



Cuando salimos a la montaña debemos tener una base mínima de orientación. Para poder disfrutar de esta pasión con seguridad tenemos que adquirir conocimientos que nos permitan salir de una situación de desorientación o pérdida; mejor dicho, para que nunca lleguemos a perdernos, esa es precisamente la base de la orientación, además de interpretar el paisaje que nos rodea para saber situarnos en todo momento. En definitiva, disfrutar del entorno que nos rodea con la máxima seguridad. Ofrecemos este curso para que la orientación en montaña esté entre tus habilidades básicas.



### Objetivo

Aprender a movernos y orientarnos con seguridad por la montaña con la utilización de mapa y brújula, que nos servirá para poder hacer frente a cambios bruscos de la climatología (niebla, lluvia, nieve, etc.), identificar nuestra posición y puntos de referencia, realizar ficha de ruta, horarios y estado climatológico de la zona, además de conocer los principios básicos de seguridad.

### Contenidos

- Conocer el equipo y material. Tipos de mapas, brújulas, altímetro.
- Mapas topográficos y cómo interpretarlos.
- Identificación de nuestra situación en el mapa.
- Técnicas de orientación con mapa y brújula.
- Toma de rumbos y cómo seguirlos.
- Técnicas de orientación avanzada, triangulaciones, toma de coordenadas.
- Orientación con mala visibilidad.
- Diseño y planificación de itinerarios en montaña con ayuda de mapas.





### **A quién va dirigido**

A cualquier persona que no haya tocado un mapa ni una brújula nunca, en este curso de lo que se trata es de crear unas bases sólidas en la orientación en montaña y de movernos por ella con seguridad.

No es necesaria ninguna condición física especial.

En el caso de padecer alguna enfermedad que pueda influir negativamente en el desarrollo de la actividad, se deberá comunicar al técnico en privado.

### **Duración y lugar del curso**

El curso se llevará a cabo en la sierra de Madrid, y dependerá de la época del año y de la meteorología el lugar definitivo de práctica. Algunos lugares posibles de práctica serán: En Cercedilla, El Escorial, La Jarosa, Monte de Valdelatas, etc,etc.

El curso tiene una duración de dos días e iniciará con la quedada a las 8:00/9:00 en el aparcamiento más cercano al lugar definitivo de práctica, que se detallará con la mayor antelación posible.



### **Material incluido**

- Todo el material específico (Brújula, diferentes mapas cartográficos, etc.)

### **Material necesario**

- Zapatillas cómodas de trekking o similar
- Ropa cómoda adecuada a la estación del año.
- 1 litro por persona de agua.





CLIMBAT NATURE

## CURSO INICIACIÓN ORIENTACIÓN

- Mochila de 30L.
- Gafa de sol.
- Crema protectora solar.
- Botas de montaña.
- Abrigo impermeable, sudadera, gorro, guantes.
- Pantalones de trekking o cómodos.
- Mínimo 1 litro de agua y almuerzo (bocadillo, fruta, frutos secos...)
- Mochila 20/30 L.
- Papel y bolígrafo.

### Que incluye:

- Técnico deportivo de escalada (SÍ)
- Guía acompañante de Montaña UIMLA / AEGM.
- Garantía de grupo reducido (imprescindible para una correcta situación de enseñanza-aprendizaje).
- Asesoramiento técnico previo a la actividad.
- Seguro RC y seguro de accidentes.
- Botiquín colectivo.
- Brújula y diferentes mapas cartográficos.

### No incluye:

- Gastos de alojamiento y comidas de los participantes.
- Transporte de los participantes.
- Gastos imprevistos.
- Todo lo no recogido en el apartado “Qué incluye”

Debéis tener presente que el lugar y hora del curso/actividad puede variar en función de las condiciones meteorológicas y del terreno. Trabajamos para ofrecer actividades de calidad y seguras.

Para más dudas: [nature.madrid@climbat.com](mailto:nature.madrid@climbat.com)

