

PROPEROS CURSOS DE LA REGIÓ VII:

GPS	Inicial	19 d'octubre	Grup Lleure La Clau (SE)
-----	---------	--------------	--------------------------

Informa-te'n a www.feec.cat

ENTITATS DE LA REGIÓ VII:

AL-PI-NISME CLUB ESPORTIU – ASS. D'ESP. DE MUNTANYA DE CAPELLADES – ASS. CENTRE EXCTA. DE LA LLACUNA (SE) – CLUB EXCTA. ANOIA – CLUB EXCTA. UECANOIA – CLUB NATACIÓ IGUALADA (SE) – COLLA EXCTA. DE VILANOVA – ESPELEO GRUP ANOIA (EGAN) (SE) – GRUP DE LLEURE LA CLAU (SE) – CENTRE EXCTA. BALSARENY – CENTRE EXCTA. CARDONA – CENTRE EXCTA. COMARCA DE BAGES – CENTRE EXCTA. MONTSERRAT – CENTRE EXCTA. MURA – CENTRE EXCTA. NAVÀS – CENTRE EXCTA. SANT VICENÇ CASTELLET – CENTRE EXCTA. SÚRIA – CLUB CENTRE EXCTA. AVINYÓ – CLUB CENTRE EXCTA. PONT DE VILOMARA - CLUB ESP. 2X2 SANTPEDOR – CLUB EXCTA. BANDOLERS DE SANT FELIU SASSERRA – CLUB EXCTA. CALLÚS – CLUB MUNTANYENC MONISTOLENC – FOMENT ARQUEOLÒGIC EXCTA. SALLENÍ – ASS. ESP. MOUNTAIN RUNNERS DEL BERGUEDÀ – ASS. EXCTA. LILLET – ASS. MUNTANYENCS BERGUEDANS – CENTRE ALPÍ GIRONELLA – CENTRE QUITXALLA EXCURSIONISTA – CLUB ESQUÍ BERGUEDÀ (SE) – CLUB EXCTA. I D'ACTIVITATS ESPORTIVES PIOLET NEGRE – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA BAGÀ – ASS. EXCTA. CASTELLTERÇOL – CLUB EXCTA. MOIANÈS INDEPENDENT – CLUB EXCTA. OLÓ – CENTRE EXCTA. SOLSONÈS – CLUB EXCTA. PRE-PIRINEU.



CURS D'ORIENTACIÓ

Del 16 al 26 de maig

NIVELL 1

ORGANITZA:



**CENTRE EXCURSIONISTA
COMARCA DE BAGES**

AMB EL SUPORT DE :



Generalitat
de Catalunya



CURSOS DE PROMOCIÓ 2019

PRESENTACIÓ

Formació tècnica que ens ajudarà a orientar-nos en muntanya per realitzar excursions i ascensions en mitja i alta muntanya, amb coneixements per llegir un mapa i interpretar el terreny, amb ajuda de la brúixola i el GPS. També es podran confeccionar i preparar prèviament itineraris i excursions per gaudi de forma autònoma i segura.

OBJECTIUS

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

- Cartografia i el Mapa Topogràfic, l'Escala, les Corbes de Nivell, elements del Terreny, els Signes Convencionals.
- Orientació interpretant Punts de Referència al mapa i al terreny.
- La Brúixola, tipus de brúixola, 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 bàsic del GPS i configuracions, Waypoint i Tracks, Coordenades UTM, el DATUM, el coordinatòmetre, trobar el Punt d'Estació.
- Preparació d'itineraris, el curvímetre i mesura de distàncies, càlcul d'horaris.

MATERIAL QUE CAL PORTAR:

- Material individual: paper, llapis, bolígraf de punta fina, regla graduat, escaire, tissors, **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.

NORMES DEL CURS

- Places: mínim 8, màxim 16 cursetistes. Els inscrits han de ser múltiples de 8, i si s'ha arribat als 8 alumnes, s'han d'apuntar en llista d'espera fins arribar als 16 alumnes.
- Caldrà tenir la llicència federativa anual de la FEEC any 2019, tipus A o superior, o tramitar la llicència temporal pels dies del curs (5 € aprox. per dia).
- Edat mínima 16 anys. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen per a la seguretat de tots els assistents.
- El director i el seu equip es reserven el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat o no compleixi les normes establertes.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions, inclòs el refugi, aniran a compte de l'alumne.**

CENTRE EXCTA. COMARCA DE BAGES

Urgell 16 pral
08241 – Manresa
938722912
info@cecb.cat

PROGRAMA

MAIG

- | | |
|----------------|--|
| 16 | Presentació del curs i sessió teòrica. |
| 18 i 19 | Sortides teòrico-pràctiques. Lloc a determinar. |
| 25 i 26 | Sortides teòrico-pràctiques. Lloc a determinar. |

La presentació i la sessió teòrica es faran de les 20h a 21:45h a la seu de l'entitat.

DIRECTOR: David Boix.

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM).

DRETS D'INSCRIPCIÓ (Subvencionat per la FEEC).

90 € per alumne amb llicència federativa FEEC vigent i adient a l'especialitat.

105 € per alumnes sense llicència federativa anual de la FEEC (a aquest import s'ha d'afegir la llicència temporal).

Subvenció "Dona i Esport": es retornarà aproximadament el 20% de la inscripció a aquelles dones amb llicència federativa anual FEEC i que omplien correctament la documentació.

INSCRIPCIONS

Fins el dia 13 de maig de 2018.

Per correu a: info@cecb.cat

Disposar de carnet federatiu de la FEEC-2019, mod. A o superior.

Omplir el full d'inscripció i el TEST 1.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada vuit alumnes.

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.