



# CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

BOLETÍN 142  
XUÑO 2019

## 2ª MOSTRA DE CINE DE MONTAÑA E AVENTURA

A iniciativa de dous días de proxeccións de Cine de Montaña, actividade de celebración do 75 aniversario, fíxose realidade en abril de 2018. Estes dous días de Cine de Montaña, con maiúsculas, deron o seu froito e conseguimos neste ano 2019 programar catro días de fantástico Cine de Montaña e Aventura. As labouras de organización non foron doadas: envío de proxecto a Concello, Deputación e Universidade Vigo, búsqueda e reserva de sala de proxección, etc. con máis que suficiente antelación. Os días pasaban e non dábanos atinado coas solucións. O auditorio do Concello estaba ocupado, o aluguer de outras salas tiña un custe moi elevado, a Concellería de Cultura non respondía afirmativamente de axudas, nin negativamente, a Deputación respondía que esa non era a convocatoria axeitada e a Universidade nin respondía.



Un pouco de impotencia nos invadía. Como podía ser tan complicado traer o mellor cine de Montaña e máis recente a Vigo cando ata o de agora non existía esa oferta cultural na cidade?

Démoslle un xiro á situación e comezamos conversacións con Multicines Norte, ás salas son pequenas pero en caso de necesidade podería proxectarse en máis dunha sala á vez.

Así, despois de innumerables conversas chegouse a un acordo Mendifilm-Multicines Norte-Club Montañeiros Celtas e púidose realizar a 2ª Semana de Cine de Montaña e Aventura: MendiTour Vigo 2019, durante CATRO maravillosas tardes. Proxectáronse variadas curtas, medias e longametraxes e houbo sesión de catro curtas para os máis pequenos en familia. Só un acto ensombreceu o evento, que o homólogo club Peña Trevinca Montañeiros de Galicia fixera, o segundo día de proxección, un anuncio a bombo e platillo en prensa de unha xornada de cine de montaña en colaboración con festival Banff, indicando que era a primeira proxección de cine de montaña en Vigo, co apoio de Alcaldía, Deportes e Universidade de Vigo (apoiado que non tivo Montañeiros Celtas). Un acto con moi pouca sensibilidade, unha mágoa compañeiros. [Segue na páxina 10]

## ESCALADA ADAPTADA

Chegou o día 1 de xuño, planteime en Braga xunto con 7 persoas máis con DCA de Alento inscritas no campionato, ademais de familiares, amigos e compañeiros. [Ver artigo completo páx 2 e 3]

### Seccións

Actividades de Socios .....	2
Escolas Deportivas.....	3
Montaña.....	4
Bici de Montaña.....	7
Escalada.....	7
Infantil.....	8
Cultural e M Ambiente.....	8
Calendario de actividades.....	12

### Vindeiras actividades

- Azores
- Campamento Social de Verán
- Sendeiro Río Xabriña
- Etapas Xeoparque do Courel
- Pequecampamento Cíes

**Lei de Protección de Datos:** 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 de uso de Datos.

# ACTIVIDADES DE SOCIOS

## Escalada Adaptada—Bea Gándara

O pasado 25 de novembro sobre as 10 da noite a miña parella recolleume do chan do salón ante a imposibilidade de levantarme por min mesma. Acababa de sufrir un accidente cerebrovascular (ACV), un ictus isquémico. Chámome Bea e teño 39 anos, sempre levei unha vida sa, fago deporte e son unha persoa activa e inquieta, tanto física como mentalmente, con todo tocume sufrir un ictus no hemisferio dereito do meu cerebro con causa por agora descoñecida, que me provocou un dano cerebral adquirido (DCA). Tras un rápido ingreso no hospital realizáronme unha operación de urxencia para diluír o trombo aloxado no cerebro. A partir de aí comezaron a falar-me da gravidade do ictus, das posibles secuelas e da dura e longa recuperación. De súpeto vinme cunha hemiparesia no lado esquerdo do meu corpo. O meu cerebro lanzaba ordes pero este non respondía, non tiña practicamente sensibilidade, non me podía levantar, nin camiñar, nin vestirme, nin utilizar o meu brazo ou man esquerda e mesmo tiña certas dificultades para comer, e todo, todo, todo o que facía cansábame, esgotábame. Esta situación frustroume totalmente. Casualidades da vida desenvolve a miña carreira profesional en Alento, Asociación de Dano Cerebral Adquirido como responsable económica, así que xa partía cun certo coñecemento sobre o DCA e as súas secuelas, e grazas aos meus compañeiros comecei de inmediato a traballar na miña rehabilitación. Grazas compañeiros, sen vós sería tido moi difícil. Nunhas semanas pasei da cadeira de rodas a volver camiñar, e a poder realizar dalgunha maneira actividades básicas da miña vida diaria. Por sorte o DCA non deixou secuelas neurolóxicas/cognitivas importantes e sigo sendo a mesma Bea de sempre, e repito, teño 39 anos, son activa, inquieta e quédanme moitas cousas por facer. Estando hospitalizada a miña cabeza só pensaba na recuperación e en volver facer exactamente o mesmo que sempre fixera, a pesar de momentos de dúbidas, baixóns e de que nalgúns círculos empezábanme a falar de discapacidades e de adaptación á miña nova vida. Desde hai uns anos son socia do Club Montañeiros Celtas, participando con eles en moitas actividades, viaxes e realizando cursos sobre diferentes deportes de montaña. Nun curso de montañismo con Visnu tomei contacto coa escalada, encantoume, e xusto o pasado outubro comecei o curso de escalada que ofrece o club. Obviamente e moi ao meu pesar aos dous meses tiveren que deixalo. Catro meses despois de sufrir o DCA e estando aínda hospitalizada, fun a unha charla organizada pola Federación Galega de Montaña e o Club de Escalada de Braga titulada “Abrazar o imposible”, sobre a escalada adaptada, onde “Shore” (Presidente de escalada do CEB) explicou os beneficios da escalada para persoas con distintas capacidades e a súa experiencia tras anos traballando nesta liña, así que dese xeito puxen data a un dos meus soños inmediatos: 1 de xuño de 2019, V PROVA DE ESCALADA ADAPTADA, Braga !!!!! VOLVER A ESCALAR



