



## Lidia Arraiana cóntanos a súa experiencia no Camiño dos Faros

Entre faros camiñamos... O Pracer, o Benestar, a Tranquilidade, a Alegría que me proporciona O Camiñar uniuse esta vez, nesta experiencia tan bonita e enriquecedora, na UNIÓN DA CONVIVENCIA entre PERSOAS (CONFRATERNIDADE), non todas coñecidas entre si, por un SENTIMENTO en común:

O CAMIÑAR: O gusto por realizar camiñadas. Longas camiñadas de catro, cinco ou seis horas, dá igual o tempo. Cada un ao seu ritmo, pero tod@s pendentas na distancia con coidado os uns dos outros. O Madrugar para aproveitar o día. Dá igual que faga sol ou que chova, non hai queixa!! SE CHOVE, QUE CHOVA....!! O comer en calquera lugar que a Nai Natureza nos presta para que repoñamos FORZAS E DESCANSOS. Agradecida a Ela estou, por darme esa PAZ que tanto devezoo cando o Bicho “que levo oculto” me pode. Tranquilidade e Beleza obséquianos cada vez que facemos uso dela. E nunca perdendo o Itinerario de Ruta porque nos “concede” debuxar marcas nas súas pedras, árbores e terra. “Os nosos Actos Feren á Terra” coidémola!

Vitaminas para os meus ollos chámolles eu cando vexo preciosidades que aparecen de maneira fortuíta ante os nosos ollos. Un Faro de Malpica, Punta Nari-ga, tan maxestoso como moderno. Os Faros dannos seguridade, Fan que non perdamos O noso Rumbo e tráennos de volta a casa. Esas flores e plantas que adornan O noso Camiño, cheiñas de intensos fucsias (uña de gato), amarelos ou brancas como pequeniños copiños (flor dúas namorados). Mantos de Picos de piñeiros que forman alfombras abrandadas para facernos unha pequena masa-xe plantas durante uns momentinhos. Araucaria chilena que nos marca o comezo da etapa IV (preciosa árbore). A Arquitectura dos nosos Pobos. Polos que pasamos e polos que quedamos ao finalizar o traxecto. As Dunas que están en proceso de recuperación, Praia de Laxe, salvaxe e longa, integrada plenamente no corazón do pobo.. Igrexa de Sta María da Atalaia. Construída estratexicamente para avistar baleas ou navíos que chegan a terra. Singular praia chamada “Dos Cristais” Adornada por man do Home case-case pero con encanto en tons verdes.

### Seccións

Bici de montaña .....	2
Cultura e medio ambiente.....	3
Sendeirismo.....	3
Montaña.....	4
Esquí.....	5
Barranquismo.....	6
Espeleoloxía.....	7
Calendario de actividades.....	8

### Vindeiras actividades

- Roteiro dos Faros
- Pequemarchas
- Campamento de verán Pirineos
- Posada de Valdeón: vías ferratas e montaña
- Bici de montaña



Como ben sabedes entrou en funcionamento unha nova normativa de protección de datos que obriga ás entidades que teñan datos de carácter persoal dos usuarios ou clientes solicitar o consentimento expreso para facer uso deses datos.

Montañeiros Celtas conta cunha base de datos na que se recollen os datos que subministrastes na ficha de socio, así como un libro de socios. Datos que empregamos para realizar comunicacións de actividades e de cuestións do funcionamento da asociación.

Polo que necesitamos que nos fagades chegar por escrito, ben por email ou presencialmente nas nosas oficinas, o voso consentimento.

