



**Curs d'iniciació a les curses d'orientació**

**9-10 de febrer de 2019**

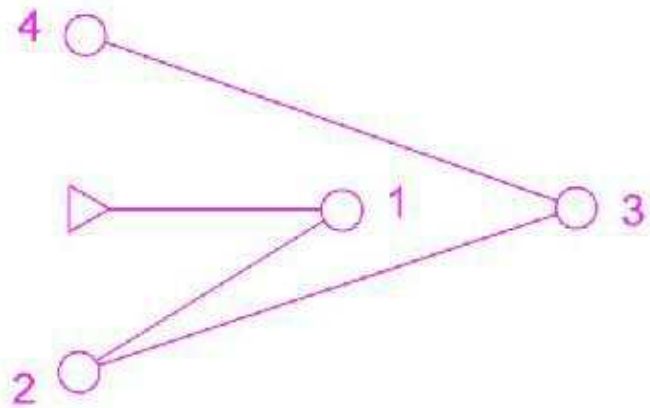
**Joel Garcia**  
**Tècnic Esportiu en Muntanya Mitjana**  
[joel@7pobles.com](mailto:joel@7pobles.com)  
**615306447**  
[www.7pobles.com](http://www.7pobles.com)

**1. Actividades de aplicación en el aula y en el exterior.**

1. Salimos al exterior con el mapa de la zona y realizamos tres tipos de ejercicios:

- a. Indicar sobre el terreno un rumbo dado en grados.
- b. Determinar el rumbo en grados de diversos elementos del terreno desde nuestra posición.
- c. Determinar sobre el mapa el rumbo entre dos puntos, uno de ellos, el de origen es en el que estamos, e indicar la dirección sobre el terreno y seguirla.

**2. Completa la tabla y el croquis. Mapa escala 1:10.000:**

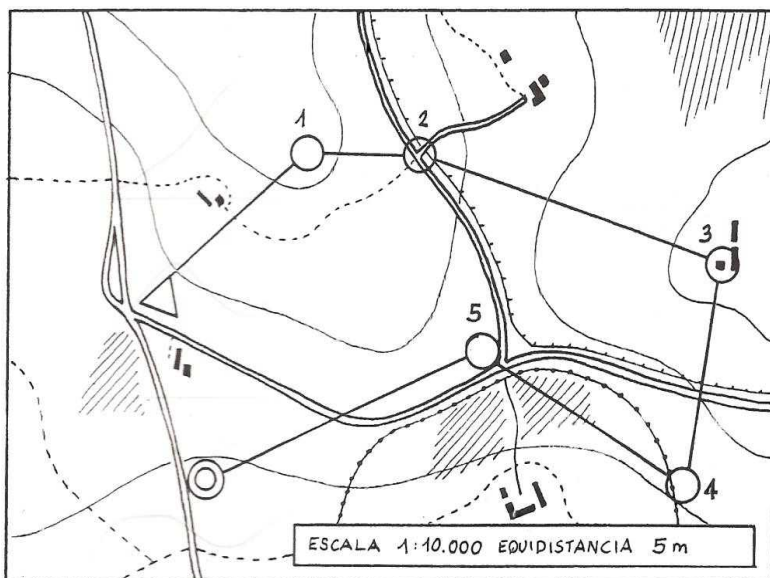


	rumbo	distanc
△		
1		
2		
3		
4	215º	250m
5	315º	175m
6	195º	300m
7	60º	120m
©	--	--

3. Dibujar la rosa de los vientos con los rumbos y las combinaciones, determinando los grados de cada uno de ellos y dibujar un recorrido partiendo del triángulo dibujado en el centro de la hoja con los siguientes valores entre cada punto y suponiendo que el mapa es de escala 1:10.000 (rumbos someros, no es necesaria la brújula).