Unha vez finalizada a etapa de hospitalización púxenme de cheo cunha rehabilitación intensiva a todos os niveis con Óscar de Neurem. Nas primeiras sesións preguntoume “cal é o teu primeiro obxectivo a nivel físico?”, a miña resposta obviamente foi estar como antes do ACV, pero el quería un obxectivo máis tanxible e concreto, así que lle dixen que quería volver escalar. A súa cara era de asombro, ningún dos seus clientes pedíralle semellante obxectivo. Con todo foi consciente de todo o positivo que engloba a escalada para calquera persoa, e máis para unha en fase de rehabilitación tras sufrir un DCA. Deseñou un plan de traballo específico, traballei de maneira moi intensa durante varias semanas con el e pola miña conta nas instalacións do club (grazas Lourdes e grazas Celtas), e aos poucos comecei a ser capaz de moverme polo boulder. Con isto fun derrubando muros mentais, aumentar a miña confianza e entre outras cousas conseguín eliminar a dor do meu brazo esquerdo no momento de escalar. Con todo isto vivín a importancia da escalada como vía de rehabilitación, e é lóxico que no resto de Europa estea a utilizarse cada vez máis como método de recuperación e como deporte adaptado para persoas con diferentes capacidades. Engloba todo o necesario para unha adecuada rehabilitación: parte neurolóxica (concentración, coordinación, planificación, técnica,...) parte motora (estado físico, ton muscular, habilidades con extremidades,...), parte psicolóxica (mellora da autoestima, desafíos, enfrontamento a medos, superación persoal, consecución de obxectivos independentemente das capacidades, compañeirismo,...). “Cando estás na parede es igual que calquera outra persoa”. Esta tendencia de escalada como deporte adaptado e como método de rehabilitación está a verse reflectida no aumento de persoas que o practican e de competicións, en toda Europa, con todo en Galicia esta práctica está máis que en cueiros e o seu uso tanto terapéutico como deportivo é inexistente a día de hoxe. Chegou o día 1 de xuño, planteime en Braga xunto con 7 persoas máis con DCA de Alento inscritas no campionato, ademais de familiares, amigos e compañeiros. Congregámonos alí un total de 118 participantes con diferentes capacidades e idades para formar parte do campionato.

# ACTIVIDADES DE SOCIOS

## Escalada Adaptada—Bea Gándara

O ambiente era máis que festivo, máis de 50 voluntarios, nervios a flor de pel e ganas, moitas ganas de facer deporte e pasalo ben. Cero competitividade, cada un loitaba consigo mesmo, con chegar máis lonxe, máis alto, con superarse ou simplemente con tentalo. As categorías estaban distribuídas da seguinte forma: Categoría 1: Discapacidade Física: Persoas con amputacións. Categoría 2: Discapacidade Visual: Persoas cegas ou case cegas. Categoría 3: Discapacidade Física: Persoas con dano neurolóxico (ACV, parálise cerebral, etc...) Só podo admirar a motivación e ilusión dos meus compañeiros participantes (para moitos era o seu primeiro contacto coa escalada), que con máis ou menos graves secuelas físicas e neurolóxicas plántanse para tratar de ascender paredes verticais e esbarralladas coma se nada. As instalacións atopábanse no parque público RODAVIA perfectamente adaptado cun rocódromo permanente e preparado para a ocasión cun total de 9 vías de diferentes dificultades e cunha altura total de 15 metros. Aí temos moito que aprender dos nosos veciños portugueses. Foron pasando as horas, as vías escaladas, o cansazo facíase presente en todos nós pero todas as persoas presentes tiñan algo en común...un sorriso na cara. Independentemente de que lográsemos escalar todas as vías, chegar o máis arriba posible, a satisfacción por parte de todos fíxose máis que evidente. Permitir a persoas con diferentes capacidades probar a escalada era impensable para moitos. A xornada concluíu coa entrega de premios. Eu lograra facer top en máis da metade das vías, con todo a fatiga muscular non me permitiu culminalas todas, aínda así non parei de tentalo. Feliz e encantada comigo mesma de escalar, a sorpresa chegou cando en categoría feminina escoito o meu nome polos altosfalantes para ocupar o segundo posto da clasificación. Alegría incontrolada por parte de todos, unha gran satisfacción, e abrazos cos compañeiros. Independentemente da medalla a experiencia foi un gran impulso para continuar traballando duro na miña recuperación. O meu obxectivo agora mesmo non é a escalada adaptada, é escalar, é correr, é volver ao 100% previo ao ACV a todos os niveis. Será un camiño longo e duro pero conto coas Ganas, a Motivación, a miña cabezonería e unha Actitude Positiva. O atopar moitos apoios foi a miña gran recompensa. Considero que é importante a necesidade de “adaptar e/ou facilitar” a escalada, a montaña, e calquera deporte por esixente que sexa a persoas con diferentes capacidades. Os resultados poden ser asombrosos, para todos. Grazas á espléndida organización, aos seus voluntarios, aos técnicos por apostar por esta nova actividade, a todos os que me apoian e apoiaron, e a todos os que nos dixeron “ADIANTE”. Bea G.



# ESCOLAS DEPORTIVAS

## Copa Galega de Escalada Base 2019

O 2019 foi ano de cambios, a escalada nos máis novos está medrando, houbo tres probas de Escalada Base organizadas por Montañeiros Celtas, AMI e ASESOU, por esa orde. Estreouse novo regulamento, moi acertado en algunha cuestión e moi desacertado en outras, que é de esperar que se rectifiquen nas próximas convocatorias. Tamén por primeira vez ampliáronse as categorías de participantes, pasamos de Sub-18 e Sub-12, de anos anteriores, ás seguintes categorías: Prebenxamín, Benxamín, Alevín, Infantil, Cadete e Xuvenil. Dividindo así mesmo as clasificacións por xénero en cada categoría. En total participaron 99 nenos e nenas dos seguintes clubs: Montañeiros Celtas, AMI, ASESOU, ALUD, Aromón, Club de Montaña Coruña e Bestarruza, Montañeiros Celtas aportou participantes nas tres probas en todas as categorías agás na de cadete. Obtendo unha boa participación e sobre todo ilusión das pequenas e pequenos escaladores. Obtívose pódium en todas as probas e na final galega sobresaíu a categoría infantil, tanto en feminino como en masculino, e a categoría xuvenil feminina. Temos unha canteira fantástica dende 6 a 16 anos!!! Lourdes C.