## Bici de Montaña

## Mondoñedo 28-29 abril

Chegamos ao histórico seminario de Mondoñedo ás 12 da mañá do Sábado. Collemos cela para durmir e rumbeando entre os tuneados coches da concentración entre rúas estreitas buscamos o cheiro húmido da auga do río. As rúas do barrio dos muíños estaban desertas e puidemos chegar con lixeireza ate o noso primeiro destino: a ponte do pasatempo, una ponte vella que é parte da calzada romana que chega a Mondoñedo. Chámase Ponte do Pasatempo porque alí foi onde dona Inés de Castro, esposa do mariscal Pardo de Cela, for interrompida polos monxes na súa viaxe cara a Mondoñedo coa carta de indulto do mariscal a quen, nese mesmo intre, decapitaban na praza da catedral. Logo dunha breve explicación seguimos pola beira do río ate chegar ao Salto do Coro. O Salto do Coro é un lugar máxico que interrompe a corrente do río Masma. É un salto de auga cunha caída duns 15 metros onde algúns báñanse espidos na busca da eterna xuventude como se houbese algún cocoon no fondo que nos cure do mal humano. O lugar é tan húmido que a terra abrándase deixando caer algunha árbore ou algunha rocha, un perigo evidente que forma parte da beleza do lugar e o seu entorno.

Logo desta máxica visita retornamos a Mondoñedo polas mesmas rúas tras do Barrio xudeu e buscamos a xiada na chorima que crece polas beiras do camiño Norte De Santiago, o camiño vello, que comeza coa parte máis dura da travesía, unha costa imposible, de algo máis de 3 kms que Antonio Sueiro "subéu sen baixar" (da bicicleta). Despois deste complicado tramo baixamos outros 10 kms

aprox. ate chegar a unha parada cuberta en Gontán (Abadín) onde comemos e descansamos.

Seguimos logo cara ó Alto Do Pereiro (750m) a través dunha cómoda subida (despois do vivido ao saír de Mondoñedo esta longa subida vímola moi cómoda) para chegar á Pena Abaladoira, unha gran rocha que movemos Maxi e máis eu con Antonio Sueiro, Isra e Xavi enriba subidos. Movémola tanto que case que a tiramos, temeroso eu das costas do xuízo de Turismo de o Valadouro contra Montañeiros Celtas por botar a rodar a súa querida abaladoira. Pero o rochedo non se caeu, e alí segue meneado pelo vento murmurante.

Tras visitar a pena e retomar a vía comecemos unha longa baixada cara ao Cadramón no que visitamos a capela de santa Filomena e as súas gárgolas ben fotografadas por Mila e Pepón. As gárgolas da mala sorte xa que algo máis adiante perdemos aos dous no camiño. Mentres visitábamnos a cascada do escouridal, un salto de auga de algo máis de 40 mts, Pepón tivo un problema serio Cunha llanta, de difícil solución, e tiveron que interromper a súa viaxe en bici para seguir andando cara a Mondoñedo. Eu esperéi por eles baixo a choiva que arreciaba nese intre, e pensando que xa pasaran según cara á cascada. Se tivese esperado máis tempo as cousas houberan sido doutra maneira. Pensamos que os atoparíamos nalgún cruce ou nalgún bar esperando, pero baixamos cara a San Pedro e non os atopamos. Cando chegamos a Mondoñedo foi Isra a buscalos na furgoneta.

Esta primeira ruta foi algo longa 73kms,

pero sería algo máis longa se chegamos a facer a última parte que eu tiña preparada, a chegada a Mondoñedo pelo camiño real, o camiño polo que levaron ao Mariscal Pardo de Cela para ser decapitado na praza da catedral de Mondoñedo.

O Domingo levantámonos cedo e almorzamos no mesmo seminario. A ruta que nos esperaba, duns 35km foi moi interesante. Seguimos o río Masma cara a Foz, e a metade de ruta collemos o camiño norte de Santiago entre eucaliptos, xestas, bidueiros e carballos pasando por Lourenzá e chegando a Mondoñedo por San Lázaro.

En Mondoñedo coincidiu coa festa das Quendas e saímos a tomar o aperitivo pola vila.

Pola miña parte estou moi agradecido a todos pola vosa visita a esta parte da xeografía galega, na que resido dende hai 13 anos e espero outra visita vosa para poder visitar outros lugares tan interesantes como os vistos.

Boa Ruta!!

Jorge Oliveira



## Cangas 8 abril



A principios de abril disfrutamos dos camiños e corredeiras dos montes do Morrado seguindo as rodeiras do noso compañeiro Javier que nos fixo sudar o cocido co que rematamos o percorrido.

