourizo de Paraños recién asados) Como entraban....

Rematado o sendeiro en Paraños continuamos pola beira ata coller o sendeiro de Mouriscados. Pegadiños ao río, pola sombra e mesmo con ameaza de chuva chegamos a Poñe. E agora? Agora polo camiño que deron en atopar Pepe e Emilio ata o balneario de Mondariz, onde Xabriña e Tea se funden nun abrazo cariñoso entre fillo e pai. Xa estábamos na metade do camiño.

O río non levaba moita auga, así que puidemos cruzar por un paso ao que lle faltaba unha das pedras, sen ten que nos descalzar. Río, sombra, palique,.. As horas ían pasado e Mondariz estaba máis cerca (algún pensou que alguén o ía alonxando.. Non daba aparecido...

Logo de nove horas e media vimos o fermoso abrazo Xabriña-Tea e a bonita terraza onde hidratarnos o que quixemos ata a chegada do autobús, que nos deixou no club sen que tiveramos que usar os frontais.

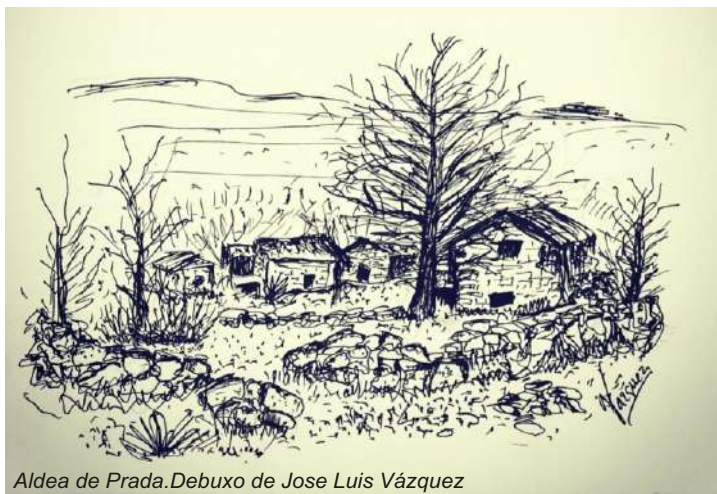
O que avisa non é traidor... Pepe e Emilio están a traballar na seguinte

SENDEIRO A SALETA

O pasado 13 de abril, e tras a actividade de Semana Santa, decidimos facer una actividade máis suave, e así xuntámonos para facer este sendeiro, que parte do Parque das Pedrosas en Silleda, e termina no Santuario de A Saleta. Ruta curta, uns 13 quilómetros que combina flora e fauna en especies autóctonas e atravesa aldeas e carballeiras das terras do Trasdeza.

Destaca o Pazo de Trasfontao, a Igrexa de Taboadela, ponte e calzada medieval, a sobreira centeneria (declarada árbore senlleira de Galicia), e o santuario de A Saleta, todo nun ambiente como vén sendo habitual, de alegría e compañeirismo.

XXVII MARCHA REXIONAL CON VIVAC



Aldea de Prada. Debuxo de Jose Luis Vázquez

A fin de semana 13-14 de xuño o noso club, da man de Conchi, organizou esta actividade para a FGM que se desenvolveu polo macizo central ourensá congregando a unhas 35 persoas de diferentes clubs de Galicia.

Sáimos o sábado dende San Miguel de Bidueira (860m), na vila de Manzaneda e collemos o PR-G 138 cara a Requeixo, chegando a aldea abandonada de Prada, tras pasar por fermosos camiños e corredeiras, acompañados de chuva e algún ratiño de sol.

Despois dun xantar lixeiro subimos polo glaciar de Prada, onde a pedra para a ser a protagonista. De novo o tempo non nos deixou gozar como quixeramos do lugar. Así as pasión a pasión chegamos ao encoro de Cenza para pernoctar. Serían sobre ás sete e media canto montamos o campamento. A mágoa foi que ao pouquiño de facelo fixo de novo presenza

Ta chuvia, que xa non nos abandonaría durante case toda a noite.

