

ORIENTACIÓN EN MONTAÑA

¿Eres capaz en medio de una actividad de montaña, de sacar el mapa y con ayuda de una brújula precisar tu localización? ¿Y en caso de que de repente aparezca la niebla o el mal tiempo?



ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA

Curso de orientación en montaña



Introducción

La orientación supone el arma definitiva pero básica de todo amante de la naturaleza y la montaña. Sin embargo, muchas veces infravaloramos su importancia a la hora de acometer cualquier actividad y recaemos en el típico error de confiarnos en exceso. Con las nuevas técnicas de orientación nuestras salidas serán más seguras y placenteras.

Objetivos

Este curso tiene como objetivo adquirir los conocimientos necesarios en orientación en el campo, así como aprender el manejo de las herramientas adicionales para su uso: brújula, altímetro y cartografía. A pesar de que hoy en día es interesante no desligar el manejo de instrumentos básicos, como el altímetro y por supuesto mapa, del más sofisticado GPS, nos centraremos en el aprendizaje de los primeros, hasta obtener los conocimientos necesarios para ser totalmente autosuficientes.



Contenidos del curso

- Conocimientos de las herramientas y conceptos de la orientación en montaña:
 - Material básico: mapa, brújula y altímetro.
 - Tipos de mapas y escalas.
 - Cuadrículas: diferentes tipos y origen.
 - Presentación del Google Earth.
- Ejercicios de orientación y cartografía:
 - Como leer el mapa de montaña (símbolos, altitudes, formas, escalas...).
 - Ejercicios de situación, rumbos y triangulaciones.
- Recorridos de orientación: prácticas reales y trabajo de campo.

Programa

PRIMER DÍA

En aula (por la mañana)

- Presentación de los conceptos.
- Tipos de mapas, formas del relieve y base teórica para diferenciar las curvas de nivel.
- Escalas más habituales.
- Cuadrículas: tipos y su origen. Utilidades. Tipos de sistemas de coordenadas.
- La brújula y su uso. Tipos de nortes. La declinación.
- Ejercicios sobre relieves, rumbos y sistemas de coordenadas.
- Perfiles del relieve.

Ejercicios prácticos sobre lo visto durante la mañana (por la tarde)

Por la tarde trabajaremos en ejercicios con lo visto durante la mañana. Trabajaremos en las laderas de Arnotegi o Montefuerte.

SEGUNDO DÍA

Día completo

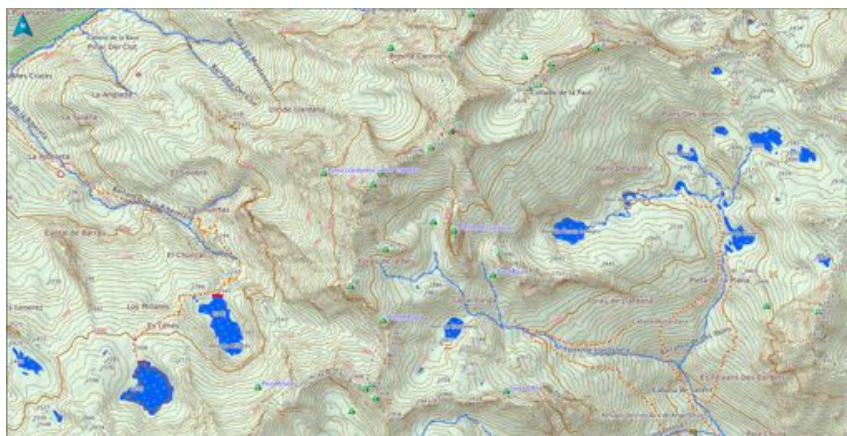
- Rápido repaso de lo visto el día anterior.
- Recorrido de orientación en la zona Arnotegi/Pagasarri:
 - Entrega de los mapas de la zona.
 - Interpretación del mapa.
 - Ejercicios de triangulación para establecer localización.
 - Rumbos a seguir. Reflejo de esos rumbos en el mapa.
 - Distancias entre puntos.
 - Recorridos alternativos.

Material necesario

Ropa adecuada para afrontar actividades de media montaña. A pesar de tratarse de un curso donde alternaremos la asistencia a clase con las prácticas al aire libre, conviene venir con ropa y calzado polivalente (sobre todo el segundo día).

Precios

Curso	Licencia federativa en Bizkaia	Precio para clubes de Bizkaia	Federado/a fuera de Bizkaia
Orientación en montaña	52,5 €	35 €	70 €



¿Eres capaz de comprender la base y todas las formas que aparecen en el mapa de al lado? En todo caso, resulta impresionante la cantidad de ejercicios que se pueden hacer sobre un mapa y la cantidad de conocimientos que de ahí podremos obtener.

Condiciones mínimas

Es interesante acudir con una adecuada forma física y hábito de moverse en terreno de montaña.

Notas

La Escuela de Alta Montaña tiene brújulas para prestar. En todo caso, se recomienda llevar lo que se tenga.

-
- Lugar: Sede de la Federación Vizcaína de Montaña. c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta. Bilbao. En el mismo edificio de la Kirol Etxea.
 - Horarios: Dos días (sábado y domingo).
Sábado: 9:45-14:00 y 15:30-19:00 (solemos comer en el bar Artekarri de debajo de la Federación).
Domingo: Se concretará el sábado (9:30-17:30h aprox.).
 - Los últimos detalles del encuentro, los aclarará el director del curso durante la semana previa a la celebración del mismo.
-

El instructor director del curso podrá cambiar el guión del curso sin previo aviso en función de las condiciones del medio y/o del nivel.

Número de cuenta

ES84 3035 0071 64 0710024655

NOTA: Se debe pagar el curso en el momento de hacer la inscripción.

Incluido en el precio:

- Servicios del instructor.
- Documentación específica del curso.
- Material individual (en caso de no disponer).

Fuera del precio:

- Comida.
- Transporte.

El grupo para el curso quedará cerrado una semana antes.



**FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA /
BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA
ESCUELA VIZCAÍNA DE ALTA MONTAÑA /
BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA**
c/Martin Barua Picaza 27, 4ª planta.
48003 Bilbao
goimendieskola@bmf-fvm.org