



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



Dona i Esports de Muntanya 2009

Cursos d'iniciació

Orientació

Curs a càrrec del Centre excursionista de Besalú
Coordinador : Dani Balés

OBJECTIU

Donar a conèixer que és l'orientació, els instruments i els mètodes bàsics d'orientació per a la pràctica de l'excursionisme.

Continguts a treballar

- Conceptes generals d'orientació.
- Mitjans i instruments d'orientació (mapa, brúixola, altímetre, etc.)
- Ús de la brúixola i mapa (orientació, traçat d'itineraris, triangulació,...)
- Traçat teòric i desenvolupament sobre el terreny d'itineraris

Dates

17-18 i 24-25 d'Octubre

Lloc

Besalú

Material necessari

Roba esportiva i d'abric, impermeable, motxilla, calçat resistent i còmode amb sola adherent (botes de tresc), cantimplora, protecció solar, brúixola de base plana (tipus marca Silva o Recta), ulleres de sol, llum frontal.