# MONTAÑA

## Semana Santa nas Montañas de Teverga 18-21 de Abril

Este ano a semana santa pasámola en Asturias. A zona escollida foi Teverga, un concello do interior de Asturias, enclavado na Cordilleira Cantábrica, con vales que parecen escavados na montaña e rodeada de altos cumios.

A capital do concello que conta cun albergue, foi o sitio elixido para servirnos como base ás expedicións planificadas para todos estes días. Alí chegamos o xoves de mañá cedo. E tan cedo! despois de viaxar toda a noite estabamos con ganas de tomar algo quenteño, pero tivemos que esperar a que abriera o albergue para facer o almorzo.

Unha vez establecidos, iniciamos o primeiro pateo. Algo suave para comezar... subida a Peña Sobia. En resumen, subir, subir e subir... ata que chegamos ao cumio, onde puidemos gozar dunhas vistas maravillosas do Val e das montaña circundantes (Ubiñas, Somiedo,...), para logo baixar, baixar e baixar... Que dura a vida do montañeiro!! O caso é que na baixada metéusenos unha nube (ou foron máis) e o orballo acompañounos en toda a baixada. Cando chegamos ao pobo estabamos completamente empapados. Ao día seguinte tivemos que cambiar de planes. A verdade é que pola tarde e a noite xa lle estiveramos dando voltas a outras alternativas. O caso é que a chuvia seguía e tanto os de travesía, como os de sendeiros decidimos que non merecía a pena arriscar e era mellor realizar outro sendeiro máis tranquilo. Así que nos diriximos en autobús ao Porto de Ventana, para facer o camiño da Fervenza do Xiblu e continuar pola Focella, para baixarmos ata San Salvador. Un camiño sen dificultade, entre bosque de faias e cunha paisaxe salpicada de pasteiros que farían a delicia de calquera bovino.

O sábado mellorou o tempo. Así que os de travesía, despois de moitas voltas, decidimos preparar a mochila para dous días de pateo e unha noite ao raso. Iso si, variando un pouco o percorrido. As Brañas Tevergas, cambiámolas pola Farrapona, acurtando bastante o percorrido inicial. Deste xeito, iniciamos a travesía case nas lagoas de Salienza, para encarar a cordal na Majada de Calabazosa e nas Peñas de

Traspando. Aquí hai varios picos de máis de 2000 m, que foron caendo un a un: Peña Cualmarce, Peña Calamazosa... ata chegar a Peña Orniz. Unha vez feito cumio, baixamos polo Val do Congosto, onde montamos campamento para facermos vivac. Pola noite o vento soprou e soprou... pero as tendas aguantaron.



O domingo, almorzamos, recolleamos campamento e ala a camiñar!. Descendemos polo val do Congosto ata chegarmos a Majúa. E de alí a San Emiliano, onde nos agardaba o grupo de sendeiros, para contarnos as súas aventuras no Camiño da Mesa, que fixeran o día anterior. Unha vez hidratados e alimentados, subimos ao autobús para regresar a casa. Todo ía sobre rodas, ata que subindo o porto do Cebreiro o autobús se parou e non quixo andar máis... Vaia a que montamos na autovía! Garda Civil de Tráfico, persoal de mantemento da autovía e ata unha grúa. O autobús rompeu motor e tiveron que remolcarnos ata Pedrafita, onde, despois de esperar, nos veu a recoller outro autobús. Total que chegamos a Vigo as mil e unha, cansos pero enteiros. Xulio T.

## Cubillas de Arbás: Montaña, Sendeiro e Ferratas 17-19 de Maio

Na ponte das letras galegas (17-18 Maio) fomos ao "inédito" para o club, Val de Arbás en León. A pesares da multitude de carreiros, montañas e recunchos que puidemos visitar co club, ata agora nunca nos fixabamos neste bucólico val. Encaixado entre o encoro de Barrios de Luna e a estación de Pajares, flanqueado por impresionantes penas, ofrécenos multitude de posibilidades: carreiros, montaña, ferratas,

escalada, kaiak, espeleo,... Pero nesta primeira visita marcámonos como obxectivo probar a vía ferrata de flores e lagoa en Cubilla de Arbás e facer o cordal das tres Mariás. O primeiro día, como toma de contacto e a inestabilidade do tempo, fixemos unha actividade conxunta dos 36 montañeiros que nos apuntamos a esta saída. Despois de deixar as pertenzas no albergue, e pese ao tempo

# MONTAÑA

## Cubillas de Arbás: Montaña, Sendeiro e Ferratas 17-19 de Maio

subimos á próxima Pena Barragana (1.863 m.) pero tendo que salvar un desnivel de 400 metros en tan só 2 quilómetros a través de canles, collados e unha aresta de cume que impoñía, sobre todo cando o vento despexaba a néboa e mostrábase o tremendo "patio" que se vía ambos os lados. Como o tempo melloraba e aínda había tempo e ganas, algúns fomos a explorar a crista cara Pena Negra para descubrir que sen unha corda é difícil conseguir progresar



por ela. Despois, a descansar ao albergue e cear no restaurante do pobo: Río Vello. O sábado amenceu cunha lixeira capa de neve nos cumes, moito frío e con nubes moi ameazantes, polo que houbo cambiar a actividade para os montañeiros e subir soamente a unha das tres Marías en

