



## MONTAÑA EN PENA TREVINCA

17-18 de maio

**Qué mellor maneira para celebrar o día das Letras galegas que viaxar a un dos lugares onde se conserva o idioma no seu estado máis puro.**

Tivemos moita sorte no que ás datas se refire en canto que nos acompañou o bo tempo e tamén porque despois viñeron os incendios.

Nós, puidemos camiñar entre as uces de cor púrpura e os piornos amarelos polos longos camiños que levan ao pico Pena Trevinca de 2.127 m. e ás Lagoas da Serpe e Ocelo.

Pasando o Alto do Fial existe un mirador dende o que se pode ver a mellor vista da Lagoa da Serpe, unha paraxe belísima, inigualable, que agora debemos deixar descansar e esperar que algún día recupere o seu esplendor.

Sorprendeunos para ben que o Pena Trevinca conservase aínda, un neveiro, e non tan pequeno para os tempos que corren. A ruta, feita unha e mil veces, volveu a emocionarnos e a enchernos de marabilla en forma de paisaxe.

Aloxámonos no Albergue Montañas de Trevinca, en A Veiga. O albergue conta con excelentes instalacións e dispón dunha cantina moi ben atendida.

Unha fin de semana na que non se pode pedir máis.



## SAÍDA INTERCLUBS COUREL

16 - 18 de maio

O pasado 16 de maio, membros do GES Montañeiros Celtas puxemos rumbo a Pedrafita do Cebreiro. Tiñamos un adestramento na Sima Tin Tan para preparar o que sería unha fin de semana de covas, exploración e sarabia.

O sábado, xunto con compañeiros dos clubs CE A Trapa, EC Rei Cintolo, e Club Pena Trevinca, fixemos varias expedicións en Sima Paleira, Longo de Meu, e Taro da Lastra. A ruta ata Sima Paleira foi bastante vertical pero cunha paisaxe impresionante, chea de montañas, bosques autóctonos e arándanos salvaxes.



Despois dun duro día, o Acampamento do Courel agasalounos cunha riquísima cea de confraternidade, entre risas, anécdotas e bos momentos.

O domingo despedímonos do grupo e os membros do GES Montañeiros Celtas baixamos a Sima Teixeira onde estanse a facer traballos de topografía e investigación por parte do noso socio Dani Ballesteros que xa nos tiña a Cova instalada.

Descubrimos marabillas de cristal, espazos novos de meandros, e flores. E ao saír, de volta para casa, caeunos unha boa saraibada. Sorte que algunha compañeira levaba o casco posto, jeje.

Vémonos nas covas!!!

Javi FR

## MIRA A NATUREZA. MUNDO SUBMARINO

29 de xuño

O club realizou unha actividade de snorkel co Club Baixo2Mares. Quedamos na praia dos Olmos en Vigo nun día estupendo de sol.

Luis e Vanesa de Baixo2Mares chegaron á praia cargados de caixas que contiñan o material: máscaras, neoprenos, tubos, aletas...

A primeira parte foi presentarnos e explicarnos en que consistía o material, como escoller a máscara da túa talla, tamén cuspir nela para que non se nos empañase! como respirar polo tubo e poñer os escarpíns e as aletas.

Cando xa estabamos listos foi moi gracioso porque tiñamos que camiñar coma os cangrexos para

non caer coas aletas e entrar na auga.

Metémonos na auga, que estaba boísima, e comezamos a nadar cara as rochas, alí buscamos e atopamos peixes, algas de mar...que logo estivemos identificando no libro que trouxeron Vanesa e Luis.

Volvemos a meternos unha segunda vez, que me gustou moito máis xa que ao principio, non é fácil acostumarse a respirar pola boca, así que, esta sí que a disfrutei!.

Actividade de 10! Agora quedei con moitas ganas de facer un bautismo de mergullo en mar!

Xoaquín



## CAMPAMENTO SOCIAL

12 -13 de xullo

E volvemos cun dos clásicos, o Campamento Social, que, unha vez máis, volveu ter lugar no Camping Paisaxe II do Grove.

Sempre é un gusto asistir a este evento social que pretende fomentar as relacións sociais entre as diferentes seccións do club.

Os socios comezan a chegar o

sábado pola mañán, aínda que, hai quen aproveita para gozar dunha fin de semana máis longa e xa aparece por alí o venres.

