



Realizadas as eleccións con resultado de 0 Candidaturas  
 Conclusión: temos Comisión Xestora presidida por Conchi Núñez, exercendo como secretaria Conchi Gilino, e vogais: Conchi Barciela, Xulio Troitiño, Iago Rodríguez, Antonio Caldelas, Fernando Fernández, Marcos Rodríguez e Rosi Soliño, que convocará novas eleccións proximamente.

### LICENZAS

Lembra que xa podes, e debes, tramitar as licenzas deportivas: FGM e FGE por ano natural e FEGAS por ano (dende a data que se tramita)  
 Lembra tamén que O club subvenciona: licenzas Infantís e Xuvenís un 10% e rebaixas na segunda e terceira licenza.



### CEA ANUAL

O sábado 15 de febreiro agardámosvos no Hotel Tryp Los Galeones para celebrar a nosa cea anual e entrega de medallas. Máis información na páxina 7.



### Seccións

Montaña.....	2
Cultural e M Ambiente.....	4
Espeleoloxía.....	4
Sendeiros.....	5
Actividades Sociais.....	6
Federacións.....	6
Calendario de actividades.....	7

### Vindeiras actividades

- Bici de Montaña
- Etapas Xeoparque Courel
- Mergullo
- Esquí
- Pequemarcha
- Sendeiro A Peneda-Soajo
- Entroido
- Cursos de perfeccionamento de escalada
- Proxección Fotos de Nepal

**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.

## As Montañas do Courel, un xeoparque mundial feito pedra a pedra

### As Montañas do Courel, un Xeoparque mundial feito pedra a pedra

#### Xeoparque Mundial da UNESCO Montañas do Courel

Dende abril de 2019, as Montañas do Courel constitúen un Xeoparque Mundial declarado pola UNESCO nas serras orientais de Galicia debido ao seu notable patrimonio xeolóxico, empregado como base do desenvolvemento local e sostible dos concellos de Ribas de Sil, Quiroga e Folgoso do Courel. Dito patrimonio xeolóxico inclúe unha rica variedade de lugares de interese tectónico, estratigráfico, paleontolóxico, petrolóxico, xeomorfolóxico e hidroxolóxico, destacando a dobra deitada da Serra do Courel a nivel internacional. Ademais, esta dobra, ben visible dende os xeomiradoiros de Campodola e Leixazós, esta declarada Monumento Natural de Galicia.

Dende a Prehistoria, este rico patrimonio xeolóxico estivo moi ligada ás sociedades humanas que habitaron e habitan as Montañas do Courel. De feito, esta histórica relación entre a xeoloxía e o ser humano constitúe o eixo do carro deste Xeoparque. As rochas, que xa foran empregadas para a elaboración de útiles paleolíticos e dolmens neolíticos, constituíron o principal material de construción dos castros, castelos, igrexas, capelas e, sobre todo, das vilas tradicionais aínda están ben preservadas nestas montañas. Entre estas vilas, destacan as integradas na Ruta das Aldeas Paleozoicas, onde seis tipos de lousas, cuarcitas, calcarias e gneises foron empregadas



axeitadamente en Moreiras de Abaixo, Campodola, Froxán, Seceda, Céramo e A Seara. Así, veremos cuarcitas reforzando cimentos e esquinas de moitas construcións, lousas dándolle corpo os muros, tellados e balcóns (galerías), así como fermosos perpiaños labrados en calcarias ou gneis. Esta ruta é complementada por outras rochas prestixiosas, coma o granito das abadías de Torbeo e San Clodio, importadas dende rexións veciñas polo adiñeirado clero, ou a Pedra Cabaleira, unha rocha vermella empregada no val do río Sil, da cal aínda non sabemos moito. Non obstante, esta rocha é un dos grandes protagonistas xeolóxico do Camiño de Inverno, a histórica variante para chegar a Santiago de Compostela cando as neves bloquean O Cebreiro.

Aínda que moitas das rochas empregáronse no territorio mediante a técnica da Pedra Seca, declarada patrimonio inmaterial da UNESCO, tamén se empregou cal para morteiros ou encalados a partires da incineración de calcarias locais en multitude de caleiras, actualmente preservadas e interpretadas no Xeoparque, coma as caleiras de Cereixido, Vilarmor ou A Seara. A extracción e movemento de pedra estivo acompañado polo aproveitamento doutros recursos xeolóxicos de maior valor, exportados a outras rexións de Europa. Este é o caso do ouro que explotaron os romanos para financiarlo seu Imperio durante os séculos do I ao IV despois de Cristo, ou os xacementos de ferro, que alimentaron as ferrerías onde se mode-



lou artesanalmente este metal durante os séculos XVI a XIX. Máis recentemente, os xeomateriais estrela durante o século XX foron o antimonio das minas de Vilarbacú e o chumbo das minas do val de Visuña, que posteriormente darían paso a actual industria de lousas para teitalos tellados de Europa. Así, atoparemos un anaco da xeoloxía destas Montañas do Courel máis aló das nosas fronteiras. Daniel B.

# MONTAÑA

## Os Mampodres 6-8 decembro

Facía tempo que non íamos como club aos Mampodres e este ano decidimos facer a actividade da ponte de decembro neste fermoso lugar de León.

Sáímos o xoves de noite. Sete horas de bus separaban Vigo do noso destino final, polo chegamos con noite pecha ás sete da mañá a Maraña. O albergue pechado e un frío do demo, así que tivemos que agardar no bus a que nos abiraran para poder almorzar e preparar as mochilas para a pateada do primeiro día.

Café con leite, torradas, bollería, zumes, froita... o autoservicio estaba surtido. Presionando á xentiña, fun logrando que estiveran preparados para ir arrancando. E por fin, comezamos a camiñar. Primeiro por cristais de xeo, pero pronto por manto branco. E paseniño fomos ascendendo cara o Pico Lago. O día claro e o calor do sol, fixeron que a xornada fose idónea. Chegamos todos á lagoa de Tronisco e aquí fixéronse dous grupos: un de ascenso ata o pico e outro que decidiu gozar da baixada ata Maraña.

Desde o cumio as vistas eran inmillorables: Picos de Europa, Peña Ten, San Isidro,... todo ao redor estaba tinguido de branco, polo que as montañas mostraban un aspecto moi invernal. Para a baixada decidimos saírnos do guión preestablecido, polo que nos botamos á aventura, tentando buscar unha baixada máis curta e emocionante. Despois de momentos de dúbidas e indecisión, os exploradores atoparon un pala pola que baixar e alá fomos. Descenso vertixinoso e volta a Maraña onde nos esperaba o outro grupo que xa estaban a escanciar cervexa. Ducha e aseo e visita ao outro bar do pobo, antes de cear e caer rendidos nas camas.

O sábado había plan dobre: subir á Cruz do Mampodre polo circo glaciar ou facer un percorrido circular, visitando o circo glaciar e os vales de Vega de Cea e do río Maraña. Calquera deles tiña o seu interese, pero as cabras tiran para o monte... Os

dous grupos fomos xuntos na primeira parte do percorrido, ata a lagoa do Mampodre. Neste punto cada un seguiu o seu camiño. A un ritmo lento pero constante, as cabras montesas atacamos a fermosa pala do circo glaciar do Mampodre. Deixando as nosas pegadas na neve, o grupo ía en formación, con ritmo acompasado. A temperatura era boa, pola noite non fixera frío excesivo, polo que non atopamos xeo algún, o que lle deu máis seguridade á nosa marcha. Alcanzamos o collado e puidemos apreciar o tramo final de subida, con tramos nos que había que ter moito tento, pois un mal paso podía ser fatal. Pero afortunadamente chegamos ao cumio sen baixas. Alí atopámonos con outro montañeiro ao que lle pedimos que nos sacase unha foto de grupo... pero o home estaba cegado pola subida e non acertou coa foto. Sacou un selfie coas nosas siluetas reflexadas nas súas lentes. O descenso fixémo-lo pola outra falda da montaña, para pechar o círculo e volver aos

inicios: Maraña, onde, entre cervexas, intercambiaríamos pareceres cos compañeiros que se decantaron pola outra opción. Unhas cantas cervexas despois, fomos cear ao albergue, dando boa conta do que nos puñan nos pratos. E se máis nos puxeran, máis comeramos. Finalizada a cea, os donos do albergue puxéronnos un vídeo das súas aventuras por Suíza, subindo montañas, entre elas o Matterhorn. Un entretemento dunha hora de duración, acabado o cal fomos durmir que aínda quedaba un día de actividade.

O domingo amenceu encapotado. As predicións daban chuvia e acertaron. Almorzamos e recolleemos sen presa e como o día evolucionaba a peor, decidimos ir de domingueiros a León. Así, escapando da chuvia, acabamos no barrio húmido, e puxémoslle á guinda ao pastel. Xulio T.





# CULTURAL E MEDIO AMBIENTE

## Pequemarcha Illas Cíes 20 de outubro

E... á terceira foi a vencida!. Tras ter que pospoñer a saída ás Illas Cíes por mal tempo, podemos gozar dun fabuloso día de domingo. Nas mochilas os impermeables polas previsións de chuva pero apenas caeron unhas gotas. Viaxamos con guías e fixéronse tres grupos para a actividade. Nesta época do ano é unha marabilla poder gozar da illa case toda só para nós.