## Baños de Molgas 27 maio

A disculpa para ir a Baños de Molgas foi o xabarán que nos prometeu Xabi. Pero antes 35 km de rodaxe polos concellos de Taboada e Baños de Molgas. As carballerías estaban impoñentes.





Celebrouse o pasado 27 maio. Esta vez escolleuse o extremo occidental do Morrizo: Cabo Home-Donon-Barra-Punta Subrido-Praia Melide.

A eso das 11 da mañá, os máis de 40 intrépidos pequerrecho-marcheiros tiramos desde o aparcamento de Cabo Home en dirección a Donón disfrutando da

Costa da Vela e vixiados polo Facho. Á entrada viramos por corredoiras e camiños ata a desembocadura do regato en Barra. Parada para tomar algo e observar cucharillas e pequenas ras e continuamos coas espectaculares vistas da enseada de Nerga-Viñó-Barra ata o aparcamento. Collimos as vianda e fumos xantar á praia de Melide, que como estaba aberto o chiringo aproveitamos para xeados e café de postre. Charlas, xogos,..... ata o remate da tarde.

Falando da próxima actividade, 23 e 24 de xuño, noite de San Xoán, praia

de Pinténs e posibilidade de algúns pequerrechos de durmir na praia..... rematamos o día.

Emilio Ballesteros



## Xornada de iniciación á escalada 27 maio

## Escalada

O domingo 27 de maio ás 10:00h. comezaba a Xornada de iniciación a escalada no refuxio do Galiñeiro, onde nos agardaban os monitores: Iago, Joel, Nerea, Rubén, Carlos e Jesús, e na que participamos un total de 20 persoas.

A xornada tiña como obxectivo a toma de contacto coa rocha e cos diferentes materiais de escalada. O tempo estaba ben fresquiño, moi anubrado ceo ameazando choiva, e de cando en vez unha lixeira brisa que obrigaba a estar en movemento.

A actividade estivo moi ben organizada, antes da parte práctica, Iago deunos unha pequena explicación do que ía a consistir a actividade, o reparto do material (pés de gato, arneses, casco...) e unhas pautas sobre a importancia da seguridade na escalada. Unha vez que todos tiñamos a información, pasamos a posta en práctica, é dicir, o contacto ca rocha, para o que os nosos monitores montáronnos 4 vías, e dividímonos en 4 grupos. A proposta era que todos pasáramos por todas as vías.

Nun principio algunha que outra cara reflectía nervios, que pouco a pouco, foron desaparecendo grazas a labor dos coach que entre outras cousas non para-

ban de pedir algo para comer, co frío que ía, ben merecido tiñan algo quentiño!.

Ás 13:30h. Fixemos a parada para repouso, e protexernos ben agochadiños do frío, sen deixar de mirar ao ceo pedindo un pouquiño de sol. Trala parada, volvemos a poñernos en modo activo, uns para rematar as vías que lle quedarán pendentes, e outros para experimentar dúas novas vías.

Sobre ás 17:30h chegou o remate, xa tiñamos todos as vías feitas. Unhas máis accesibles cas outras, unhas permitían

máis ou menos posturo, outras...O que non faltou en ningún momento foron os ánimos dos nosos monitores, que a pesares dalgunha situación delicada cos pés de gato, facíanos provocar sempre un sorriso, dicían que era para iso de romper o xeo...  
Recollida do ma-

terial, e para rematar Iago recordounos a importancia de estar formados se queremos iniciarnos na práctica dun deporte como é a escalada, onde ademais de aprender a técnica, tamén e de vital importancia aprender a xestionar os riscos...Ademais informounos da variedade de actividades que temos no club, animounos a participar e coñecerlas.

Grazas Iago, Joel, Nerea, Carlos, Rubén, Jesús e a todos os que gozamos dun día tan fantástico! Ata a próxima!

Inés e Sonia



## Montaña



Non era sen tempo que Montañeiros Celtas fixera unha visita a Serra Nevada e ben nevada que estaba, tanto que tivemos que modificar os nosos plans incluso antes de subir ao autobús.

