

CURS D'ORIENTACIÓ I PLANIFICACIÓ D'ITINERARIS 1 i 2 D'OCTUBRE DE 2011

INFORMACIÓ I LOGÍSTICA

Tipus d'activitat: Curs d'orientació i planificació d'itineraris. Nivell iniciació.
Data: 16 i 30 de setembre. Classes teòriques
1 i 2 d'octubre. Sortida pràctica.
Destinatari: Persones de qualsevol edat aficionats als esports de muntanya.
Informació i inscripcions: admin@uesantjoan.com
Requeriment físic: mitjà.
Requeriment tècnic: baix (algunes grimpades que no superen el 2n grau)
Les places s'assignaran per ordre d'inscripció (10 màxim)

■ Previsió horària

Divendres 16 de setembre. Presentació del curs i sessió teòrica.
Centre Cívic de Sant Joan de les Abadesses a les 19:00 hores.

Divendres 30 de setembre. Sessió teòrica.
Centre Cívic de Sant Joan de les Abadesses a les 19:00 hores.

Dissabte 1 i diumenge 2 d'octubre. Jornades pràctiques (Massís de Montserrat)
Desplaçament en vehicles particulars des de Sant Joan fins la població de El Bruc (Anoia).
Sortida des del Bar la Rodona de Sant Joan a les 08:00 hores.

Horari: Inici dels tallers a les 10,00 hores de dissabte. Finalització dels tallers a les 14,00 hores i retorn a Sant Joan. Hora aproximada de retorn a les 18:00h.

■ Desplaçaments

En vehicles particulars.

Sortida el dia 1 d'octubre a les 08:00 hores des del bar La Rodona de Sant Joan de les Abadesses.

■ Àpats

Cal tenir en compte portar menjar i beguda suficient per passar tot el cap de setmana (dinar i sopar de dissabte i esmorzar de diumenge)

■ Pernoctació

Bivac.

- Preu per persona

Socis: 40 €

No socis: 60€

Assegurança no federats: 6 €

- Previsió meteorològica

Espais informatius meteorològics (TV).

Internet: Meteocat. AEMET.

Responsables de l'activitat

Esteve Martínez (Vocal de formació) 610 834 152

MATERIAL

Material individual (per la sortida de dos dies)

Motxilla (35-40 litres)

Calçat còmode de muntanya. Preferible amb canya alta.

Vestimenta adient (pantaló llarg, samarreta tèrmica, Buff, paravent, etc.)

Guants prims

Gorro/a

Capelina

Sac de dormir

Aïllant. Màfega

Ulleres de sol

Protector solar

Petita farmaciola

Mapa de la zona

Brúixola de base plana transparent

Altímetre

Frontal

Navalla

Menjar i beguda.

Bolígraf, llapis, goma, regle (20 cm), etc

CONTINGUTS DEL CURS

Orientació

- Definició
- Mitjans d'orientació naturals
- Mitjans d'orientació artificials (Tècnics i socials)
- Aparells
- Mapes
- El mapa topogràfic
- Orientació amb mapa
- La brúixola
- Orientació amb brúixola
- Orientació amb mapa i brúixola
- Tècniques específiques

Planificació d'itineraris

- Elecció d'objectius
- Elecció i estudi de l'itinerari
- Itinerari de seguretat
- Recull de dades i confecció de perfils de desnivell.
- Tipus de recorregut
- Material i equip
- Logística
- Bivac