

CURS D'ORIENTACIÓ I PLANIFICACIÓ D'ITINERARIS 2 i 3 DE JUNY DE 2012

INFORMACIÓ I LOGÍSTICA

Tipus d'activitat: Curs d'orientació i planificació d'itineraris. Nivell iniciació.
Dates: **18 de maig i 1 de juny.** Classes teòriques
2 i 3 de juny. Sortida pràctica.
Destinatari: Persones de qualsevol edat aficionats als esports de muntanya.
Informació i inscripcions: formacio@uesantjoan.cat
Requeriment físic: mitjà-baix. Persones acostumades a caminar.
Requeriment tècnic: baix (algunes grimpades que no superen el 2n grau)
Les places s'assignaran per ordre d'inscripció (10 màxim)

- Previsió horària

Divendres 18 de maig. Presentació del curs i sessió teòrica.
Centre Cívic de Sant Joan de les Abadesses de les 19:00 a les 21:00 hores.

Divendres 1 de juny. Sessió teòrica.
Centre Cívic de Sant Joan de les Abadesses de les 19:00 a les 21:00 hores.

Dissabte 2 i diumenge 3 de juny. 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 07:30 hores.

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

- Desplaçaments

En vehicles particulars.

Sortida el dia 2 de juny a les 07:30 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 (pantalons llargs, samarreta tèrmica, Buff, paravent, etc.)

Guants prims

Gorro/a

Capelina

Sac de dormir

Aïllant. Màrfega

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