Sáímos de noite, o que presaxiaba unha viaxe longa e pesada, pero non foi así, cando nos quixemos dar conta Serra Nevada enchía o horizonte con toda a súa neve brillando baixo un sol descoñecido para nós.

Montamos o campo base nun cámping de primeira no que rapidamente nos sentimos ben a gusto. Habendo bar e boas viandas sempre se afrontan mellor os fríos e as altas neves.

Na mesma tarde da nosa chegada fixemos a primeira incursión a cidade de Granada, xa se sabe, para catar os viños do sur conscientes de que a boa vida tiña as horas contadas.

Eran as oito da mañá cando subimos ao autobús cara as Alpujarras, xa que o itinerario orixinal pola "Vereda de la estrella" fora desestimado por alto risco de avalancha.

O noso primeiro obxectivo era facer noite no refuxio de "La Caldera" (3065m) para continuar en travesía cara "Siete Lagunas" de alí a "Trevélez".

## Serra Nevada 17-20 maio

Así que comezamos a andadura, moi cargados a pesar de repasar unha e outra vez cada cousa que metiamos na mochila. A subida ata o refuxio de Poqueira (2.500m.), a medio camiño e sen neve ata ben arriba, deixouse facer non sen esforzo debido ao notable desnivel. Cando chegamos, paramos so para repoñer auga e mirar con desexo prohibido a un comfortable refuxio que pouco despois deixaríamos atrás con toda a súa soledad ante un vento anunciado que xa se deixaba sentir.

A partir de aquí todo sería neve, unha neve que nos proporcionaría unha gran axuda no progreso durante as vindeiras horas xa que se atopaba en inmejorables condicións.

A algúns custounos chegar máis que a outros, o vento era cada vez máis forte e empezabamos a crer que o refuxio de "La Caldera" fora cambiado de sitio. Finalmente alí estaba, soterrado ata o tellado de tal xeito que para entrar había que baixar cinco escalóns tallados na neve.



Por fin podiamos sacar de enriba o mochilón, as botas e comer o delicioso menú hidroxilizado, que hai que ver o que gaña un sobre de comida nun refuxio conxelado. Para a nosa sorpresa, pasa-

mos unha noite bastante comfortable, polo menos sen frío ao durmir máis apretados que un bote de espárragos.

Durante toda a noite o vento fixo que sacar o nariz fóra do refuxio fose deporte de risco e pola mañán dividímonos en dous grupos, un que decidiu retirarse directamente cara as Alpujarras e outro moito máis intrépido que optou por facer o Mulhacén, aínda que fose de lado e incluso contemplou a posibilidade de seguir a travesía a pesar do aterrador pronóstico do tempo.

Fose como fose, o certo é que horas máis tarde nos reuniríamos todos en Capileira, iso si, como non podía ser doutra maneira sempre hai quen salva o bo nome do club e contra todo pronóstico fixeron cume no Mulhacén.

De volta no cámping, choveu toda a noite, menos mal que baixamos todos! O sábado houbo de novo quen baixou a Granada, quen foi de ruta polas trincheiras e que optou por facer un estudo comparativo dos viños e tapas de Güejar como corresponde a xente culta e boa coñecedora dos lugares que visita.

Desta vez quedome cos entrañables momentos que pasamos en Güejar de terraza en terraza, cun sol temperado e na mellor das compañías.

Melu Lago.

## Posada de Valdeón 17-20 maio



Na ponte das letras galegas fomos a gozar das montañas dos Picos de Europa. O sitio elixido foi Posada de Valdeón, na parte leonesa da Cordilleira Cantábrica. O plan era pasar catro días realizando un variado de actividades: ferratas, sendeiro e montaña.

Despois de 6 horas de autobús, chega-

mos a destino, desexosos de estirar as pernas. Acomodamos as cousas no albergue e fixemos dous grupos: os de sendeiros e os de ferratas. Cada un polo seu lado, para tentar aproveitar a tarde. E vaia se aproveitamos, os de ferratas gaibendo polas paredes rochosas de Cordillanes e os de sendeiros realizando un

pateada moi chula con inicio e fin en Caín e visita á cova de Santibaña.

