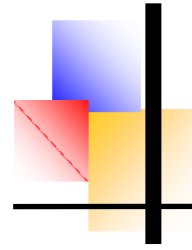


Curso de Iniciación a la Orientación



Lugar: CASA DEL OLIVETTI

SANTA QUITERIA



Organiza: Asociación lorca-santiago

DIAS 27 DE ENERO Y 1 DE FEBRERO

ORGANIZA:

El Oli.....Telf. 607 823682

Curso de Orientación



Introducción

Entre todos nuestros actos, el de orientarse es aquel que realizamos con más frecuencia. Para cualquier movimiento, desplazamiento, para realizar cualquier acto o satisfacer cualquier necesidad necesitamos orientarnos.

Generalmente, la orientación es inconsciente en aquellos gestos de la vida cotidiana que se desarrollan en un entorno familiar: recorrer la propia casa o dirigirse al trabajo por el camino habitual no exigen grandes reflexiones.

Pero un desplazamiento por un medio desconocido ya exigirá formas de comprensión más elaboradas: por ejemplo, cuando aparcamos el coche en una calle no conocida enseguida nos fijamos en elementos que nos ayudarán más tarde a encontrarlo.

Estos lugares desconocidos para nosotros seguramente son habituales para otras personas, y posiblemente exista un "mensaje", un código para guiarnos: estamos hablando de la existencia de croquis o mapas.

La orientación es un verdadero deporte popular. Pueden practicarlo desde el atleta que persigue ganar un Campeonato del Mundo hasta la familia que simplemente desea pasar un día agradable en el campo.

La Carrera de Orientación es una carrera individual, contra reloj, en terreno desconocido, en la que el deportista tiene que pasar por una serie de puntos llamados controles, los cuales están señalados con exactitud en su mapa, y situados en el terreno mediante una baliza. El deportista completará el recorrido más o menos rápidamente dependiendo de su habilidad para interpretar el mapa (junto con el apoyo de la brújula) y su nivel de condición física.

El objetivo de este curso es que los participantes aprendan a disfrutar de una forma distinta de la naturaleza así como el poder participar en carreras de orientación oficiales.

Días 27 Enero y 1 Febrero



Desarrollo del curso

El curso tendrá dos fases de realización, una teórica en la sede del club y una práctica en la naturaleza, con los siguientes contenidos:

Fase teórica

1. Introducción a la Orientación. La Orientación como actividad al Aire Libre y como deporte
2. El mapa
 - Clases de mapas
 - Información marginal
 - Curvas de nivel
 - Escalas
3. La brújula
 - Partes de la brújula
 - Utilización de la brújula
4. Técnicas básicas de orientación
 - Orientación con el mapa
 - Aproximación por medio del mapa
 - Aproximación al control: el punto de ataque
 - Calculo de distancias: talonamiento
 - Técnicas del semáforo
5. Elementos auxiliares
 - Controles
 - Tarjeta de control
 - Descripción de controles
 - Simbología internacional

Fase práctica

1. Práctica de cálculo de distancias (talonamiento) y toma de rumbos
 2. Recorrido en grupos identificando elementos del plano/terreno
 3. Recorrido simple de orientación
- 