

## **Curs d'Orientació a la Muntanya Nivell 1**

**Referència: 1001ori**

**Organitza: UNIÓ MUNTANYENCA ERAMPRUNYÀ**

### **Presentació:**

Les tècniques d'orientació ens ajudaran a situar-nos i desplaçar-nos per la muntanya en zones conegudes o desconegudes amb l'ajuda del mapa, la brúixola i el GPS, i també poder estudiar i preparar prèviament un itinerari.

### **Objectius del curs:**

Dotar als alumnes d'uns coneixements i unes capacitats que li permetin realitzar una lectura d'un mapa topogràfic, identificar els elements del terreny, utilització de la brúixola, calcular un rumb, trobar el punt d'estació, utilització bàsica del GPS i l'estudi i preparació d'un itinerari. Tot això els hi permetrà desplaçar-se amb seguretat per la muntanya

### **Continguts:**

- Els Punts Cardinals, el Mapa, el Mapa Topogràfic, l'Escala, les Corbes de Nivell, elements del Terreny, els Signes Convencionals. Orientació amb el mapa, els Punts de Referència.
- La Brúixola, tipus, la brúixola de Base Plana, el Nord Magnètic, la Declinació Magnètica, l'Azimut, el Rumb.
- Orientació amb el mapa i la brúixola, Càlcul de Rumbs, Seguir un Rumb, Identificar punts de Referència amb l'ajuda de la brúixola, trobar el Punt d'Estació (triangulació).
- Funcionament del GPS, Trackback, Waypoint, GOTO, Coordenades UTM, el DATUM, el Coordinatòmetre, trobar el Punt d'Estació.
- Mesura de distàncies sobre el mapa, el curvímetre, Càlcul d'horaris.

Material que ha de portar l'alumne:

- Material individual: paper, llapis, bolígraf de punta fina, regle graduat, escaire, tisores, brúixola de base plana, 2 piles AA. (si en teniu, gps, curvímetre).
- Equip individual: Equip de muntanya adequat per a una sortida de mitja muntanya d'un dia.

Material aportat per l'organització:

Tot aquell no individual i necessari pel desenvolupament del Curs.

Instructor/Alumne 1/7

### **Drets d'inscripció**

Preu (Euros): 60,00 € Federats, 70,00 € no Federats + llicència temporal.

10 € de descompte als socis de UME

### **Inscripcions**

Terminis: 9 d'abril del 2010. Hi ha 20 places.

Lloc: UME (Rambla Lluch, 4 de Gavà) <http://www.umegava.org/>

Compte bancari ingrés: 2100 – 0281 – 69 - 0200153709

## Programa:

- 17 d'abril 9.00 Presentació del Curs.  
9.15 Sessió teòrica: El mapa, tipus de mapes, el mapa topogràfic, escala, corbes de nivell, elements de terreny, signes convencionals, Punts de referència.  
11.30 Sessió teòrica: La brúixola, Nord Magnètic, tipus, la brúixola de base plana, funcionament, orientar el mapa amb la brúixola. Càlcul d'un rumb, seguir un rumb, identificar punts de referència amb la brúixola, trobar el punt d'estació (triangulació).  
13.00 Preparació d'un itinerari amb el mapa i la brúixola
- 18 d'abril Sessió pràctica: sortida d'un dia a la zona del Montseny. Punts de referència, orientar el mapa amb Punts de referència, orientar el mapa amb la brúixola. Seguir l'itinerari preparat el dia anterior, seguir un rumb, identificar punts de referència amb la brúixola, trobar el punt d'estació.
- 24 d'abril 9.00 Sessió teòrica: Particularitats de l'orientació, segons el terreny (la plana, mitja muntanya, alta muntanya, alta muntanya hivernal), mesura de distàncies sobre el mapa, el curvímetre, pendents, estimació d'horaris.  
11.00 Sessió teòrica: Funcionament del GPS, funcions bàsiques, TRACKBACK, WAYPOINT, GOTO, coordenades UTM, el DATUM, trobar el punt d'estació, el coordinatòmetre.  
15.00 Sessió pràctica: Trobar el punt d'estació amb el GPS, pràctiques de les funcions bàsiques del GPS.  
17.00 Sessió pràctica: Preparació d'un l'itinerari amb el mapa , la brúixola i el gps.
- 25 d'abril Sessió pràctica: Sortida d'un dia per l'itinerari preparat el dia anterior.

Cloenda del Curs.

El lloc de les sessions teòriques és: (Rambla Lluch, 4 de Gavà)

Director: Domenec Tarrada.

Tots els instructors i monitors són membres de l'ECAM.

Aquesta és una activitat esportiva que requereix uns mínims de forma física i tècnica i que es desenvolupa en el medi natural; el participant assumeix, doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat.

El desenvolupament d'aquesta activitat està condicionada a les dificultats del medi i als factors meteorològics, per la qual cosa la Direcció podrà modificar o fins hi tot suspendre parcialment aquest programa si es creu convenient per a la seguretat de tots als assistents.

Associació d'Entitats Excursionistes del Baix Llobregat