

# CURS BÀSIC D'ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA I INTRODUCCIÓ AL GPS

Dissabte 26 de Febrer de 2011

Refugi Musté i Recasens  
Mont-ral (Alt Camp)



Organitza:



Col.laboren:



L'objectiu del curs es adquirir els coneixements bàsics per desenvolupar, de manera autònoma, qualsevol activitat a la natura, competitiva o de lleure, que impliqui fer ús d'un mapa i una brúixola per desplaçar-nos.

Aprendrem interpretar i fer servir mapa i brúixola, així com d'una breu introducció del GPS i les seves aplicacions.

## **Programa**

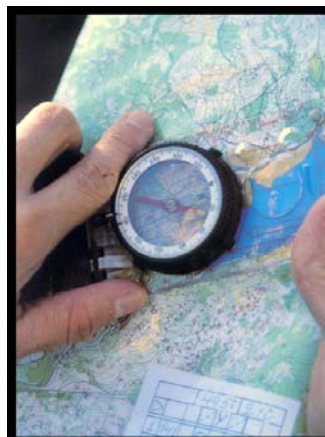
### **Dissabte 26 de Febrer**

- A les 8:30h      Recepció participants (Refugi Musté i Recasens de Mont-ral)
- de 9:00h      Presentació  
a 9:30h
- de 9:30h      Sessió Teòrica d'Orientació i GPS (descans de 5min cada  
a 13:30h      hora)
- de 14:00h      Dinar (15€ al mateix refugi)  
a 15:00h
- de 15:30h      Sessió pràctica (excursió a la Roca Foradada de Mont-ral)  
a 18:30h
- a les 19:00h    Cursa d'orientació Nocturna al municipi de Mont-ral
- a les 21:00h    Cloenda del curs

### **Material necessari**

Llum frontal, roba esportiva i d'abric per caminar caminar/córrer, 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.

Si disposeu: GPS i ordinador portàtil.



## Instructor

Eduard Vizcaya [www.eduvizcaya.net](http://www.eduvizcaya.net)

- Cartògraf Nivell II per la Federació Espanyola d'Orientació.
- Traçador de curses d'Orientació Nivell I per la Federació Espanyola d'Orientació.
- Corredor d'Elit en actiu amb experiència en organització de curses d'Orientació i Raids d'Aventura.

## Inscripcions

Enviar Nom i Cognoms, DNI i data de naixement a: [info@clubalpik2.org](mailto:info@clubalpik2.org)  
o adreceu-vos a:

Club Alpí K2  
C/ Cos del Bou, 12 CP: 43003 TARRAGONA

Telèfon: +34 977 23 86 30  
Horari d'oficina: Dijous de 18:00h a 20:00h

Abans del **Dijous 3 de Març a les 20:00h.**  
**A partir d'aquest moment recàrrec de 5€.**

45 places lliures

El curs es realitzarà si hi ha un mínim de 12 participants inscrits. En cas contrari es farà amb preu més elevat.

**Atenció!** L'inscripció no serà vàlida fins que no s'hagi realitzat l'ingrés corresponent.

**Quotes d'inscripció**

	<b>SOCIS CLUB ALPÍ K2</b>	<b>NO SOCIS</b>
<b>FEDERATS</b>	20€	30€
<b>NO FEDERATS</b>	25€	35€

**Atenció!** per poder realitzar l'activitat s'haurà d'estar obligatòriament federat. Modalitat de llicència A o superior.



### Inclou

- Material didàctic.
- Software gestió de dades GPS.
- Mapes.

### No Inclou

- Dinar al refugi de Mont-ral.
- Assegurança esportiva.



### **Pagament**

Realitzar l'ingrés corresponent al nº de cc de Caixa Penedés:

2081-0188-61-3300010785

**IMPORTANT!** Indicar al titular de l'ingrés: GPS + COGNOM

Una vegada fet el pagament feu arribar escanejat o en persona el justificant d'ingrés a:

Club Alpí K2  
C/ Cos del Bou, 12 CP: 43003 TARRAGONA  
[info@clubalpik2.org](mailto:info@clubalpik2.org)

Telèfon: +34 977 23 86 30  
Horari d'oficina: Dijous de 18:00h a 20:00h

Organitza:



Col.labora:

