



# CLUB MONTAÑEIROS CELTAS

BOLETÍN N° 154  
SETEMBRO 2023



## SECCIÓN SOCIAL

### 15 AO 16 DE XULLO: CAMPAMENTO SOCIAL NO GROVE

O Camping Paisaxe II do O Grove foi este ano o lugar elixido para celebración da nova edición do Campamento Social de verán.

O campamento deu comezo o sábado 15 de xullo ás 10 da mañá coa realización dunha ruta circular de bicicleta bordeando toda a costa da península, gozando da paisaxe, e como non, dalgún que outro chiringuito de praia.

Pola tarde houbo tempo para

montar tendas, darse un baño na piscina ou nas numerosas praias de area branca e augas transparentes que rodean esta península e saudar aos socios que ían chegando ao tempo que os asadores comezaban a facer as brasas.

Pronto o churrasco estivo listo para ser degustado nunha velada na que se falou, se comeu, se bebeu e finalmente soou o acordeón.

O domingo pola mañá realizouse unha andaina para a que se escolleu parte do mesmo sendeiro feito o día anterior polos ciclistas ao tempo que outro grupo se decidía pola práctica de kaiak navegando ría adentro ata o museo etnográfico que para decepción dos participantes estaba pechado. Á volta, os palistas desembarcaron nunha praia con chiringuito que para satisfacción de todos estaba aberto.

A medio día un grupo numeroso de socios volveu xuntarse para xantar e compartir os últimos momentos deste acto de convivencia e despedirse non sen antes prometer volver o vindeiro verán.





# MONTAÑA/SENDEIRO

## DO 1 AO 10 DE AGOSTO: VAL DE AOSTA

O "Hotel Cervino", situado no Val de Ayas, na localidade de Champoluc, foi un máis que comfortable aloxamento durante a nosa estancia nos Alpes Italianos.

Situado a menos de dous quilómetros de Champoluc, no lugar de Frachey, construído en pedra, decorado en estilo alpino, e rodeado dun gran xardín resultou ser o enclave perfecto para as nosas actividades montańeiras.

Trátase dun gran lago ao que verten directamente as súas augas os glaciares que colgan das montañas.

Seguimos subindo ata alcanzar o Alpi di verri superiori para rodealo, cambiar a beira oposta do río e comezar o descenso.

### 3 de agosto - Anel do Valone delle Cime Bianche (2.982 m) e Gran Someta (3.166 m)

De novo dende Saint Jaques subimos polo sendeiro nº 6. Primeiro debemos atravesar a

zona de bosque, o que supón un gran esforzo, xa que a pendente é moi esixente. Dúas horas despois estamos a 2.333 m de altitude, punto no que deixamos o a zona de árbores atrás e comezamos a gozar da paisaxe e da brisa que nos refresca. Continuamos subindo ata chegar ao primeiro dos lagos glaciares, a dereita do cal comeza o sendeiro que nos conducirá ata a cima do Bianchi. Se o sendeiro do bosque nos parecía forte, deste mellor non falar, menos mal que a paisaxe o merece. A medida que ascendemos imos deixando o primeiro dos lagos atrás e van aparecendo outros dous lagos colgantes de sorprendente beleza. Por fin chegamos a cima do Monte Bianchi (2.982 m.), o cal supón unha gran decepción ao descubrir que ata alí chega un enorme telecabina e así, sen neve, a paisaxe amósase un tanto deteriorada. Pero cando levantamos a vista quedamos desconcertados ante a gran pirámide de punta revirada que se alza non moi lonxe de nós, é a súa maxestade O Monte Cervino! (4.478 m).

Descendemos para volver a subir cara o Gran Someta (3.166 m.) ao que se chega tamén entre remontes.

A baixada de retorno ao hotel faise interminable e incómoda, Trátase na súa maior parte dun sendeiro de pedras soltas marcado con fitos. O lado positivo é poder gozar das numerosas Edelweiss que acompañan o camiño.



Práctica de encordamento glaciario no xardín do hotel

### 2 de agosto - Saint Jacques - Lago Blu

Sáimos andando dende o mesmo hotel por un sendeiro que, en constante subida, levounos a través do bosque. Despois de dúas horas de forte pendente, conseguimos deixar as árbores atrás. Antes de chegar ao Lago Blu atravesamos o Alpi di Verra inferiore (2.045 m), unha inmensa pradeira dende a que puidemos contemplar os glaciares.

