



TALLER DE ORIENTACIÓN EN MONTAÑA Y CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Sierra Periurbana del Nival - (Jaén)



Descripción

Este curso está dirigido a aquellas personas que practican actividades en la naturaleza y están interesadas en aprender las técnicas necesarias para orientarse con ayuda del mapa y la brújula, así como para introducirse en el mundo de las carreras de orientación.

OBJETIVOS:

- *Introducir al alumno en esta actividad deportiva, aprendiendo las nociones básicas para orientarnos en la naturaleza.
- *Fomentar la participación en las carreras de Orientación.
- *Divulgar la práctica de la orientación como algo imprescindible para aquellas personas que practiquen actividades en el medio natural.

PROGRAMA ACTIVIDADES

VIERNES 11 de noviembre, de 16'00 a 20'00 horas. Pabellón polideportivo de la UJA.

CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

- ✓ ELEMENTOS GEOGRÁFICOS DE LA TIERRA
- ✓ EL MAPA: TIPOS Y PARTES
- ✓ INSTRUMENTOS DE LECTURA: LA BRÚJULA Y EL GPS
- ✓ ORIENTACIÓN CON MAPA Y BRÚJULA
- ✓ LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

SABADO 12 de noviembre de 9'00 a 14'00 horas: Sierra Periurbana de El Nival.

PARTICIPACIÓN EN EL CIRCUITO DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN DE LA DIPUTACIÓN DE JAÉN

DOMINGO 13 de noviembre de 10'00 a 14'00 horas: Sierra Periurbana de El Nival.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- ✓ ORIENTAR EL MAPA Y SITUARNOS EN ÉL
- ✓ OBTENCIÓN DE RUMBOS Y TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN CON MAPA Y BRÚJULA
- ✓ CARRERAS DE ORIENTACIÓN: TÉCNICAS DE CARRERA. INTERPRETACIÓN DEL MAPA Y SU SIMBOLOGÍA.