Fomos percorrendo o camiño que leva ao Faro. Antes de cruzar a ponte que une a Illa do Faro e a illa do Monteagudo, un panel informativo fai pensar que, a pesar do sol, sobre as 18h o tempo mudará e pecharán ese acceso por seguridade. Continuamos subindo, cada grupo ao seu ritmo. Vamos facendo paradas onde os guías dan explicacións curiosas sobre a natureza que nos rodea. Observamos garzas, corvos mariños, pequenos paxaros,..

Comezan as curvas de acceso ao Faro. Veña, unha menos, outra,... ata que chegamos!. As vistas son magníficas, xa podes subir unha e mil veces que sempre sorprenden. Descansamos, comemos algo para recuperar folgos e aproveitamos para os recordos fotográficos.

No descenso cruzámonos co segundo grupo. Paramos na Pedra da Campá e o observatorio, onde atopamos o terceiro grupo. No é o tempo da nidificación das gaivotas e non puidemos velas no observatorio pero á baixada... esperábanos unha sorpresa.

Xuntámonos tódolos grupos no cámping para comer. Ao momento de retomar a marcha as gotas de chuva fixeron a súa aparición. E... ao cruzar novamente a ponte ..., no Lago, un polbo esperaba para deixarse fotografar e lucir os seus brazos algo "cortados". Tamén puidéronse ver unha chea de peixes de distintas especies. Todos xuntos seguimos cara o Alto do Príncipe, xa na Illa do Monteagudo. Neste lugar si que concentrámonos bastante xente e incluso era preciso esperar quenda para os que quixeran facer a foto na cadeira da raíña.

Agora, tan só quedaba baixar ata o peirao e esperar o barco de volta.

No traxecto en barco tivemos a oportunidade de ver un barco grande de vela e ter unha "experiencia" coas gaivotas. Se viaxades na parte de arriba do barco (ao aire libre), non comades! As gaivotas parecen estar adestradas para quitarche o bocado! ☺. Andrea Michèle R.



## ESPELEOLOXÍA

### XXIV Campamento Infantil-Xuvenil de Espeleoloxía 23 e 24 de novembro

A fin de semana de 23 e 24 de novembro, un grupiño de nenos e nenas, maiores e Eneko (o can de Rosi) fomos a Cobas a facer espeleo. Para o meu irmán e para min era a nosa primeira vez, así que estabamos algo nerviosos.

Despois de comer marchamos en coche ata Cortiñas, que é unha cova que ten un coche xusto á entrada. A cova é unha pasada! Había un montón de morcegos dentro que estaban invernando. Morcegos de ferradura, como nos explicaron Andrea e Carol. Vimos estalactitas, estalagmitas, macarróns, gours (que é unha palabra francesa) e moito barro. Acabamos de barro ata as orellas! Porque ademais, a primeira vez que entras nunha cova te teñen que bautizar con barro. E claro, para nós era a primeira vez.

Daniel tamén nos ensinou que dentro do traxe de espeleo se poden agochar tabletas de chocolate, así que o comemos dentro da cova antes de saír por outro lado. Era completamente de noite cando saímos!

Pola noite, estivemos xogando con Eneko, facendo os deberes e ceamos pasta que estaba moi boa.

Ao día seguinte íamos a outra cova, pero os coches, como había tanto barro non podían subir polas pistas. Así que demos a volta e estivemos facendo prácticas de vertical e aprendendo a utilizar os aparellos de espeleo.

E rematou a fin de semana! Pasámolo moi moi ben, e temos moitas ganas de volver. Iago e Xoaquín K.