Corenta e cinco minutos despois chegamos ao Lago Blu (2.215).



#### 4 de agosto - Monte Croce (2.894 m)

A ruta comeza atravesando un gran tramo de bosque empinado pasando por ríos de augas transparentes e fontes de auga fresca. Unha vez na cima podemos admirar montes tan míticos como O cervino, O Macizo Monte rosa, O Gran e o pequeno Tournalin ou o Testa Grigia.

#### 5 de agosto - Testa Grigia(3.314)

O Testa Grigia pertence ao Macizo Monterosa. É unha ascensión clásica entre os tres miles deste macizo. Contamos coa axuda inestimable dun par de remontes que non dubidamos en utilizar. Así que, logo nos plantamos nunha zona de montaña sen máis vexetación que a dos os prados típicos desta altura. Comezamos a subir suavemente por un estreito sendeiro que pouco a pouco vai collendo inclinación e que nos conduce ata o Col Pinter dende o que emprendemos unha subida esixente para chegar, primeiro ao monte Pinter (3.117 m), onde hai un refuxio vivac aberto para quen queira facer uso del, e despois á cima do Monte Grigia.

Estas dúas cimas están unidas por unha crista, aérea, aínda que ancha, que permite visualizar ambos vales, o de Ayas e o de Gresoney. Para subir á cima debemos realizar unha trepada asistidos por cadeas e cordas que, sen dúbida aportan moita seguridade.



Subida ao Refuxio Quintino sella



Subindo ao Castor

#### 6 de agosto - Becca di Nana dende Mandriou

Dende Mandriou collemos un camiño de terra que nos leva por grandes prados de alta montaña sementados de flores. A partir dunha altura de 2.330 metros, comeza a subir sen tregua por terreo pedregoso e pronto temos ao alcance da nosa vista dende o Zerbion ao Monte Rosa.

#### 7 de agosto - Subida ao Refuxio Quintino Sella al Felik (3.585)

Esta ascensión vainos ocupar dous días, o primeiro, hoxe, consistirá e subir ao Refuxio Quintino Sella onde faremos noite para á mañá seguinte moi cedo ascender ao Monte Castor.

A subida ao refuxio pode levar arredor de tres horas e media. É unha subida dura, case toda en forma de trepada e moi exposta no último tramo, no cal, para dar seguridade, conta con cordas e peldaños pero que en si mesma non reviste dificultade a non ser que sufras de vertixe.

O refuxio é grande e cómodo. Aquí hai xente de todas as nacionalidades atraídos por montes como o Castor, o Polluce ou os Lyskamms. Ofrece todo o que un alpinista precisa. Damos moi ben de cear e de almorzar, así que tratamos de descansar para estar mañá en boas condicións.

#### 8 de agosto - Monte castor (4.221)

Son as seis da mañá, estamos almorzando para saír en breve. Cando comezamos a andar polo glaciario, o frío, agravado polo vento, síntese con intensidade, é día pero aínda non saíu o sol.

O glaciario non ten apenas neve na súa parte máis baixa, ou ben é neve conxelada. As fendas son pequenas e vense ben. A medida que imos subindo comezan a aparecer fendas ocultas baixo a neve máis abundante, temos que ter coidado e rodealas, algunhas son grandes buracos. Imos tan concentrados por este tramo que non nos acordamos de facer ningunha foto, lástima!

Unha vez superado o glaciario comeza a primeira pa ata chegar a un pequeno obstáculo, un resalte vertical de apenas un metro, este da paso ao que poderíamos chamar "unha autopista de neve pola que se pode camiñar cómodamente.

A continuación aparece unha estreita crista con a penas sitio para colocar os pés e de aproximadamente 1 km de longo con sucesivas baixadas e subidas e un patio impresionante.

Despois de coroar o Castor a baixada ata o refuxio faise dunha atacada de 2600 m desnivel, e aínda que a maioría nos axudamos de algún remonte, houbo que fixo todo descenso a pinreles.

#### Día 9 de agosto - Cea de despedida

Despois dun día libre para ultimar compras, descansar ou seguir facendo montaña, pola noite celebramos a cea de despedida, última comida italiana neste entrañable hotel. O ambiente é inmemorable.



Ref. Quintino Sella

## DO 12 AO 1 DE AGOSTO: VAL D'OSSAU

Por si ir Alpes soubese a pouco este ano o club organizou outra viaxe de gran envergadura ao Val D'ossau. A proposta foi tan atractiva que incluso un grupo dos participantes da viaxe aos Alpes decidimos recuncar nos Pirineos, pode haber un xeito mellor de gozar o mes de agosto? O campo base estableceuse no Camping du Valentine, na localidade de Larruns, a vinte minutos andando do pobo, o cal facilitou moito a vida dos participantes en canto a abastecemento e diversión, que foi moita.

A actividade montañeira foi moi intensa, dende ascensións a grandes picos a escalada en rocódromo, vías ferratas e algunha que outra visita cultural a Pau.

### Domingo 13 de agosto - Lacs d'Ayous e pico Ayous

Para ir quentando motores comezamos facendo esta ruta que percorre os lagos de Ayous por un camiño asequible para todos e que adquire dificultade cando nos empeñamos en subir ao pico Ayous (2.288). A ruta é +/- 17km e 1.100 m de desnivel. Houbo escalada con baño nos lagos.

### Luns, 14 de agosto - Lago Lurrien (2.211) e Pico Lurrien (2.826)

A ruta comeza en forte subida por un bosque empinadoísimo que tira do peito. Cando saímos do bosque nos damos de fronte coa poderosa imaxe do Midi D'Ossau, imaxe que nos acompañará en cada unha das rutas que realizaremos. A partir deste punto a vexetación será herbácea e nos conducirá ao fermosísimo lago de Larruns. Despois dun breve descanso a maioría do grupo continua ata facer cumio do Pico Lurrien.

Lago e Refuxio do Pombie



### Luns, 14 de agosto - Lago Lurrien (2.211) e Pico Lurrien (2.826)

A ruta comeza en forte subida por un bosque empinadoísimo que tira do peito. Cando saímos do bosque nos damos de fronte coa poderosa imaxe do Midi D'Osseau, imaxe todopoderosa que nos acompañará en cada unha das rutas que realizaremos. a partir deste punto a vexetación será herbácea e nos conducira ao fermosísimo lago de Larruns. Despois dun breve descanso a maioría do grupo continua ata facer cumio do Pico Lurrien.

### Martes, 15 de agosto - Fervenza de Serins e rocódromo de Larruns

Para relaxar as pernas despois da forte baixada de onte, hoxe toca algo máis relaxado. Unha preciosa ruta ata a fervenza de Serins pola mañá e unha sesión de rocódromo pola tarde en Laruns.



Salto de socia no Lago Lurrien

Para ir quentando motores comezamos facendo esta ruta que percorre os lagos de Ayous por un camiño asequible para todos e que adquire dificultade cando nos empeñamos en subir ao pico Ayous (2.288). A ruta é +/- 17km e 1.100 m de desnivel. Houbo escalada con baño nos lagos.

### Luns, 14 de agosto - Lago Lurrien (2.211) e Pico Lurrien (2.826)

A ruta comeza en forte subida por un bosque empinadoísimo que tira do peito. Cando saímos do bosque nos damos de fronte coa poderosa imaxe do Midi D'Ossau, imaxe que nos acompañará en cada unha das rutas que realizaremos. A partir deste punto a vexetación será herbácea e nos conducirá ao fermosísimo lago de Larruns. Despois dun breve descanso a maioría do grupo continua ata facer cumio do Pico Lurrien.



Os organizadores

### Mércores 16 de agosto - Pico Anayet

A ruta comeza por debaixo do trazado do teleférico de Formigal. Como sempre o peor está ao principio, logo , unha vez que se colle altura...Despois desta forte, aída que curta pencada a paisaxe non ten desperdicio. Un precioso camiño de pés nos conduce a un lugar extraordinario, o estilizado Pico Anayet reflexado máxicamente no ibón do Anayet. Rodeamos o ibón despois de tropecentas fotos comezamos a subir ata a porta (collado) do Anayet. Unha vez alí o grupo divídese en dúas partes uns diríxense ata o vértice do anayet e outros ao propio pico do Anayet A subida ao vértice , aínda que menos exposta, é unha subida moi esixente. a subida ao Anayet é menos esixente fisicamente pero máis técnica. Conta para a súa ascensión con cordas que dan seguridade e despois hai que superar unha especie de chiminea coa axuda das mas sen máis dificultade.



Unha vez alcanzada a cima emprendemos o descenso e é aquí onde se produce un accidente que finalmente queda en anécdota pero, que puido terminar en traxedia. Unha das participantes perdeu pé no descenso e veuse precipitada ao seguinte escalón de baixada de aprox .70 cm de desnivel, o cal lle fixo dobrar fortemente o pescozo, dar un forte golpe coa cara contra a rocha para finalmente ser paraprechada por un saínte de pedra que impediu que se precipitase ao abismo que se extendía aos nosos pés. Como resultado, a nosa socia, ten rotura de nariz e múltiples contusións e cortes na cara, nada para o puido ter sido.



Ferrata Siala

**Xoves, 17 de agosto -Ferrata da Siala - Rocódromo de Laruns - Ascension ao Pico Palas 2.974 m.- Sendeiro dos tres pobos desde o Cámping San Valentin - Sendeiro Gruta d' Eaux Chaudes.**

Múltiples actividades para tódolos gustos. Participación masiva na ferrata, para algúns a súa primeira ferrata. De novo entreno ao alcance de todos no rocódromo de Laruns, nótase que hai escaladores neste grupo. Ascensión ao pico Palas, emblemático da zona.



Subida ao Midi D'ossau



Na cima do Midi

**Venres, 18 de agosto - Pico Midi D'Ossau (2.884) e Pico Peryet (2.110)**

A noite anterior decidimos dividirnos en dous grupos, un acometerá a ascensión do Midi e outro collerá o camiño da esquerda para aparecer polo paso do Peyreget e xuntarnos todos no refuxio do Pombie.

Todo transcurre según o previsto. O grupo que se dirixe ao Midi vai perfectamente equipado e acomete a cima moi cedo salvando sen problemas as tres chimeneas. Máis complicada é a baixada xa que a afluencia de xente é grande e hai que compartir espazo con outras cordadas que suben ou baixan o cal ralentiza bastante o descenso.



Pico Anayet

Finalmente non nos atoparemos no refuxio, os que fixemos a ruta do Peyreget comemos no refuxio e decidimos non esperar polos do Midi, vémonos no camping.

Pola noite e como despedida celebramos unha cea na que aportamos, cada un o lle parece. Facémolo nunha área de descanso preto do camping, resulta todo un éxito. Non faltan boas viandas e bo viño francés. Tampouco Estrella de Galicia previamente comprada en Portalet.

Foi unha semana increíble, tanto de actividade como de convivencia, brindemos por moitas máis!



Escalada en solo integral

## 10 - 11 DE XUÑO: XEOPARQUE DO CAUREL. ETAPAS 29 E 30

Tal como estaba previsto, no mes de xuño tiveron lugar as etapas 2 e 30 do Caurel.

O asentamento volveu ser o camping de Seoane en réxime de media pensión e durmida nos bungalows.

O sábado a ruta comezou no alto do Couto para dende alí baixar a Romeor. Dende Romeor dirixíronse en subida ata Campelo pasando antes polo túnel-acueducto romano e unha vez en Campelo camiñar ata Mostad.

O domingo fixeron unha circular dende o camping para visitar a Mina da Toca.



## EXPELEOLOXÍA

### 10 DE SETEMBRO: BARRANCO NO RÍO ALMOFREI

Esta vez cambiamos a auga salgada por doce. Fomos facer descenso de canóns con Javi.

Situado na provincia de Pontevedra, a só 35 min de Vigo atópase o río Almoforei, onde podemos gozar de tobogáns, saltos de ata seis metros, tres rápeles e unha pequena cova.

Unha experiencia increíble, moi recomendable e para todos os públicos, que durante catro horiñas gozamos tres intrépidos mergulladores do club de mergullo Baixo2Mares. Sen dúbida repetiremos logo.



