

FICHA TECNICA: BASES DE ORIENTACIÓN Y MONTAÑISMO.

ZONAS DE REALIZACIÓN:	MONTSEC DE L'ESTALL ; y en el Pirineo: Valles del Aragón, Tena, Ordesa, Benasque y Vielha.
DURACIÓN:	2 días.
TEMPORADA:	Todo el año en el Montsec, v de Abril a Noviembre en el Pirineo.

▶ OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO.

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Adquirir los conocimientos necesarios en cuanto a progresión, seguridad y orientación, para poder planificar, y realizar con autonomía y seguridad salidas a la montaña sin dificultades técnicas en época estival.

CONTENIDOS A TRABAJAR:

1. EQUIPO Y MATERIAL.
 - a. EQUIPACIÓN DE VERANO E INVIERNO
 - b. LA MOCHILA PARA SALIDAS DE DÍA.
 - c. LA MOCHILA PARA TRAVESÍAS.
2. SEGURIDAD EN MONTAÑA.
 - a. PELIGROS OBJETIVOS Y SUBJETIVOS.
 - b. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES.
 - c. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE.
3. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN.
 - a. PEDRERAS, HIERBA Y TREPADAS.
 - b. USO DE BASTONES.
4. TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN
 - a. BASES DE CARTOGRAFÍA. COORDENADAS UTM
 - b. LECTURA E INTERPRETACIÓN DE MAPAS.
 - c. LA BRÚJULA
 - d. EL MAPA Y LA BRÚJULA



- e. NAVIGACIÓN CON LA BRÚJULA
- f. NAVIGACIÓN CON MALA VISIBILIDAD
- g. PREPARACIÓN DE RUTAS Y RECORRIDOS
- h. EL USO DEL GPS SOBRE EL TERRENO

PROGRAMA.

JORNADA I.

Durante la primera parte de la mañana realizaremos una clase teórica de equipo y material, y de seguridad en montaña.

El resto del día lo dedicaremos a realizar talleres prácticos de tal manera que:

- Trabajaremos las técnicas de progresión.
- Tendremos un primer contacto con el mapa, dedicando la tarde a la planificación de itinerarios sobre el mapa.

Por la noche tendremos la posibilidad de pernoctar en el refugio o hacer una práctica de vivac.

JORNADA II.

Esta segunda jornada la dedicaremos a trabajar las técnicas de orientación, la navegación con brújula, técnicas de navegación con mala visibilidad y uso del GPS sobre el terreno.

➤ MATERIAL.

Todo el material técnico de progresión y de seguridad lo pondrá Guías del Montsec, no obstante no debéis de olvidar traer:



- Vestimenta según sistema de capas y adecuada a la estación y las condiciones meteorológicas: ropa interior térmica (mallas y camiseta), forro polar o chaqueta caliente tipo primaloft o plumas, pantalón y chaqueta impermeables tipo gore tex.
- Gorro y gorra, gafas de sol y guantes.
- Botas de montaña, impermeables y semirrígidas.
- Mochila de 35/45 litros.
- Bastones telescópicos.
- Agua y algo de comida energética.
- Crema solar y protector labial.
- Linterna frontal
- Saco de dormir
- Aislante
- Cocina, menaje y gas*
- Brújula*
- Mapa de la zona (se especificará)
- Lápiz, regla, cuaderno o libreta
- GPS de montaña se tiene

(*) Este material se os aportará desde Guías del Montsec, aunque es recomendable trabajar con el material propio del que disponga cada uno.

TARIFAS Y CONDICIONES

Los precios de Guías Pirinea para los cursos de alpinismo de iniciación para este año 2013 son:

	1-8 pax.	9-15 pax.	Más 15 pax.
Curso de 2 días.	150,00 €	135,00 €	Consultar.
Día adicional.	70,00 €	65,00 €	Consultar.

- o Las tarifas que se dan son por persona y programa completo.
- o El alojamiento irá por cuenta del cliente, no obstante desde Guías del Montsec podemos gestionarlo; en este caso solicítad la relación de establecimientos con los que trabajamos o bien decidnos qué tipo de alojamiento queréis.
- o Si el curso lo realizáis en el Montsec no olvidéis pedir precio del alojamiento en el albergue + curso.

INCLUYE.

Guía de montaña titulado, seguros, todo el material de progresión y seguridad necesario.

Todos los servicios de gestión, tanto de la reserva como de los alojamientos.

Asesoramiento técnico antes y durante la actividad.

Impuestos.

NO INCLUYE.

Transporte, ni ningún otro servicio no especificado en el apartado Incluye.

SI DESEAS PEDIR PRESUPUESTO PARA TU GRUPO, O BIEN QUE ADAPTEMOS EL CURSO A VUESTRAS NECESIDADES NO DUDES EN PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS: info@guiasdelmontsec.es