# SENDEIROS

## 3ª Etapa Ribeira Sacra—A Peroxa 27 de outubro

Nesta ocasión imos percorrer unha parte da marabillosa Ribeira Sacra pola zona dos Peares. Comezamos na Capela do Amparo, pertencente a Carracedo (A Peroxa). Perdón, en realidade a ruta xa a comezamos percorrendo todos os bares de A Peroxa para tomar o cafeceño, que como xa sabedes temos por costume. Algúns aproveitaron para mercar o pan (que tivo que ser reseso porque aínda non chegara o panadeiro). Logo, nos diriximos ao punto onde comezaba o sendeiro. Continuamos polo PRG-179 entre bosques que nos amosaban as súas bonitas cores outonais. Eu, como xa sabedes, ía arrasando e enchendo a bolsa con todo o comestible que atopo: setas, castañas, noces, figos, etc. A media mañá chegamos ao Castelo de San Xes e A Peroxa, onde aproveitamos para tomar un tentempié. Deste castelo (levantado sobre un castro situado na parroquia de San Xes) continuamos ata o pobo de Gulfariz onde nos agardaba unha agradable sorpresa (sobre todo para os amantes do vino e os bos licores. Alí nos recibiu Aser, o bodegueiro, que nos agasallou cos seus mellores manxares. Xa vos podedes imaxinar cariñas de felicidade que se nos puxeron. Eu creo que o bodegueiro viu perigar as súas reservas con tales esponxas. Aproveitamos para comer ás portas da bodega, e cando estabamos rematando: Sorpresa! Apareceu outro bodegueiro que quería invitarnos á súa bodega para unha segunda cata, mi madriña! Algúns corrían que se as pelaban. Despois de tanta felicidade seguimos o noso camiño ao longo do río Bubal en Os Peares onde nos recollería o autobús. Moitas grazas a todos pola vosa agradable compañía, e en especial a esta marabillosa directiva que nos da tanto a cambio de nada. Grazas, grazas, grazas! A recolectora. Isa B.



## Sendeiro do río Xesta e Foxo do Lobo 17 de novembro

O día amenceu encapotado e con orballo, pero as ganas de camiñar non afrouxaron e puxémoslle ao mal tempo boa cara. Ben non todos, pois algún cambiou de opinión a última hora. Saímos de Vigo ás 8 da mañá, e dirixímonos ao punto de inicio da actividade, que era Gaxate, onde esperabamos ter a oportunidade de tomarlle un cafeceño quente e botar a camiñar... pero só se quedou en intención, pois a cafetería non estaba aberta. Así que sen café e entre brumas e pingueiras, comezamos a camiñar a senda do río Xesta. Primeiro por unha fraga marabillosa, onde o outono se deixaba sentir nas cores das árbores, nos cogomelos e nas castañas que tapizaban o camiño. Pero tamén se notaban as augas caídas nos días previos, facendo dos camiños regatos. Cando chegamos a Liñares, desviamos o camiño para poder ver a fermosa ferverenza que se forma no río Xesta, un pouco máis abaixo do pobo. Aquí tamén se notaba que a chuvia levaba unhas cantas semanas sen dar tregua. Neste punto xa puidemos pregar os paraugas e as brumas levantaron o velo que non nos deixaba gozar da paisaxe. Proseguimos camiño ata a ermida de San Lourenzo, onde fixemos unha paradiña para tomarlle un refrixerio. Feito o cal, proseguimos a senda, primeiro por camiños anegados de auga, onde o musgo formaba un tapiz verde, e despois polas beiras do río Xesta, onde se apercibía o caudal do río. Neste intre as dúbidas asaltáronme e, despois de consultar con Jiménez, decidín facer unha variación da ruta prevista e meternos un tramo pola estrada, para coller o sendeiro do foxo do lobo no lugar da Grifa. Deste xeito, evitamos ter que meter os pés no río. Como a fame apertaba e a xente comezaba a protestar, fixemos unha parada para comer. E nese intre saíu o sol “timidamente” e alegrounos a comida cuns raios. Polo menos puidemos comer sen mollarnos. Proseguimos camiño cara o foxo do lobo e o ceo comezou a escurecerse. Aquilo estaba poñéndose bastante negro e a chuvia non tardou en aparecer. Menos mal que non durou moito e cando chegamos ao foxo do lobo xa pasara a chuvieira. Este foxo do lobo atópase preto do lugar de Pigarzos e foi rehabilitado fai uns anos, polo que aínda se atopa en bastante bo estado. Sen demorarnos moito, subimos ata o parque eólico do Suído, para atoparnos co autobús que nos recolleu, dando por finalizada unha bonita pateada polas terras do Concello da Lama. Xulio T.







# VINDEIRAS ACTIVIDADES

## ESQUÍ

Coma todos os anos o 22 e 23 de febreiro iremos esquiar a San Isidro. A data pode sufrir variacións dependendo da neve. Aínda temos pendente as xornadas de enceramento e Iniciación ao esquí de travesía en Manzaneda que tamén dependen do estado da neve. Iremosvos informando en [www.celtas.net](http://www.celtas.net)

## SAÍDA MERGULLO

A sección de mergullo comeza o ano con moitas ganas de volver ao fondo do mar. A fin de semana do 18 de xaneiro volveremos retomar as saídas de mergullo. Esta saída está destinada para os que teñan a titulación básica (Open water/1 estrela), que teñan a licenza de mergullo e que teñan saído mergullar neste último ano ou recentemente

## SECCIÓN INFANTIL

Nos vindeiros meses a Sección Infantil fará unha saída á neve. Máis información próximamente.