Como é habitual o sábado pola tarde - noite tivo lugar a tradicional churrascada.

Os churrasqueiros e churrasqueiras teñen moi boa man e sempre lles sae riquísimo.

A festa, tranquila e sosegada, prolóngase ata a madrugada porque todos temos moitas ganas de falar.

Esta xuntanza convoca, tamén, a todos aqueles que queiran facer unha ruta en bicicleta pola contorna, que non ten desperdicio, ou a un paseo en kaiak pola ría de Arousa.



## BTT MIRADORES DE MEAÑO

12 de xullo

A sección de bici organizou unha ruta polos miradores de Meaño como parte das actividades do Campamento Social. A actividade realizouse pola mañán e pola tarde os participantes uníronse ao resto dos socios para gozar da churrascada.

A ruta ten unha calificación de “moderada” cun desnivel de 800 m. e uns 25 km.

Foi moi divertida e sen complicacións en canto ao terreo. O mellor foron as vistas, con tanto mirador enchemos ben os ollos e ata nos deixamos sorprender por algunha escultura curiosa.

Despois de comer “como Dios manda”, unímonos ao resto de participantes no Campamento Social para dar boa conta da gran churrascada.



O Parque Nacional de Les Écrins é un paraíso para alpinistas, senderistas, escaladores, ciclistas, parapentistas e todo o que vos podades imaxinar, tal como puidemos comprobar todos os que ata alí voamos este pasado mes de agosto.

Durante 10 días completos, convivimos no refuxio do Club Alpino Francés con almorzo e cea incluídos.

Para desprazarnos polo val contabamos con autobuses municipais que nos levaban dunha punta a outra ou ben podíamos facer dedo, modalidade fomentada polo propio concello que animaba a condutores e stopistas a practicala.

O programa de actividades previsto foi, dende o primeiro momento, moi ambicioso. O menor dos desniveis era xa, de por sí, moi esixente e cada día ía en aumento.

Para ir aclimatando, o sábado, día 2, subimos á Cime de la Condamine de 2.940 m, dende onde puidemos gozar das

impresionantes vistas dunha paisaxe grandiosa que so era un aperitivo do que nos quedaba por ver.

Ao día seguinte xa estabamos subindo ao Pic du Glacier d'Arsine (3.364). Antes hai que alcanzar o Refuge do Glacier Blanc que se atopa a 2.555 m de altitude e 700 m de desnivel. A partir de este punto comeza unha ruta moito máis esixente e non carente de certo perigo, ben para subir ao Pic d'Arsine ou ben para progresar polo Glacier Blanc. Un pequeno grupo decidimos pernoctar no Refuge de Les Écrins para o que tivemos que camiñar polo glaciar. As condicións do glaciar resultaron ser mellores do que pensabamos. Estaba surcado por grietas enormes e profundas que nos obrigaron a dar voltas e voltas para arrodealas, outras puidémolas atravesar por finas pontes de xeo e outras saltámolos sen máis problemas.

Ao día seguinte dous socios fixeron cumio no Dome de Neige (4.015m) e dous días máis tarde outro socio subiu en solitario a La Barre des

Ecrins (4.102m), o pico máis alto do macizo.

Mentres isto ocorría moitos outros escalaron nas infinitas vías coas que conta este maravilloso parque, fixéronse numerosas ferratas, practicouse rafting e houbo algunha xornada de bicicleta.

E como non, démonos refrescantes baños no xélido río e na menos xélida piscina municipal de Le Serret situada a pouca distancia do albergue. Visitamos a fermosa cidade de Briançon onde comemos e fixemos compras, saboreamos cervexas frescas no mesmo xardín do albergue ou na tenda do barrio que acabou por converterse en punto improvisado e favorito de encontro ao rematar a xornada.

O resto do programa realizouse según o previsto, La Blanche (2.954 m), Bosse de Sialouze (3.229 m), Lago Eychauda, Collet de Rascrouset (2.799 m), Tête d'Amont (2.815 m), Fervenza de la Pissette e Tête de la Draye con .2093 m.



