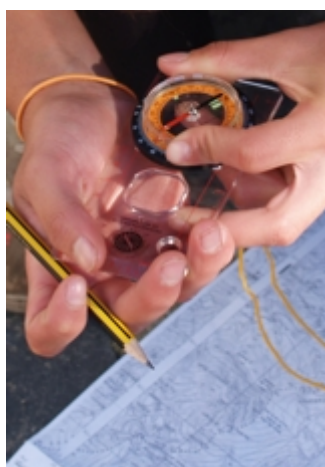


## **CURSO DE ORIENTACIÓN EN MONTAÑA**

**DATAS:** ..... 1 e 2 de marzo 2013 (venres tarde + sábado)

**LUGAR:** .....VIGO – MONTE ALOIA – SERRA DO GALIÑEIRO



**NOME DO CURSO:** Orientación en Montaña.

**LUGAR:** Vigo (CM Xistra – Monte Aloia – Serra do Galiñeiro)

**DATAS:** 1 e 2 de marzo 2013 (venres tarde + sábado)

**DIRECTOR:** Xosé Henrique Freixeiro

**PRAZAS:** **6 prazas**

### **1. DESTINATARIOS**

Curso destinado a aquelas persoas que queiran iniciarse, ou xa iniciadas, nas técnicas básicas de orientación en montaña.

### **2. OBXECTIVOS**

A finalidade do curso é a de facilitar a aprendizaxe das técnicas de orientación e desenvolvemento na montaña **con sistemas de orientación tradicionais de mapa e compás (“brujula”)**, como iniciación á navegación básica e previa ó coñecemento doutros sistemas coma o GPS.

### **3. CONTIDOS**

- Orientación por medios naturais.
- Introducción a cartografía, clases de mapas, etc.
- Mapas, escalas, lectura e interpretación de mapas, etc.
- Orientación con mapa.
- O compás. Descripción pormenorizada.
- Declinación magnética.
- Azimuts e rumbos.
- Utilización conxunta do compás e mapa.
- Navegación básica.
- Preparación de rutas, etc.
- Sistemas de coordenadas.

### **4. PROGRAMA**

#### **Venres**

20:00 Recepción na oficina do C.M.Xistra.

20:15 Presentación do curso e profesorado.

20:20 Inicio de charlas teóricas e prácticas sobre mapas.

22:00 Peche xornada.

#### **Sábado**

10:00 Continuidade de charlas teóricas e prácticas de campo con mapa e compás.

14:00 Comida.

16:00 Continuidade de charlas teóricas e prácticas de campo con mapa e compás.

18:00 Conclusións e remate do curso.

### **5. PROFESORADO**

A relación profesor-alumno será de 1: 6.

### **6. PRAZAS**

O número de **prazas será de 6**, cubríndose por estricta orde de inscrición. Terán preferencia os socios de Xistra.

O **número mínimo** de asistentes para realizar o curso será de **4**.



## CLUBE DE MONTAÑA XISTRA

Rúa Zaragoza 62 int. (fondo do patio)

36211 - VIGO

Apdo. Correos 5.430 – 36200 VIGO

Telf. 34 886 11 70 11

[www.xistra.org](http://www.xistra.org)

### 7. HORAS LECTIVAS.

8 horas.

### 8. REQUISITOS.

- Solicitar inscrición e realizar o pagamento.
- Permiso paterno para os menores de 18 anos socios de Xistra (non se admitirán menores de idade de fora do club).

### 9. MATERIAL NECESARIO.

Equipo individual de baixa montaña, (roupa cómoda, fresca ou de abrigo e impermeable segundo as condicións), comida persoal.

### 10. PREZOS.

Prezo socios de Xistra .....15€

Prezo para deportistas non federados en montañismo .....80€

*Ver descontos en combinación con outros cursos.*

### 11. INSCRICIÓN.

A inscrición farase en Xistra, por teléfono, fax ou correo electrónico.

A inscrición non será definitiva ata que se faga efectivo o pagamento.

**A data límite será o 7 días antes (o venres anterior).**

### 12. INFORMACIÓN

CLUBE DE MONTAÑA XISTRA

Rúa Zaragoza 62 int. (fondo do patio)

36211 - VIGO

Telf. 34 886 11 70 11

[www.xistra.org](http://www.xistra.org)

**A localización definitiva do curso queda supeditada a cuestións da a organización, polo que a mesma pode ser modificada con posterioridade, cuestión da que se informaría debidamente ós participantes.**