

INICIACIÓN AL MONTAÑISMO, SENDERISMO Y SUPERVIVENCIA

DESCRIPCIÓN

Está dirigido a personas aficionadas al senderismo y montañismo que quieran aprender o mejorar sus conocimientos, bien sean principiantes o avanzados.

OBJETIVO

Aprender las técnicas básicas en montañismo, senderismo, orientación y en diferentes tipos de terreno.

CONTENIDO

- Técnicas básicas de progresión en montaña en diferentes tipos de terreno (Sin uso de cuerda).
- Orientación, cartografía, interpretación de mapas y diseño de rutas usando herramientas como brújula y curvómetro (sin usar GPS).
- Creación de vivacs, pernocta programada y de emergencia.
- Supervivencia básica en montaña.
- Meteorología y previsión del tiempo en montaña.
- Primeros auxilios.

ESTRUCTURA DEL CURSO

38 horas

Número mínimo/máximo alumnado: 2/12

Fechas (3 ediciones):

- del 18 al 24 de noviembre de 2019
- del 27 de enero al 2 de febrero de 2020
- del 9 al 15 de marzo de 2020

Horario:

Teoría: de lunes a jueves, a través de la plataforma Moodle

Práctica: de viernes a domingo, en Muro de Alcoy

El curso se iniciará a distancia mediante la plataforma moodle el lunes. Se enviarán a los alumnos los siguientes apuntes y autoevaluaciones: Supervivencia y vivacs, cartografía y orientación, meteorología, primeros auxilios. El viernes será el último día para presentar las autoevaluaciones y el mismo viernes por la tarde comenzará la parte práctica en Muro de Alcoy.

ATENCIÓN: durante el curso se realizará una ruta de entre 15 y 20 km de distancia y con un desnivel positivo de entre +700 y +1000 m. por lo que se requiere una condición física adecuada a la misma.

MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa adecuada a la marcha en montaña según climatología: botas de trekking, pantalón largo, camiseta transpirable, forro polar, chaqueta impermeable y transpirable, gorra, (guantes, gorro, braga tubular...)
- Protección solar.
- Si tenéis un botiquín personal o kit de supervivencia podéis llevarlo y lo vemos.
- Mapa de la Sierra de Mariola de la editorial Tosal (se os entregará allí y tiene un coste de 10€)
- Brújula, lápiz y regla (si tenéis curvímetero también resulta útil pero no es obligatorio)
- Comida y utensilios que vayáis a necesitar para los 3 días (podremos rellenar agua en la finca y dispondremos de nevera y microondas, pero no cocina, podéis llevar hornillo)
- Dobletecho, lona o tarp para hacer vivacs. Cuerda y navaja. También resultan útiles, si tenéis, unos bastones de senderismo. Podéis utilizar un dobletecho de cualquier tienda de campaña canadiense o una lona o rafia (ha de ser transpirable y que resbale el agua, que no se empape). También podéis comprar un tarp.
- Saco de dormir adecuado según climatología y esterilla.
- Mochila para llevar agua y comida durante las salidas.

CURRÍCULUM DEL PROFESOR

Miguel Gisbert

- Guía de Montaña AEGM (Asociación Española de Guías de Montaña) y UIMLA (Union of International Mountain Leaders Associations)
- Técnico Deportivo en Media Montaña. 2016 ECEM Escola de Muntanya
- Certificado de iniciación al excursionismo. 2014 Centro de Cualificación Turística de Murcia
- Técnico en Conducción de Actividades Físicas-deportivas en el Medio Natural. 2012 I.E.S. Haygón
- Estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la UA