O domingo erguémonos coa esperanza dunha melloría de tempo, pero a chuvia e a néboa nos acompañaron todo o camiño ata case unha hora antes de chegar a aldea de Celeiro en Chandexa de Queixa, onde un sol fermoso e agradecid nos deu a benvinda e onde Casa Gerardo nos serviu un contundente xantar que a todos nos soubo a gloria.

M.N

CURSO (2014-2015) DE ESCALADA NO ROCÓDROMO DO CLUB

O mércores 1 de outubro, un grupiño de motivados descoñecidos atopámonos, por primeira vez, fronte a un panel cheo de presas. Penso que todos estabamos seguros de que iso non podía ser tan complicado... Ai! Non sabíamos onde nos metíamos, nin podíamos saber, tampouco, a dor de brazos que íamos ter un par de días despois, nin o que ían sufrir os nosos pobres dedos...

Texto: Blanca García

Dese primeiro día, o que máis recordo é unha frase: “*Ides facer travesía dun extremo a outro do panel, por abaixo. Fixádevos ata onde chegades, e en decembro, comparade o que evolucionastes*”. En decembro? Non fixo falta agardar tanto! Unhas semanas despois, gabeábase polo panel. Ás veces, caendo estrepitosamente nas colchonetas, pero outras, tendo pequenas vitorias cando conseguías facer un paso que parecía inalcanzable. Pouco a pouco, o vocabulario de escalada comezou a facer mella en nós, e xa falábamos de agarrar en “pinza”, de “regletas”, de “bicicletas”, “placas”, “dinámicos”... Fixo falta esperar máis tempo para cousas como “píllame” ou “reunión”, pero tamén chegaron, e con elas, chegaron eses nós habituais (oito, ballestrinque, alondra...) e eses que nunca recordamos. Chegaron tamén os descolgues precarios, os rápeles e, por suposto, a clase de caídas, onde a sensación de que perdías o control facía que pechases os ollos ao tirarte, fiándote do que bloqueaba a corda uns metros máis abaixo.

Tamén cambiou a dinámica entre nós. Os “profes”, que empezaron sendo persoas ás que lles tiñamos bastante respecto, convertéronse nunha mestura de sensacións encontradas. Que riquiños son cando te botan unha man, cando ves que progresas grazas ao seu traballo, cando te axudan a colocar ben pés e mans, cando inventan exercicios para que, sen darte conta, fagas cousas que pensabas imposibles: Pasar por dentro dun aro no panel? Pasar por riba dunha caixa? Escalar atados ao compañeiro? Nunca pensamos facer tales cousas, como tampouco pensamos en xogar ao brilé, a pillar, escalar cos ollos vendados, picarnos cos dous máis dous ou aprender a diferenciar esquerda de dereita (nunca é tarde!). Pero non todo ía ser tan bonito, vai pasar moito tempo ata que consigamos esquecer os “burpees”, os adestramentos de resistencia, as pelotas que voaban como proxectís cara ti cando estabas moi concentrado e, por suposto, as discusións polas cores das presas (quén pode pensar que algo tan evidentemente verde, é azul?).

Oito meses despois de ese 1 de outubro, o curso de escalada rematou. Quedan nas nosas mans experiencias, apuntes, vídeos, mil consellos, leccións gravadas a lume, novos amigos e compañeiros de cordada, e, por riba de todo, o recorde dun montón de horas de risas, de estar desexando chegar ao club e que comezara a clase, de todas as bromas e momentos que quedan entre nós e de todo o que aprendemos sen darnos nin conta. Non sei como o fixeron, pero Iago, Joel e Gonzalo conseguiron que un grupo de novatos aprendéramos a escalar, o pasáramos ben e ata que lles colléramos un pouco de agarimo.

Agora non nos queda máis que desfrutar do aprendido. Vémonos na rocha, escaladores!

MEDIO AMBIENTE

PEQUEMARCHA NA ILLA DE CORTEGADA

Texto : Lourdes Castiñeira

Foto: Enrique G. Cameselle

E meteron o barco nas pedras...

Uf, que subidón. Prazas cheas ao 2º día de abrir lista. Máis de 40 participantes en lista de espera!!!! Haberá que chamar a ver se poñen máis zódiacs!!!