Ao día seguinte tamén houbo dous grupos, un de sendeiros e outro de montaña. Os primeiros foron a Vega de LLós, saíndo desde Posada de Valdeón. Os de montaña a Torre Bermeja.

O día estivo soleado e os dous grupos gozamos dunha climatoloxía moi favorable.

Os de sendeiros ollábamnos a montaña para ver se eramos quen de contemplar as proezas dos montañeiros, pois a Torre Bermeja erguíase magnífica diante dos nosos ollos. Temiamos que a neve fora moi branda para a progresión dos montañeiros e que non puidesen facer cumio. Pero cando volvemos a Posada de Valdeón e nos atopamos ao outro grupo, puidemos escoitar as súas proezas acompañados dunhas cervexas e sentados nunha terraza no medio da vila. Desde alí podíamos contemplar as empinadas e nevadas costas que subiran e o camiño que tiveran percorrido para acadar

o cumio.

O sábado, levantamos cedo, para aproveitar o día. O sol deixouse ver xa de mañá e os grupos de montaña e sendeiros puxémonos as botas e cargamos as nosas mochilas ao lombo.

Os de montaña tiñan como obxectivo a Torre del Frierio, con algún paso complicado, para o que cargaron unha corda por se acaso.

Os de sendeiros tiñamos en mente un pateo ata o porto de Pandetrave, pasando polos altos de Valdeón. No percorrido podíamos observar a canal de subida ao Frierio e nun momento vimos un grupo de persoas. Eran os nosos que progresaban amodo pero con intencións de cumio.

Nos chegamos ao porto de Pandetrave, onde paramos a comer e decidimos que facer pola tarde, pois había varias posibilidades de continuación. Decidimos a máis fácil e evidente. Todo para abaixo seguindo o curso dun río.

Así chegamos a Posada de Valdeón a

media tarde, desexosos de aplacar a nosa sede.

Un pouco máis tarde chegaron os de montaña. Desta vez non puideron facer cumio, pero de todos os xeitos a ruta mereceu moito a pena. A montaña estaba ateigada de neve e o ascenso ao Frierio era complicado para un grupo tan numeroso, así que decidiron baixar a Cordiñanes pola Vega de Asolín.

O domingo, como había que empregar outras 6 horas de autobús, decidimos subir o Gilbo. Subida e baixada veloz que nos permitiu gozar das súas maravillosas vistas.

Xulio Troitiño



## Esquí



Unha vez máis, disfrutamos co noso clube facendo esquí de travesía!!! Nesta ocasión dirixímonos ao Parque Natural das Ubiñas-La Mesa, na Cordilleira Cantábrica.

A aventura comezou o sábado: Piolets, crampóns, peles de foca, esquís, botas, arva..., todo listo?? Imos aló!!

A mañá comeza cunha pequena camiñata ata atopar os primeiros rastros de neve, 30 min de aproximación. Atravesamos regatos, pendentes, collados, palas..., e incluso se nos uniron 2 compañeiros: uns canciños, que foron, xunto con Marcos, abrindo esta ruta.

A ruta remata nunha boa costeira ata

chegar ao último collado do día, agora toca baixala (o que nos recorda o necesario que é ter un bo nivel na práctica do esquí, xa que esta neve é virxe e faise mais complicado nela), polo que sí, a que máis e o que menos, fomos todos e todas un pouquiño a revolos, jajajajaja). Repomos forzas para o día seguinte, despois de lidiar coas inundacións que tivemos no refuxio nas nosas literas. A verdade é q nos coincidía xusto enriba o baño; que, entre que precisaba dun bo arranxo e tanta xente empregándoo (normal co tempazo que fixo) anegouse, comezando as goteiras e o caos por un instante, lembre facer sempre un bo uso das instalacións, grazas a elas podemos gozar das actividades de montaña á carón destas paraxes.

Segunda xornada, esta vez, dende o Porto de Somiedo (Parque Natural tamén, como ben sabedes). Nestas altitudes xa temos neve dabondo para come-

zar cos esquís postos e pasiño a pasiño chegar a Peña Salgada, o noso obxectivo de hoxe.

A ruta faise mais levadera ca do día anterior, cunha aproximación de 20 minutos, e un total de 5'5km en 2h 30min, inda q temos mais cansazo acumulado, inda así, as vistas o compensan todo, a brisa fresca na cara, o silencio rompendo ao silencio, só escoitando os nosos pasos...preciosa sensación!

Creo conveniente mencionar o orgullo que me enche como muller facer estas rutiñas cunha equipa mixta, o importante que é ir facéndonos un oquiño nestes deportes, (que dende antano, só practicaban os homes) e que agora a igualdade e diversidade ven de camiño, nas nosas mans está. aprender de vós.

Paula Domínguez Bas

## Esquí en Ubiña 21-22 abril



Un ano máis, o noso club participa no campamento de descenso de canóns da FGE, organizado desta volta polo Club Rei Cintolo en Muras, Lugo. Este ano a xuntanza non foi unicamente deportiva xa que, logo do éxito da limpeza do río Fervenza (Barco de Valdeorras) organizada polo Club Irmandiños en Abril, os "cintolos" aproveitaron para promover unha acción de limpeza no canón dos "Sete saltos de Silán".

De celtas acudimos en tres quendas: Carolina, Iago, Nerea, Antón e Abel, que marcharon máis cedo e chegaron á carpa de recepción sobre as 12 da mañá; outra quenda "multiclube" na que se uniron Miguel (Celtas), Bea (único participante do Club Alpino Ourensán), e Couto (único participante por parte do Espele Club Aradelas), que apareceron sobre as 13 e foron directos ao río "Vilariño" do que falarei máis adiante; por último conto como terceira quenda ao resto de socios de Celtas que se uniron a modo persoal, á marxe do club, pero con igual importancia de participación.

Pois ben, dos ríos propostos pola organización, as condicións climáticas fixeron que se desaconsellara o de máis recente equipamento, o canon do "Soutullo". Ese día un grupete de celtas fixo o canón do Guilán (na cena do sábado atopáramos con eles, que comentaban que a auga ía moi barrenta polas choivas) e o resto fomos ao canón do "Vilariño", un río moi divertido, ía ben cargado de auga

e non faltou a sarabia e os rebufos ó longo do seu percorrido. Trátase dun río que nun día coma aquel, as condicións obrigan a que sexan grupos reducidos os que o baixen pola gran cantidade de auga, o frío da auga, o frío ambiental e o sarabia que caeu. Aínda así é un descenso moi bondadoso en canto ás augas vivas xa que nas pozas que tiñan rebufo ou drossage en todas dábase ben pé e non había maior inconveniente, facendo do percorrido un descenso moi divertido e adrenalínico, sen esquecer o sin fin de esvaróns polo granito tan puído e o musgo fino que o cubría todo.

Ó saírmos o grupo "multiclub" do Vilariño, topamos con outro grupo, desta banda do CEM Taranis e logo da charla de cortesía eles marcharon para o río e nós rexuntámonos co grupo de celtas que chegara antes ca nos, que estaban de paseo (a boa vida...) en Viveiro.

De volta a Muras, fíxose a cena nun restaurante do pobo, cun menú ben pensado para recargalas pilas dos comensais, e ó rematar tocoulle a quenda ao sorteo de material, que foi ben repartido caendo premios á maioría dos participantes. A durmida fíxose na escola, que o concello puxo á disposición da organización a tal efecto. Gustaríame facer mención do concello que, interesado en atraer deportistas que baixen os ríos, dotou á organización de agasallos para tódolos participantes como son un queixo e un tarro de mel gañador do premio ó mellor mel do ano, para cada participante, todo un detalle.

Xa o domingo de mañá e logo de almorzar, fíxose o grupo de limpeza entre os que quixemos, aproveitando os participantes que non querían participar na limpeza, para facer outros barrancos. Con todo, na limpeza non faltou xente e fíxose rápida e efectiva, sacando do río en cousa dun par de horas unha neveira ben chea de lixo, e mais un arcón conxelador, algunha roda e máis tringallada, para a que serviron marabillosamente as técnicas dos membros do Grupo de Es-

peleosocorro Galego, co coordinador Carlos Ares á fronte para dirixir aquela banda de "loitadores do lixo".



Logo de deixar as "mercadorías" na camioneta do concello para que as levasen ao punto limpo, e de despedírmonos e clausurar o campamento, Antón, Abel, Carol, Iago, Nerea, Bea e Miguel, aproveitamos para descender todo o canón e coñecelo un pouco máis. Trátase dun río de nivel fácil, con pouca verticalidade e sen perigo acuático, algúns xa o coñecían por terse usado nos cursos de iniciación ao descenso de canóns da EGE, pero algúns de nós non o coñeciamos. Barranco disfrutón e tranquilo, con algún tobogán e ráppes de moi baixo compromiso e ben equipados, pero tampouco hai que confiarse xa que todo é moi esvaradío e as augas escuras impiden ver onde se pisa. Reseñable algún paso en oposición pero sen complicacións serias. Non deixarse enganar polo nome "Sete saltos de Silán" xa que en realidade non hai ningún "salto" senón que o nome se refire ás cascadas (que tampouco son sete..pero ben...). Couto non nos puido acompañar xa que no Vilariño as súas botas dixeron "ata aquí" e sen calzado quedou no coche ben quentiño agardando que acabáramos de pasar frío e molladura gratuíta..sarna con gusto....

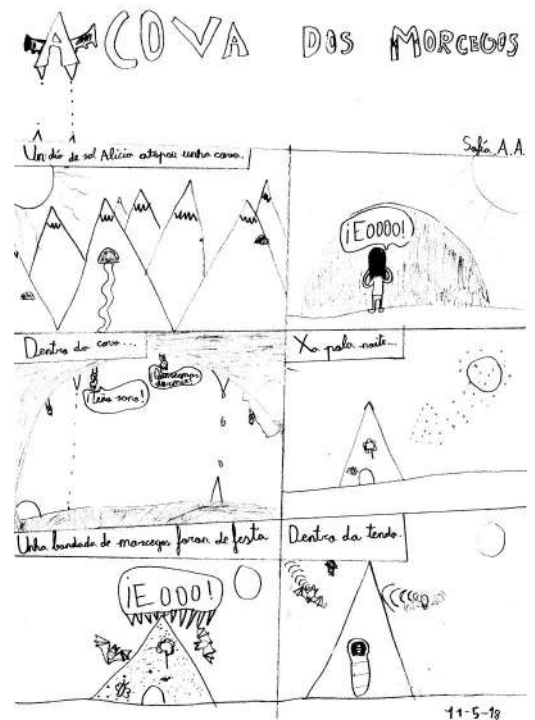
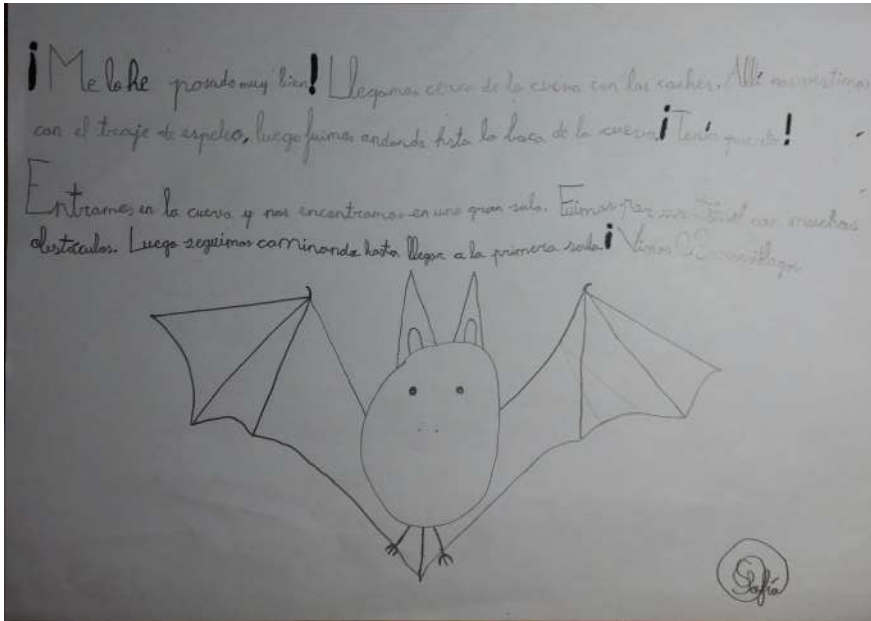
Aínda volvemos pola escola onde durmimos, a recoller e a clausurar unha vez mais o campamento xunto coa organización.