## BICI DE MONTAÑA

Para comezar o ano a sección de bici visitará o Concello de Salvaterra. Xa sabedes que despois do esforzo sempre temos recompensa. Esta vez será darse un baño nas Termas.

## XEOPARQUE MONTAÑAS DO COUREL

As seguintes etapas serán, coma sempre, de fin de semana e desenvolveranse arredor do curso do río Soldón e afluentes, as terras de Cereixido e outras.

## TRAVESÍA DA SERRA DA PENEDA

Sairemos desde San Bento do Cando, lugar de culto en Lamas de Mouro, e chegaremos á igrexa da Señora da Peneda. Será unha actividade sinxela e nunha contorna preciosa.

## CEA 15 DE FEBREIRO

O sábado 15 de febreiro ás 21h terá lugar no Hotel Tryp Los Galeones a Cea Anual. Todos os menús inclúen o aperitivo de bienvenida e as bebidas e o café.

Moitas felicidades aos homenaxeados

### ASOCIADOS 25 ANOS NO CLUB

- \* 8172 Emilio Ballesteros Casal
- \* 8173 Daniel Ballesteros Posada
- \* 8174 Andrés Ballesteros Posada
- \* 8184 Carlos Carracedo Rodríguez
- \* 8218 Teresa Díaz– Salgado Pérez
- \* 8251 Jose Manuel Suárez Gago
- \* 8252 Carlota Mielgo González
- \* 8253 Virginia Mielgo González
- \* 8254 Alejandra Suárez González
- \* 8255 Patricia Suárez González
- \* 8259 André Lores Varela
- \* 8268 Concepción Núñez Bar

### MENÚ 35€

Bruscheta con tomate raff e anchoas  
Cecina con queso azul e aceite de trufa  
Gambón cruxiente de pan oriental e chutney de mango

Robaliza á donostiarra con verduras de tempada  
ou  
Medallóns de solomillo de ibérico ao mel y mostaza con pisto de hortalizas

Biscoito de chocolate e nocs con xeados de mandarina

### MENÚ VEXETARIANO 27€

Crema de cabaza e cenoira

Wok de Setas e Champiñóns

Fresas con Mousse de Yogurt

### MENÚ INFANTIL (<12 ANOS) 16€

Croquetas e Mini pizza  
Milanesa de Ternera con Patata dado  
Postre



Edita: Club Montañeiros Celtas Edición: Mónica Vila

Colaboran neste número: Daniel B., Lourdes C., Xulio T., Andrea Michèle R., Iago e Xoaquín K., Isa B., José Luis V., Conchi N.  
 Imprime: Garpe /

DP: vg-40-1998 Impreso en papel reciclado

X A N E I R O	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	1	Primeira actividade montañeira do ano ao Galiñeiro	Montaña– Sendeiro
	11	Reunión Anual e cea Sección Espéleo	Espéleo
	18-19	II Módulo de Perfeccionamento de Escalada: Varios Largos	Escalada
	19	Bici de Montaña e Termas en Salvaterra	Bici
	25	Xornadas enceramento e mantemento esquís.	Esquí
	26	Travesía das Serras de Peneda e Soajo	Montaña- Sendeiro
	26	Iniciación Esquí Travesía. Manzaneda	Esquí

F E B R E I R O	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	1-2	Xornada Esquí de Montaña	Esqui- FGM
	1-2	XeoCourel etapas 11 e 12	Sendeiro - Montaña
	9	Xogando en familia	M Ambiente- Cultura
	14	Proxección Fotos Nepal	Social
	15	Cea anual	Social
	16	Bici de Montaña polo Morrazo (Cangas e Moaña)	Bici
	15-16	III Módulo de Perfeccionamento Escalada: Autoprotección	Escalada
	21	Festa Entroido	Social
	22-23	Xornada de esquí alpino en San Isidro	Esquí
	29	Sendeiro	Sendeiro - Montaña

M A R Z O	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	7-8	IV Módulo de perfeccionamento de Escalada: Autorrescate e métodos de fortuna	Escalada
	7	Pequemarcha Galiñeiro	M Ambiente- Cultura
	14-15	XeoCourel etapas 13 e 14	Sendeiro - Montaña
	15	Bici de Montaña por Catoira	Bici
	15	Ruta	Montaña
	22	Ribeira Sacra	Sendeiro
28-29	V Módulo de perfeccionamento de Escalada: Seguridade e planificación	Escalada	

**Publicorreo  
Óptimo**

# MONTAÑEIROS CELTAS

CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

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)