1 39 participantes (1 fallou). Todos sorrintes aparecemos no peirao de Carril. Dúas zódiacs en 30 minutos nos levaron á illa en varias viaxes. Que caras de disfrute-alucine-felicidade presentaban os rapaces. Nin pestanexaban, non sexa que perderan algún detalle.

Chegados todos, deixamos as cousas (comida, toallas,...) onde o cruceiro e comezamos a volta á illa. Atopamos case de todo para observar (bancos de marisqueo, insectos, árbores, piñas, e mesmos piñeiros onde os macarenos (xabaris alfa) se rascan, cunchas de croques e ameixas,...). Chegados á Praia, xantar e xogos.... Pero timidamente comezou a festa... Festa? Si. O club comunica a todos que dispoñemos das tres piraguas dobres cos seus respectivos chalecos para probar a navegar. Cerca da costa, que había brisa...

Timidamente nos acercamos. Case ninguén se animaba. Vai ti, non, ti primeiro... Ao pouco, había colas, moitos preguntaban para repetir, outros foron varias veces, mesturamos pais/nais con nenos, ata se animaron a ir pais/nais solos,... unha delicia... todos na praia charlando, esperando quendas,... ata a organización estaba radiante vendo aos rapaces...

E neste chegaron tres lobas de mar... tres nais que decidiron navegar cunha das piraguas....

Ao volver á praia (moi ancha, cun par de rochas) meteron o barco (piragua) nas pedras. Xa podedes imaxinar os comentarios do persoal, sobre todo o persoal miúdo. Saíron das pedra e seguiron navegando... e volveron meter o barco nas pedras (outras) por segunda vez... mala sorte, pásalle a calquera. Pero, como elas non eran calquera, deron o do de peito e... Meteron outra vez o barco nas pedras..

Cando se avisou da volta, había impaciencia por que zódiac tocaría.. A azul vai máis rápido!! Non, vai máis a vermella.. Os nenos quería ir na que viñeran..

Cansos, felices moi felices.. Emprendemos o regreso, non sen hidratar antes á organización.



VINDEIRAS ACTIVIDADES

Tedes máis información das actividades na páxina web e no Club

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
XULLO	5	Salceda de Caselas	Sendeiros
	11-12	Cabo Vilano	Bici
	18-19	Campamento Verán	Social/Bici
	25	Inmersión en Ría de Vigo- Saída Illas Cies	Mergullo

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
AGO STO	1 a 9	Pireneos	Montaña/Sendeirismo

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
SETEMBRO	6	A Determinar	Montaña-Sendeirismo
	12	Marcha novatos - a determinar	Bici
	12-13	Xornadas de achegamento á espeleoloxía e descenso de canóns (Serra do Courel)	Espéleo
	19	Saída bici - a determinar	Bici
	19-20	A determinar	Infantil
	20	Pequemarcha: determinar	Cultura/M. Ambiente
	26	Exposición de fotografía submarina no club	Mergullo
	26	Natureza en familia: a determinar	Cultura/M. Ambiente
	26-27	XIX Campamento Infantil Xuvenil de Espeleoloxía	FGE-GES M CELTAS

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
OUTUBRO	10-12	XV Campamento Extraterritorial de Espeleoloxía. Portugal	FGE-ECA
	10-12	Somiedo	Montaña/Sendeirismo
	16	Proxección Juan Rivas	Social
	17	Roteiro recoñecemento e cociña de plantas silvestres	Cultura/M. Ambiente
	17	Marcha novatos – a determinar	Bici
	18	A determinar	Infantil
	17-18	20º Campamento Infantil-Xuvenil de espeleoxía (Serra do Courel)	Espleo
	24	Saída bici – a determinar	Bici
	24-25	Courel (Travesía)	Montaña/Sendeirismo
	25	Pequemarcha...	Cultura/M. Ambiente
	31	Ribeira Sacra Lucense	Montaña/Sendeirismo

CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

Avda. Camelias, 78 Oficina K 36211 Vigo.

Teléfono: 986 438 505

Internet: www.celtas.net

Internet: www.celtas.gal

Correo electrónico: 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!!!**