lugar de facer o cordal, xa que a ascensión á primeira das Tres Marías (o Palero) é bastante exposto e só pódese subir con seguridade cando está seco. Partimos todo o grupo xunto desde Casares de Arbás para logo separarnos xunto a un refuxio de pastores moi ben preparado. Os senderistas seguiron o roteiro do "Valle de Arbás" que fai un roteiro circular desde Casares atravesando un bosque de abetos que, coa neve caida, dá-lle un aspecto espectacular e moi invernal. Os montañeiros subimos polo cara norte ata a terceira das Tres Marías (1.964 mts) sobre unha fina capa de neve ao principio para logo chegar á altura do xeonllo e con intermitentes nevadas. No cume aumentaba o vento e o frío polo apenas estivemos alí 5 minutos. Despois ascendemos á próxima Pena Esquina (1.955 mts) e desde alí descendemos cara Casares e faldeando as penas entre toxos chegamos a Cubillas. O domingo amenceu asollado e con toda a primavera despregada polo val, polo que 20 aguerridos celtas fomos facer a ferrata, que aínda que curta, tiña certos tramos de dificultade: un diedro, unha parede vertical con moito baleiro, un extraplomado e para remate unha ponte "de monos", que consiste en 15 metros coa única suxeición de 3 cables de aceiro. Mentres, o grupo de senderistas saíra do pobo para subir ao collado de Aronga (1.638 mts) e baixar entre prados e infranqueables penas ao bonito pobo de Caldas de Luna. E así terminou unha moi boa ponte das letras galegas no val de Arbás, deixándonos a todos un moi bo sabor de boca e coa promesa de volver proximamente a terminar a cordal do administrador Tres Marías e outros proxectos que xa fomos imaxinando no autobús de volta. Juan Carlos H.

## Xeoparque Montañas do Courel

Xa somos oficialmente Xeoparque. O pasado 11 de abril, a UNESCO, na sesión celebrada en París, declarou ás Montañas do Courel Xeoparque Mundial da UNESCO.

O noso recoñecemento e admiración a todas as persoas e institucións que durante estes anos traballaron duro, ás veces anonimamente, a prol deste obxectivo, en favor do territorio e as xentes.



# MONTAÑA

## Xeoparque Montañas do Courel Etapas 1-2

Nós, coma sempre, ao pé do canón, comezáramos a percorrer o Xeoparque. Comezamos o día 6 de abril, no concello de Ribas de Sil. Pola mañá e tarde, percorremos a rutas da Cubela, cunha parada na taberna de Torbeo que incluía a interesante Igrexa parroquial. Ao rematar, hidratación, ducha (uns no Pavillón cedido polo Concello, outros no Hostal) e recepción de benvinda na Casa do Concello, onde asistimos a un vídeo de estreo mundial, nos dixeron que acabáramos de inaugurar os paneis da ruta xeolóxica e nos agasallaron cun cd que aínda non se distribúe. Logo das palabras de agradecemento e as fotos de rigor, dimos conta da cea antes de retirarnos a descansar.

O domingo amenceu cunha néboa espesa. Que lle imos facer!! Subimos no bus ao mirador das fontes e... arriba estaba todo despexado, nevado, cunha rasca que cortaba mais cunhas vistas aos cordais nevados do Courel que mantiña a boca aberta e quitaba o salouco. Que gozada!!!

Baixamos para comezar o pateo no mirador de A Pómez para contemplar por riba da néboa como subían os vales do Ferreiriño e o Soldón e como estaban nevados o Montouto, o Pía Paxaro, o Formigueiros e todos os demais. Pateo ata As Portas onde tiramos cara arriba para visitar as minas de O Vogo, O Covallón e A Escrita, así como os pozos do Covallón e o túnel de Augas Santas, sen perder de vista os nevados cordais do Courel.

Logo dunha longa baixada de 3h, xantar incluído, rematamos con algo de chuvia miúda en San Clodio, igrexa parroquial, antigo mosteiro, cunha portada renacentista a carón da portada que merece a parada e algo máis.

Nas vindeiras etapas pasamos ao concello de Quiroga. Emilio B.



## Xeoparque Montañas do Courel Etapas 3-4

Pasamos ao concello de Quiroga coincidindo coa celebración da Semana dos Xeoparques Europeos. Nesta ocasión foi a fin de semana do 1 e 2 de xuño. Fixémolo nesta ocasión en compañía do quirogués Club de Montaña Formigueiros e a Asociación Montañas do Courel. Dúas etapas:

O sábado fixemos a ruta do sinclinal deitado das montañas do Courel, desde o Alto do Boi pola cabeceira do río Ferreiriño ata Leixazós, Campodola e A Barxa-Quiroga polo cordal que divide o Ferreiriño do Quiroga. Acompañounos un dos xeólogos do Xeoparque, que con algunhas paradiñas e moitos comentarios, deulle á ruta, ademais, un sentido xeolóxico forte. Con forte calor e case deshidratados, paramos no PRG B.A.R. para hidratar antes da visita ao Museo xeolóxico de Quiroga. Día longo, rematamos no albergue quirogués para logo ir cear e deitarnos cedo, que había que madrugar.

O domingo fixemos unha ruta cun sentido etnográfico-cultural-literario, desde A Cruz de Outeiro, Vesarredonda e Casa do Vello ata Quiroga. Paradiña previa para visitar unha alvariza. A calor remitira ademais de ser case todo o camiño por bosque, por sombra. Camiños ao principio que non lles falta moito para se cerrar. En Casa do Vello e A Rodela Nati explicounos a relación dos escritores Manuel María e Anxel Fole con

Quiroga e a ruta a desenvolver, e logo emocionounos coa lectura dalgúns dos seus poemas. E rematamos no museo etnográfico. Para moitos e moitas, un descubrimento. Ao remate fomos xantar á praia fluvial de San Clodio, que celebraba a Festa da Cereixa e do Aceite de Ribas de Sil. A volta, sen incidentes. A non ser que Sendín fixo menos de 500 fotos.

Courel, montaña, vales, bosques, ríos, xeoloxía, Courel, etnografía, literatura, amigos, máis amigos, máis montaña, cereixas, aceite, Courel, palique, cafés, e máis amigos,...Vivimos o Courel a tope! Emilio B.



# BICI DE MONTAÑA

## Bici de Montaña polos Montes de Ourense 25 de Maio

Sábado de mañá, cando o normal é que saiamos os domingos. Pero ao día seguinte hai que pasar de novo polo colexio electoral e cumprir como cidadáns.

Desta vez tocou Ourense. O noso compañeiro Xabi, preparounos un bo percorrido de bici polos montes de Allariz e Xunqueira de Ambía e, o mellor, unha boa comida para rematarmos a faena.

Comezamos ás 11:00 da mañá, despois de prepararmos as nosas monturas e poñer os motores a punto a base de caféina. E como non a dar pedais e a subir costas. Con paradiñas que aquí hai moito de ver e escoitar. Desta Xabi fíxonos de “Cicerone” amosándonos o numeroso e peculiar patrimonio arqueolóxico da zona. Para comezar a escavación dun antigo asentamento romano no medio dun castro que cubría toda a ladeira do monte. Despois, as ruínas dunha igrexa “templaria” que agochaba na súa cripta unhas antigas termas celtas. E outras moitas curiosidades que agochan estes montes de Armariz, a caballo entre os Concellos de Allariz e Xunqueira de Ambía.

Os numerosos camiños que percorremos eran un labirinto no que non era difícil perderse, pero grazas a Xabi, conseguimos saír con boa do asunto. O terreo pragado de carballos, cos seus carreiros e congostras tradicionais foron un regalo para os nosos ollos, pero de vez en cando había que desmontar para non quedar enterrados na lama.

Cara o final, xa chegando a Xunqueira de Ambía, a fame e o cansazo provocou unha pequena rebelión no grupo e tivemos que convencer a Xabi que acurtara un pouco o percorrido e avisara para que nos tivesen lista a comida.

E así cara as 16:30 chegamos todos... Ou case. Cando estabamos todos sentados á mesa, démonos conta de que faltaba alguén. Así que mandamos a Guillermo e a Xabi a buscalo, mentres nos vixiábamos a mesa... non fora a ser que nos escaparan coas viandas. Despois de moito buscar, o perdido deu sinais de vida. Como lle parecera corto o percorrido, fixo uns quilómetros máis... para facer boca.

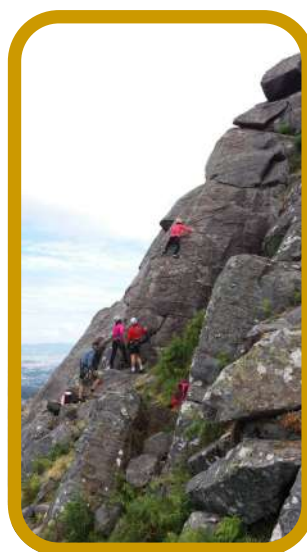
E sentados á mesa, como bos celtas, rematamos a xornada deportivoculturalgastronómica. Xulio T.



# ESCALADA

## Iniciación á Escalada 2 e 9 de Xuño

O día 02 de xuño de 2019 o Club de Montañeiros Celtas organizou este curso de iniciación á escalada no monte O Galiñeiro. O curso daba comezo ás 10:00, debíamos levar roupa cómoda, comida, auga e o material de escalada do que dispoñiamos cada un. A duración do curso foi de aproximadamente unhas 7 horas. O primeiras catro horas estivemos no lado norte, alí explicáronnos como colocarnos o material de escalada, arnés, pés de gato, casco e cordas, abríronse 5 vías de escalada cunha dificultade media. En cada vía dispoñiamos dun monitor asegurando a corda e aconsellándonos en cada momento sobre as diferentes técnicas empregadas. Sobre as 14:00 horas fixemos unha parada para comer e ter un pequeno descanso. Pola tarde sobre as 15:30 dirixímonos alén da montaña, alí abriron 3 novas vías cun pouco máis de dificultade que as anteriores. Igualmente tiñamos monitores que nos aseguraban a corda e corrixiannos erros. Finalmente sobre as 17:30 finalizo o curso. Avaliación do curso: O trato dos monitores e a organización foi excelente en todo momento, proporcionando seguridade e comodidade na escalada. Como pequeno apuntamento de mellora só pode dicir que quizais faltou un pouquiño de dificultade. En xeral unha valoración moi positiva e unha experiencia moi recomendable. Moitas grazas!! Jose Antonio M.



## SECCIÓN INFANTIL

### Operación Benxamín Abril e Maio

Como non podía ser doutro xeito, chegou maio e con el chegaron as flores e tamén a Operación Benxamín e con ela ... a diversión e o esgotamento a partes case iguais.

Un total de 63 rapazas e rapaces de entre 7- 14 anos déronlle as súas familias uns días libres para desfrutar da montaña, da natureza e da liberdade. Días para desconectar da cidade, das pantallas, dos coches, das prásas e tamén un pouco da hixiene e re-conectar coas amizades, as pedras, os toxos e a comida fría.

Estreámonos no monte Aloia cunha marcha polos miradores, dende os que non se miraba máis que néboa. Pero o sol estaba reservándose para o domingo e saíu para achicharrarnos as calugas mentres escalabamos no Galiñeiro.

A segunda fin de semana collemos as mochilas e arreamos para o Xurés, onde unha didáctica clase sobre o uso da placa turca impediu que moitas e moitos mexaran ao revés. O tempo libre, a calma e a imaxinación permitiron que nenas e nenos argallaran novos xogos cunhas tellas e unhas táboas que atoparon e que crearan incluso un instrumento de medida para ver quen gañaba.

O 40 de maio non puidemos sacar o saio pero sacámolo ben sacado o 25-26 no Lago de Sanabria. Logo de unha pequena parada en A Gudiña para repoñer forzas, chegamos ao cámping "O Folgoso", onde, despois de comer e montar as tendas, fomos o lago a darnos un baño e fixemos despois unha pequena marcha. Pola noite, de novo marcha nocturna, que é a que máis nos gusta, a novos e maiores.