## SECCIÓN BICI

### 23 DE SETEMBRO: BICI DE MONTAÑA POLAS TERRAS DE FORCAREI

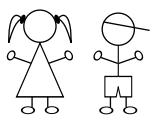
Magnífico comezo de tempada da sección de bici. Un día solleiro despois dunha semana de chuvias percorrendo camiños e aldeas entre Soutelo de Montes e Forcarei.

Comezamos pedaleando dende Soutelo para dirixirnos cara o Pazo de Hermoste por bosque pechado e camiños húmidos. Dende Hermoste continuamos ata o castro de Loureiro do cal



puidemos intuír as súas murallas sepultadas.

De aquí seguimos por un sacrificado camiño de toxos que tivemos que facer maiormente a pé ata chegar a Forcarei dende onde nos diriximos aos Muíños da Chamosa para continuar cara Ponte Gomial, no río Lérez. Por último visitamos o Castro das Garellas e xa enfilamos directos para Soutelo, que xa case eran as seis da tarde cando comezamos a comer.



## SECCIÓN INFANTIL/XUVENIL

### 1-2 DE XULLO: SENTE A MONTAÑA! VIVAQUEA!

De vivac a Serra do Suído, foron desta vez os socios da sección infantil. Segundo eles mesmos contan, o que máis lle gustou foi "espertar e ver que estás no monte". Outros din que o que máis lles gustou foi durmir, aínda que un paxariño me contou que non durmiron nada.

Pero non todo estivo relacionado



coas estrelas senón que ademais realizaron o ruteiro dos Chozos en dúas etapas. A primeira ata o lugar onde pasarían a noite, a 4,5 km do inicio da ruta, Fornelos de Montes, para completar o sendeiro ao día seguinte.

Parece que tamén houbo tempo para o baño, onde estará esa poza paradisíaca?



### 22 DE XULLO: Mergullo na Praia Fábrica de Teis

Ola! somos Anxo, Darío e Noa e ímosvos contar a nosa experiencia mergullando.

Encantounos mergullar, a sensación foi fantástica. Mola ver o fondo do mar coa súa fauna e flora mariña! Pasámolo fenomenal grazas a que os monitores foron moi agradables e divertidos.

O día que nós fomos era un día especial porque era o día da limpeza dos océanos e grazas a iso puidemos axudar nestas tarefas e así aportar o noso grao de area o cal nos fixo sentir moi satisfeitos.

Como o pasamos tan ben non dubidaremos en repetir esta gran experiencia de baixar seis metros cunha botella de buceo.

Esperamos que vos teña gustado e servido a nosa experiencia!



Edita: Club Montañeiros Celtas .Edición: Amelia Lago Andión  
 Colaboran neste número: José Luis Vázquez, Javi Ferreira, Anxo, Darío e Noa  
 Imprime: Copypucho  
 DP: vg-40-1998

OUTUBRO	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	1	Pequemarcha no Morrazo	Cultura- M. Ambiente
	8	<u>Sente a Montaña: Oriéntate</u>	<u>Infantil-Xuvenil</u>
	12-15	Picos de Europa	Montaña
	21-22	Xeoparque Montañas do Courel. Etapas 31 e 32	Montaña
22	Bici de montaña: <u>Pontecaldelas</u>	Bici de Montaña	
NOVEMBRO	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	11	Pequemarcha	Cultura- M. Ambiente
	11	Bici de montaña	Bici de Montaña
	12	Magosto Social	Social
	19	As Portas do <u>Gerês</u> . Etapa 11	<u>Sendeiro</u>
A det.	<u>Saída de espeleoloxía</u>	<u>Infantil/Xuvenil</u>	
DECEMBRO	DÍA	LUGAR- E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	6-10	<u>Mendifilm Bilbao/ Volta a Biscaia- GR123</u>	Cultura/Montaña
	17	Bici de Montaña: <u>Soutomaior</u>	Bici de montaña
	17	<u>Sendeiro</u>	<u>Sendeiro</u>
	22	<u>Festa de Nadal</u>	Social



CLUB MONTAÑEIRO CELTAS  
 Avda Camelias, 78. Oficina K - 36211 Vigo  
 Teléfono: 986 438 505  
[www.celtas.gal](http://www.celtas.gal) / [info@celtas.gal](mailto:info@celtas.gal)

Publicorreo  
 Óptimo