Miguel Caramés

## Saída infantil de espeleoloxía. Mondoñedo 21-22 abril

## Espeleoloxia

Sofía Alonso (8 anos) contanos a súa experiencia na saída de espeleo e tamén nos fixo unha historieta!



## Vindeiras actividades



### 21-22 xullo: Campamento de Verán Vilanova de Arousa

Chega o verán e apetece darse un chapuzón e disfrutar dos nosos areais... Pois aproveita o campamento de verán deste ano: piraguas, sendeiros, bici e, por suposto, o clásico churrasco.

Este ano en Vilanova de Arousa!!

### Escolas deportivas

En setembro abrimos inscrición para as escolas deportivas: escalada e montaña.

Estate atento para reservar a túa praza!!

### 4-15 agosto: Campamento de Pireneos

Volvemos outro verán máis a Pireneos. Este ano o lugar elixido é o Val de Hecho e Ansó. A selva de Oza, e Parque Natural dos Vales Occidentais, son un atractivo de por sí para visitar a zona.

Estate atento á web e ao Facebook do club para ter máis información.

### 7-8 Xullo Multiactividade Travesía da Ría

Un ano máis e case convertido nun clásico do verán, propoñemos un fin de semana cheo de aventuras e emocións: kaiak, furnas, escalada, sendeiro, natación e bici. Atrévete con todo??

### En Agosto pechamos por descanso do persoal

Pero volvemos en setembro con ánimos reforzados para ofrecerche un montón de actividades para maiores e pequenos: sendeiros, montaña, escalada, espeleoloxía, mergullo e moito máis!!



Edita: Club Montañeiros Celtas

Edición: Xulio Troitiño

Colaboran neste número: Lidia Arraiana, Melu Lago, Jorge Oliveira, Paula Domínguez, Miguel Caramés, Sofía Alonso, Ines, Sonia, Emilio Ballesteros

Imprime: Garpe / DP: vg-40-1998

Impreso en papel reciclado

	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
X U L L O		Xornadas Divulgación Espeleoloxía e Descenso de Canóns	Espéleo
	7-8	Multiactividade Travesía da Ría de Vigo	Outras
	14-15	XXXI Marcha galega de Vivac	Montaña/FGM
	21	Saída de bici: campamento de verán	Bici
	21-22	Campamento de verán: Vilanova de Arousa	Sociais

A G O S T O	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	4-15	Pireneos	Montaña/Sendeiro

S E T E M B R O		Actividade a determinar	Infantil-Xuvenil
	9	XXIX Marcha de Montañeiros Veteranos	FGM- P.Trevinca
	15-16	Camiño dos Faros 9 e 10	Montaña/Sendeiro
	22-23	XLVIII Campamento e marcha infantil-xuvenil	FGM-AMI
	22-23	Saída de bici: Ruta dos faros Roncudo-Laxe	Bici
	23	Pequemarcha	Cultura M.Ambiente
	29-30	Actividade de montaña e sendeiros	Montaña/Sendeiro

# CLUB MONTAÑEIROSCELTAS

Avda. Camelias, 78 oficina k – 36211 Vigo

Teléfono 986 438 505 /   @clubmontaneirosceltas

[www.celtas.gal](http://www.celtas.gal) / [info@celtas.net](mailto:info@celtas.net)

Publicorreo  
Óptimo