O domingo de novo marcha e baño, facía calor e agradeceuse moito a cercanía do lago. Logo de desmontar o campamento, revista para que todo quede como estaba ao chegar nós, e con isto rematamos a Benxamín un ano máis. Despois de cada unha destas findes, todas as persoas que participamos na Benxamín volvemos a casa un pouco máis sucias, coas uñas un pouco máis negras, peor alimentadas, cansas e con sono pero, sen dúbida, máis contentas, máis libres e moito máis conectadas coa montaña e a natureza. Enar



## CULTURAL E MEDIOAMBIENTE

### Pequemarcha Monte Cepudo 14 de Abril

Somos montañeiros e polo tanto amantes do noso entorno. Vivimos tempos difíciles coa invasión do plástico así que seguindo a idea dunha socia, nos puxemos en contacto con Greenpeace para organizar unha actividade de sensibilización e limpeza dunha das nosas praias. Quedamos en Mendiúña sobre as 11 da mañá, o día estaba perfecto, asistimos a unha charla das compañeiras de Greenpeace sobre a reciclaxe pero sobre todo a redución do consumo de plásticos. Cando remataron de explicarnos todo o mal que fan eses plásticos no noso entorno, cada familia ía collendo uns coadores e uns botes de cristal para "tamizar" a area e así ir separando os micro plásticos. Logo percorremos a Praia buscando máis lixo. Os máis pequenos quedaron sorprendidos coa cantidade de cabichas que atoparon... Despois de separar o lixo atopado e de levarse unha chapa de agasallo por traballar tanto os máis cativos xa pedían de comer, así que comemos todos xuntos na praia, e xa empezaron a correr e xogar. Un grupo pequeno foi facer unha ruta polos arredores pero a maioría quedamos na praia descansando e pasmando! Chegamos a conclusión de que queda moitísimo por facer pero ao ver a eses cativos tan implicados seguro que cousas boas van facer polo planeta. Agradecer a todos de parte dos compañeiros de Greenpeace esas ganas e ilusión, quedaron moi sorprendidos, pero eso é porque non coñecían a eses pequemontañeiros Celtas dos que estamos todos tan orgullosos! Mónica V





# CULTURAL E MEDIOAMBIENTE

## Pequemarcha Monte Cepudo 14 de Abril

O día 14 de abril amenceu cunha pouca néboa e poalla, máis as predicións dicían que ía abrir. Así que ás 10,30h quedamos no aparcamento do Cepudo. Uns 30 esta vez.

Estamos? Pois comezamos a camiñar un chisco, para facer unha parada no mirador, despexado nese momento. Preciosas as Cíes, a panorámica de Valadares, os nenos recoñeceron o Cunqueiro, Vigo,... e continuamos cara ao Alto do Canabal. Antes de chegar baixamos pola pista cara a A Garrida para logo desviarnos cara Chandebrito, a onde chegamos logo de breves paradas para ver insectos, pegadas de cabalos (mesmo parámonos cun, que montaba Sergio, que viña desde Gondomar), o banco do encontro, as barbas do raposo e o muíño antes da explanada. Parada para xantar os máis peques mentres fomos buscar algúns coches ao Cepudo e ascendemos ao castro, cunhas vistas de Chandebrito, Baiona e a ría.

Visto o castro, con paradiña na muralla norte e ... a xantar no "templete" edificado no medio da explanada. Correitean os rapaces, sobre terreo enchoupado, e fai que xanten algúns descalzos.

Mentres compartimos a comida e con rapaces descalzos, vemos que as previsións atmosféricas non se compren. Poalla e vemos como a néboa

cubre totalmente o camiño de volta. Así que decidimos rematar cun café/birra/chiculate no Sanatorio do Alba, bar restaurante, onde os rapaces estiveron un rato longo xogando mentres os maiores faciamos un máster de oratoria (agora ímoslle chamar así, que parece que aproveitamos o tempo). E, cos comentarios das vindeiras pequemarchas, dimos por rematada esta. Emilio B.



## Roteiro Recoñecemento de Plantas Silvestres 4 de Maio

Unha vez máis, camiñamos paseniño da man de César Lema e Patricia Puga pola beira do Eifonso. Nesta ocasión na área dos muíños onde hai un restaurado, en pleno corazón do núcleo de Bembrive. O obxectivo deste encontro é aprender a buscar e recoñecer plantas silvestres, comestibles ou non, para asilvestrarnos un pouco máis, e pola tarde elaborar saborosos pratos coas plantas recollidas.

Demos boa conta das explicacións de César e Patri polo roteiro. En pouco espazo centos de plantas, algunhas coñecidas xa e outras non, eran catadas por participantes, tanto maiores como menores, unhas gustaban máis e outras menos.

Un total de 44 participantes, dos que 11 eran menores, participamos no roteiro de recoñecemento.

Pola tarde 8 aprendices de cociñeir@s acudimos á cita con Patri, a nosa masterchef das plantas silvestres, no obradoiro que tivo lugar na cociña cedida de balde pola S.C.D.R. Helios de Bembrive (grazas a sociedade e a Beni pola xestión). A proposta de menú foi a seguinte: maionesa de carniceira, crema de estrugas, ensalada de plantas silvestres e un guacamole de estruga crúa. Todos e cada un dos pratos foron celebrados con ovacións polos participantes porque ademais de ser pratos moi sans e moi sinxelos de facer, o que máis nos sorprendeu foi o exquisitos e saborosos que son todos eles. Lourdes C.

Deixámosvos a receita do guacamole de estrugas por se vos animades a facela:

Ingredientes:

- Estrugas
- Medio allo
- Aceite
- Limón
- Aguacate
- Sal

Preparación:

Despois de lavar ben as estrugas en auga con vinagre, cortalas ben pequenas (recoméndase manipulalas con luvas de goma). A continuación machucalas estrugas ben cortadiñas co allo e o aceite nun morteiro. A continuación, sacar as estrugas machucadas e volvelas a picar. Meter de novo no morteiro, e engadir o limón, o sal e aguacate. Machucar de novo. E xa se ten o guacamole.



