



## CURSO ORIENTACIÓN EN MONTAÑA

**HORARIO:** De 10:00 a 14:00 (4 horas).

**LUGAR:** Antiguo Colegio La Robleda (Santiago de Cartes).

### **PRECIOS:**

- o FEDERAD@S en la FCDME: **25€**
  - o NO FEDERADO/A: **30€**
- 

### **DESCRIPCIÓN**

Como aficionados a la montaña y el senderismo, pasamos largos periodos de tiempo en entornos naturales. Por ello, se hace realmente necesario dominar algunos conceptos básicos de la orientación en montaña, como la interpretación de mapas, el uso de la brújula, el cálculo de coordenadas e incluso algunas herramientas digitales, que nos serán de gran ayuda para planificar nuestros itinerarios y nos sacarán de algún que otro apuro.

Con ese pequeño curso se pretende dar una visión general de los conceptos relacionados con la orientación general en montaña, siempre desde una perspectiva práctica que permita extrapolar los contenidos a las futuras experiencias personales.

### **OBJETIVOS**

A lo largo de las 4h que componen el curso, se buscarán los siguientes objetivos.

- Aprender a interpretar los elementos naturales de orientación.
- Conocer los diferentes tipos de mapas y su interpretación.
- Hacer un uso efectivo de la brújula.
- Ser capaz de calcular coordenadas y realizar triangulaciones.
- Conocer algunas apps de utilidad para la planificación de rutas.

### **CONTENIDOS**

Los contenidos que se tratarán en el curso serán los siguientes:

- Interpretación de **elementos naturales**.
- El **mapa**: tipologías e interpretación.
- Escalas y curvas de nivel.
- Uso básico de la **brújula**.
- Diseño de rumbos.
- **Coordenadas UTM** y geográficas.
- Cálculo de coordenadas y triangulación.
- **Apps** y **GPS** para el diseño de rutas.



## **MATERIAL**

Para la correcta realización del curso, es necesario que todos los asistentes cuenten con ciertos materiales básicos, que serán de utilidad en sus posteriores salidas a la montaña.

- **Escalímetro** (tipo abanico / plegable).
- **Mapas** (disponibles en “La tienda del mapa” – Santander):
  - o *Mapa topográfico nacional. Sotres. 56-III (31-10). Escala 1:25.000.*
  - o *Mapa topográfico nacional. Camaleño. 81-I (31-11). Escala 1:25.000.*
- Papel, bolígrafo, **lápiz y goma**.

Las **brújulas** se prestarán por el C.D.E. Galitius, aunque si se dispone de ella se recomienda llevarla para acostumbrarse al uso de la brújula personal.

## **PROCESO DE INSCRIPCIÓN**

- Cumplimentar el formulario de inscripción [aquí](#). Una vez finalizado el formulario, será visible el número de cuenta al que realizar el ingreso.
- Enviar a [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es) el resguardo del ingreso realizado.  
(NOTA: La inscripción no se formalizará hasta que no haya sido enviado el resguardo del pago realizado).
- Tras cumplir con los requisitos indicados, y en orden de inscripción hasta alcanzar el número máximo de participantes, se os contactará a través de número de whatsapp o, en su defecto, correo electrónico, para compartir la información sobre lugar y hora de comienzo del curso.

## **PONENTES**

- **Óscar González** (*Profesor EF con experiencia en el CF de Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre*).
- **Patricia Alonso** (*Delegada FEDO en Cantabria*).
- **Ana Manzanas** (*C.D.E. Galitius*).

## **NORMAS DEL CURSO**

- Cualquier anulación no justificada a causa de fuerza mayor con menos de 7 días de antelación, no tendrá derecho a devolución del importe de la matrícula.
- La participación de los menores de edad federados será posible únicamente previa autorización escrita, paterna o del tutor, presentada en persona por el responsable al instructor del curso a su inicio.
- Cualquier acción de un alumno que el instructor estime imprudente o peligrosa puede dar lugar a su exclusión inmediata del curso sin derecho a devolución de los gastos de matrícula.
- La solicitud de inscripción en el curso supone la aceptación de estas normas.

## **CONTACTO**



FEDERACIÓN CÁNTABRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA  
C.D.E. GALITIUS



Para dudas respecto al proceso de inscripción: [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es)

Para dudas sobre el desarrollo del curso: [ecam@fcdme.es](mailto:ecam@fcdme.es)