## MIRA A NATUREZA. O MUNDO INTERMAREAL

13 de setembro

O sábado 13 de setembro volvemos a quedar coas nosas amigas de 13grados para ir ata a Cangas en barco e unha vez alí que nos ensinases o ecosistema da nosa ría e tamén da zona intermareal. A maioría do grupo eran nenos e nenas que saían por primeira vez co club sen a compañía das súas familias, co cal facía esta primeira saída máis especial. E tamén se estreaba Uxía como monitora da sección. Unha vez en Cangas tiramos cara Massó co obxectivo final as furnas próximas a Liméns.



Aos poucos Silvia e Diana nos ían falando de baleas, garzas, mexillóns... Pero o divertido chegou cando chegamos a Santa Marta onde xa nos puidemos descalzar e nesa zona intermareal atopar dende tomates de mar ata camaróns pasando por algas de cor azul. Aínda quedaron forzas para chegar as furnas e escoitar as ondas de mar dende alí. A volta, liderando Uxía o coro, fíxose cantando, e asimilando todo o visto e aprendido esa xornada grazas as nosas queridas amigas, coas que esperamos volver organizar pronto outra saída! Bego

## MIRA A NATUREZA. O MUNDO FLUVIAL

20 de setembro

Quen nos ía dicir o sábado 20 de setembro, que amenceu con chuva, que ía quedar un día tan bonito para celebrar o reencontro de parte da sección Xuvenil esa tarde en Salvaterra!

Destá, coa axuda dos compis de Alecrín, Ana e Mike, que ademais é socio do Club, a sección embarcouse na aventura de baixar parte do río Miño en kiais. Non ía ser porén unha proba tan fácil porque tiñamos o reto de atopar polo menos 15 especies diferentes para poder saír da auga, reto que cumprimos de sobras. Tivemos moita sorte porque tiñamos o río para nós e puidemos sentir a paz de remar entre os dous países sempre cando as risas e os xogos non interrompían esa calma.

Ana, a parte de ensinarnos as diferentes especies de fauna e flora que puidemos atopar no Miño, concenciounos do perigo que teñen as especies invasoras e o complicado que está sendo erradicadas do río.

Rematamos o percorrido en Caldas de Tui, algúns máis mollados que outros, pero coa sensación de telo pasado moi ben e de coñecer un pouco máis a nosa entorna. Bego



## SENDEIRO RIBEIRA SACRA 28 de setembro

**"Unha viaxe á Galicia interior, a auténtica. Por terras de eremitas, viñedos, ríos, bosques"**

*Pobos autóctonos e formas de vida tradicionais. O grupo de sendeirismo celta, dirixido polo noso compañeiro Suso. Baixamos do autobús na pintoresca vila de Parada do Sil, dispostos a gozar dun domingo na natureza. O tempo era ideal, o ambiente festivo. Estabamos a piques de comezar un novo curso de sendeirismo!! As nosas caras reflectían a alegría de reencontrarnos cos nosos compañeiros; cargamos as mochilas e cos bastóns preparados, comezamos a camiñar.*

O camiño serpenteaba entre carballos e castiñeiros, e a contorna emanaba paz, maxia e enerxía. Pouco a pouco, fomos descendendo ata chegar a unha aldea co curioso nome de "Entreambosríos", un lugar dominado por un castiñeiro centenario, rodeado de construcións tradicionais e un cartel que representaba a historia dunha familia, os Rodríguez-Losada, un matrimonio de muiñeiros. Restos dunha cultura moribunda, vítima da emigración e o abandono.

Continuamos por un descenso feito de pedra e auga, co río aos nosos pés, antes de enfrontarnos a unha forte pendente que discorria entre viñedos aínda cheos de aromas de uvas. Paramos a contemplar o Val do Sil, medio agochado tras a néboa da mañá, antes de mergullarse nun frondoso bosque, con troncos de árbores soterrados baixo un manto de musgo.

Fixemos unha parada "banana" nun lugar fermoso, o miradoiro dos "Dous Mouros, ou de Madrid", un lugar marabilloso con vistas ao canón do Sil.

Retomamos a nosa camiñada para dirixirnos ao lugar onde pararíamos a xantar, o Mosteiro de Santa Cristina.

Levounos case dúas horas chegar alí, o camiño serpenteando entre as rochas do desfiladeiro, co escarpado cantil como compañeiro. Pero valeu a pena; non todos os días se ten o privilexio de comer nunha xoia do románico galego, co seu claustro porticado e a súa igrexa en restauración.

Comemos a comida sentados na escaleira principal, nun luxoso comedor.

Continuamos ascendendo ata

chegar ao miradoiro de Castro, coas súas pasarelas que se estenden cara ao desfiladeiro. Despois dunha sesión de fotos, dirixímonos ao miradoiro de Cividá, que está preto. Outro balcón de pedra ofrecía unhas vistas encantadoras do canón e máis fotografías...

Xa quedaba pouco, deixamos atrás Chamoso e chegamos a Parada do Sil, onde tiñamos as nosas merecidas cervexas nun bar da Praza do Barquilleiro.

Un día feliz, cheo de camaradería. Non só fixemos sendeirismo, tamén aprendemos e gozamos da contorna. Unha viaxe por unha parte de Galicia, cos seus costumes, as súas idiosincrasias, os seus xeitos de vida tradicionais. Tan diferente da Galicia costeira, pero tan semellante. Para os montañeiros celtas, non se fai sendeirismo por sendeirismo, senón para vivir. Tárrago.



## MIRA A NATUREZA. O MUNDO VERTICAL

11 de outubro

Gustoume moito. Unha experiencia nova, unhas vistas increíbles. Fun cos meus amigos, como non ía pasalo ben, jajaja. Houbo quen se mareou, agora xa temos claro que non lle gustan as alturas, pero a verdade é que todos proba superada e a por outra experiencia. Aprendemos moito con estes instrutores, arneses, nós disipadores, meu Deus, tantas cousas novas. Diego

É unha experiencia moi diferente a todo o que fixen no montañismo. Dá moita máis impresión do que parece dende fóra pero unha vez superado ese medo inicial a adrenalina da escalada é marabillosa. Para algúns máis que para outros, a axuda dos instrutores durante toda a vía ferrata foi a clave para que en vez de algo terrorífico fose increíble, ademais as vistas dende arriba son impresionantes e completamente diferentes á perspectiva desde abaixo. Luci

Antes de facer a vía ferrata, pensei que ía ter medo, pero ao final, foi todo o contrario. Goceina moitísimo. As vistas eran espectaculares e os instrutores foron increíbles, sempre atentos e infundíndome unha gran confianza. Sen dúbida, é unha experiencia que repetiría mil veces. Gabriela

## SENDEIRO EN CEDEIRA

11 de outubro

A ruta dos peiraos, dende Cedeira ata San Andrés de Teixido é unha das paisaxes máis espectaculares da costa Ártabra. Os cantíns son os máis altos da Europa continental e transcorre por territorio protexido da Rede Natura.

O domingo 11 de outubro o club fletou un autobús con dous obxectivos ben diferenciados: por un lado facer a ferrata do Santo e por outro facer o camiño de San Andrés.

O día non puido ser mellor, o sol acompañou durante toda a xornada pero sen apretar.

Sáimos de Cedeira cara ao castelo da Concepción, pasando polo faro de Cedeira. Logo percorrímos unha sucesión de miradores como o de Cortés, mirador de Boca de Tarroiba e da ermida de San Antón de Corveiro, dende onde puidemos gozar das vistas de Cedeira e da Capelada. Logo chegamos ao pobo de Transmonte a través de fermosos bosques, atravesamos a Serra da Capelada polos inmesos cantíns e rematamos no Santuario de San Andrés de Teixido.



Edita: Club Montañeiros Celtas. Edición: Amelia Lago Andión  
 Colaboran neste número: Mónica, Bego, Juan Tárrago, Javi F.R., Melu, Diego, Luci, Gabriela e Xoaquín.

Imprime: Copypucho  
 DP: vg-40-1998

N O V E M B R O	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	1-2	CAMIÑO DA GEIRA E DOS ARRIEIOS	SENDEIRO
	9	MAGOSTO SOCIAL	SOCIAL
	9	BICI MONTAÑA	BICI MONTAÑA
	15	ESPELEO MAGOSTO	ESPELEO
	16	SENDEIRO DO ALENTEIRO	SENDEIRO

D E C E M B R O	DÍA	LUGAR E ACTIVIDADE	SECCIÓN
	6 AO 8	MONTAÑA NO VAL DE LACIANA	MONTAÑA
	13	ESPELEO NADAL	ESPELEO
	19	FESTA NADAL	SOCIAL
	20	BICI MONTAÑA	BICI MONTAÑA
	21	SENDEIRO	SENDEIRO



**Publicorreo  
 Óptimo**

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)