# CULTURAL E MEDIOAMBIENTE

## 2ª Semana de Cine de Montaña Menditour Vigo 2019

Polo demais foron catro días gozando de proxeccións premiadas no recente Mendi Film Bilbao, a maioría o estreo en Galicia e en España, despois da presentación no Mendi en decembro. Catro días de ambiente montañeiro que proxección a proxección gañaba complicidade nos espectadores e que o último día resultou emocionante sentir como o Cine de Montaña programado obrigaba a deixar toda ocupación para ir compartir sala, emocións, compañía e natureza. En todas as sesións houbo presentación das proxeccións ao inicio e coloquio ao finalizar, incluída a sesión infantil. Grazas Mendifilm por proporcionarnos estas emocionantes xornadas, grazas Multicines Norte por axudarnos a resolver o espazo físico e moitas grazas espectadores porque sen vós non nos embargaría a emoción.

Esperámosvos na 3ª Semana de cine de Montaña e Aventura: MendiTour Vigo 2020! Lourdes C

A programación da II Semana de Cine de Montaña, do 9 ao 12 de abril, contou coas seguintes proxeccións:

### MARTES 9 DE ABRIL

**VIACRUXIS** (V.O. sen diálogos)

**MELLOR CURTAMETRAXE BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2017**

**2018, España, 11min Director: Ignasi Lopez**

**Resumo:** Curtametraxe de maxistral realización slowmotion, no que os protagonistas son Marcel e Andrej, dous grandes escaladores que a pesar de ter temperamentos moi opostos forman un gran equipo no que Marcel asumiu o liderado e a popularidade, mentres que Andrej sempre ten un papel secundario. Agora enfróntanse ao reto máis difícil: coroar a cima virxe da montaña máis alta.

**THE DAWN WALL** (V.O. EN, Sub: ES)

**PREMIO DO XURADO BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, EE.UU., 100 min Director: Josh Lowell & Peter Mortimer**

**Resumo:** En xaneiro de 2015, Tommy Caldwell e Kevin Jorgeson cativaron ao mundo co seu esforzo por subir en libre a The Dawn Wall. Unha parede de case 1000 metros de altura, aparentemente imposible de escalar, situada no Parque Nacional El Capitán de Yosemite (California). Pero para Tommy Caldwell, The Dawn Wall significou moito máis que unha simple escalada, sendo a culminación dun proxecto vital no que tivo que superar moitos obstáculos. Levando os límites da dedicación á obsesión, Caldwell e o seu compañeiro Jorgeson pasan seis anos planeando e ensaiando a súa ruta meticulosamente.

### MÉRCORES 10 DE ABRIL:

**NOTES FROM THE WALL** (V.O. EN/FR/DU, Subt: ES)

**SECCIÓN OFICIAL BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2017, Bélxica, 35min Director: Siebe Vanhee & Guillaume Lion**

**Resumo:** Sean Villanueva, Nicolas Favresse e Siebe Vanhee regresan ás Torres del Paine, Chile, co obxectivo de escalar unha das rutas máis difíciles da Patagonia: "O don de Mwonu". É unha liña de 1200 metros no lado leste da Torre Central. Humor, música, compromiso e moita camaradería nunha das "big-wall" máis salvaxes.

**THIS MOUNTAIN LIFE** (V.O. EN, Subt: ES)

**SECCIÓN OFICIAL BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, Canadá, 77min Director: Grant Baldwin**

**Resumo:** Martina e súa nai Tania, de 60 anos, embarcanse nunha viaxe de seis meses para esquiar polas montañas traizoeriras da costa oeste do Canadá. Ademais de lugares increíbles, ao longo da súa aventura atoparás persoaxes fascinantes e inspiradores.

**WALMAPU** (V.O. Mapuche, Subt: ES)

**SECCIÓN OFICIAL BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, EE.UU., 6min Director: Ben Sturgulewski**

**Resumo:** Segundo os pehuenches, un pobo indíxena dos Andes, a orixe do universo está entrelazado entre a modernidade dos esquiadores que exploran o impresionante volcán da rexión de Corralco (Chile) e o ruxido do mapudungún, a lingua da Terra.

**LIV ALONG THE WAY** (V.O. EN, Subt: ES)

**SECCIÓN OFICIAL BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, Canadá, 23min Director: Anthony Bonello & Mike Douglas**

**Resumo:** Dende que fixo o seu primeiro cume no Mont Blanc cando aínda era adolescente, Liv Sansoz sabía que a súa vida estaría ligada á montaña. Dobre campioa do mundo en escalada deportiva, tamén destacou en escalada mixta, esquí de montaña e salto BASE. Agora, aos corenta anos, Liv afronta un novo reto: escalar os 82 picos dos Alpes que superan os 4.000 metros nun so ano.

**THE WEIGHT OF WATER** (V.O. EN, Subt: ES)

**MELLOR PELÍCULA DE D. E A. BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, EE.UU., 78min Director: Michael Brown**

**Resumo:** A pesar da súa cegueira, Erik Weihenmayer é unha persoa que quere facer fronte aos seus medos. Neste caso, o seu terror a morir afogado. Pois, que mellor que viaxar ao Gran Cañón para subirse a un kayak e afrontar os rápidos do río Colorado?

### VENRES 12 DE ABRIL:

**THE SEARCH FOR THE WOOO** (V.O. EN/GE, Subt: ES)

**SECCIÓN OFICIAL BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, Austria, 11min Director: Marten Persiel**

**Resumo:** Wooo é un ser ficticio que representa a diversión e o bo rolo nas dimensións para o escalador e alpinista David Lama e os seus amigos. Nesta ocasión, deixan a actividade alpina a un lado para probar algo diferente: surf e psicobloc en Escocia. Orixinal, divertida e psicodélica curtametraxe...

**EVEREST GREEN** (V.O. EN/FR, Subt: ES)

**MELLOR PELÍCULA DE ALPINISMO BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2017, Francia, 53min Director: Jean-Michel Jorda**

**Resumo:** No Everest, máis alá da aventura, escóndese unha trágica realidade ambiental e humana. Esta traxedia comeza a 8848 metros sobre o nivel do mar e remata nos vertedoiros abertos de Katmandú, a cidade máis contaminada do planeta. Onde xace a diferenza entre alpinismo e turismo? Que consecuencias acarrea esta situación?

**AGE OF ONDRA** (V.O. EN/FR/ES, Subt: ES)

**SECCIÓN OFICIAL BILBAO MENDI FILM FESTIVAL 2018**

**2018, EE.UU., 46min Directores: Josh Lowell, Zachary Barr & Peter Mortimer**

**Resumo:** Adam Ondra é, dende 2017, o primeiro e único escalador no mundo en completar unha vía de 9c: Silence, en Noruega. A partir deste fito, seguimos os pasos de Adam dende o seu fogar na República Checa, a través de Europa e América del Norte, a medida que innova en novos métodos de adestramento, establece os primeiros ascensos extraordinarios, e intenta ser a primeira persoa en encadear un 9c á primeira vista. Por tanto, está explorando ata onde pode chegar o potencial humano na escalada.

# VINDEIRAS ACTIVIDADES

## AZORES

O mundo volcánico de As Azores atraeunos para a actividade de agosto, visitaremos a illa de Terceira, Pico e San Miguel. Subiremos ao pico máis alto de Portugal, percorrermos as illas, saborearemos os seus manxares e a súa cultura e gozaremos e compartiremos con todos as nosas actividades do 6 ao 16 de agosto. .

## CAMPAMENTO SOCIAL DE VERÁN

A petición de moitos dos que xa o disfrutamos, este ano volveremos ao camping O Corgo, situado á beira do encoro das Conchas no Parque Natural de Outeiro de Cela.

O campamento dará comezo o sábado a partir das 12h, coa recepción das persoas participantes. Despois de xantar poderemos gozar dun paseo ou unha ruta en bici, percorrendo as inmediacións do encoro. Pola noite prepararemos e degustaremos todos xuntos un delicioso churrasco á cargo da organización.

## XEOPARQUE MONTAÑAS DO COUREL

Continuamos a percorrer o Xeoparque. Nesta ocasión será na fin de semana do 28 e 29 de setembro. Desenvolveranse en dúas etapas, unha no concello de Ribas de Sil e outra no concello de Quiroga, con pernocta no albergue alí existente, destacando nesta ocasión, ademais dos aspectos propios de montaña, os da minería romana e a paisaxe:

- O sábado faremos a ruta pola zona de Soutordei-Peites-Figueiredo-Casares, pola zona alta so sureste de Ribas de Sil, con forte presenza da minería romana.
- O domingo sairemos de Montefurado, con visita aos dous túneles para ascender por Vilanuíde-Sesmil ata tocar O Larouco e descender por A Vacariza-Anguieiros ata Montefurado.

## ESCOLAS DEPORTIVAS 2019-2020

A actual Xunta Directiva aposta forte pola formación das nosas socias e socios. Continuamos consolidando as nosas Escolas Deportivas: Escalada para menores e para adultos, Montañismo para adultos, e...¿seremos capaces este ano de comezar coa de espeleoloxía?

En Xullo abriremos a Preinscrición que se formalizará en inscrición no mes de setembro.

Como todos estes anos, as Escolas Deportivas comezarán o 1 de outubro de 2019 e rematarán o 31 de maio de 2020.

As prazas son limitadas, non deixes pasar a ocasión, preinscríbete!!!

## Asemblea Xeral Ordinaria 26 de abril

Celebrouse a Asemblea Xeral Ordinaria o día 24 de maio, con unha nutrida asistencia, grazas socias e socios.

Debatéronse o xusto e necesario os puntos propostos de xestión xeral do club: memoria actividades, contas anuais, calendario de actividades e orzamento. Ademais como puntos extras se propuxeron o incremento de cuotas para poder asumir a nova contratación dunha persoa para xestión e coordinación xeral do funcionamento do club, quedando aprobado o incremento de 1€ ao mes para a cota individual, aplicando os respectivos descontos as demais cotas. Outro punto non cotián foi o informe das pesquisas levadas ata o momento de búsqueda de local, varios locais que aínda non compren as expectativas marcadas na Xunta Directiva actual.

A asemblea extraordinaria consistía nun único punto que era a modificación do logo do Club para incluír o nome de "Celtas" dentro do propio logo. Aprobouse a única opción de incluír na cabeceira do logo "Montañeiros Celtas" e mentres solicitar un deseño máis actualizado e presentar en próxima asemblea.

Moitas grazas por participar, é unha maneira de colaborar na xestión do club e Xunta Directiva volo agradece. X.D.





Edita: Club Montañeiros Celtas

Edición: Mónica Vila

Colaboran neste número: Xulio T., Juan Carlos H., Emilo B., José Antonio M., Enar, Lourdes C., Bea G.,

Imprime: Garpe /

DP: vg-40-1998 Impreso en papel reciclado

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
X U L L O	7	Open Social Escalada Montañeiros Celtas	Escalada
	14	Roteiro Río Xabriña	Sendeiro
	20-21	Saída de bici: campamento de verán	Bici
	20-21	Campamento de verán Mugeimes	Sociais

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
A G O S T O	6-16	Azores	Montaña/Sendeiro

	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
S E T E M B R O	8	Saída de bici	Bici
	7-8	Actividade a determinar	Infantil-Xuvenil
	14-15	Actividade montaña	Montaña/Sendeiro
	21-22	Pequecampamento Cíes	Cultura M.Ambiente
	28	Enoastronomía	Montaña/Sendeiro
	28-29	Xeoparque Montañas do Courel	Montaña/Sendeiro

**Publicorreo  
Óptimo**

# MONTAÑEIROS CELTAS

CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

Avda. Camelias, 78 oficina k – 36211 Vigo

Teléfono 986 438 505 /   @clubmontaneiros Celtas

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