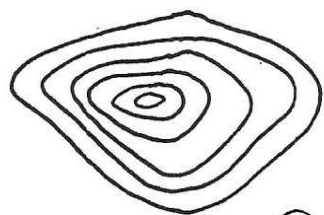
	Rumbo	Distancia
△	---	---
1	45°	200m
2	180°	300m
3	135°	250m
4	225°	400m
5	0°	150m
6	270°	350m
7	45°	200m
8	315°	400m
9	225°	150m
◎	135°	200m

4. Calcula la distancia que hay entre cada punto de control

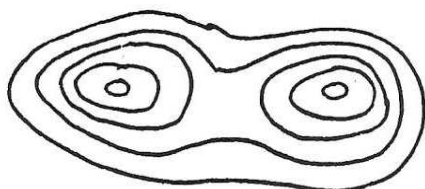


△ - 1	m
1 - 2	m
2 - 3	m
3 - 4	m
4 - 5	m
5 - ◎	m

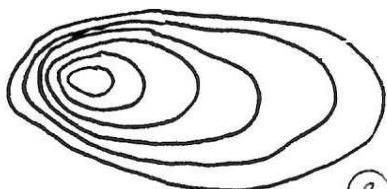
5. Que curva de nivel corresponde a cada montaña:



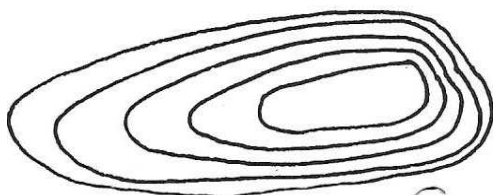
1



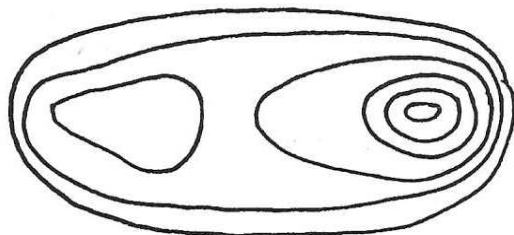
2



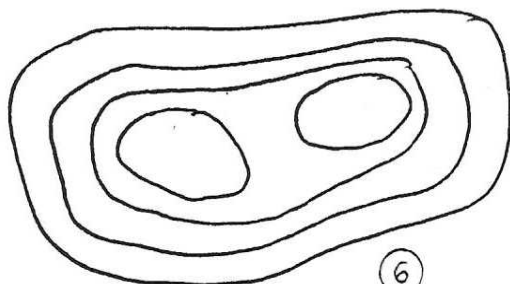
3



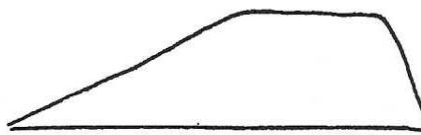
4



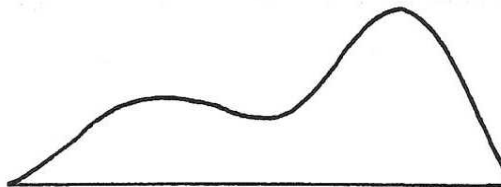
5



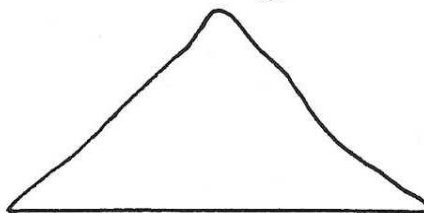
6



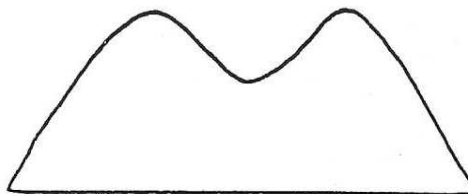
A



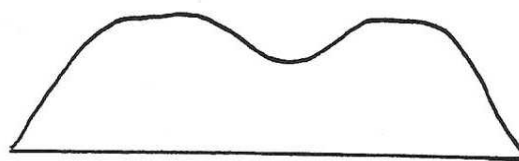
B



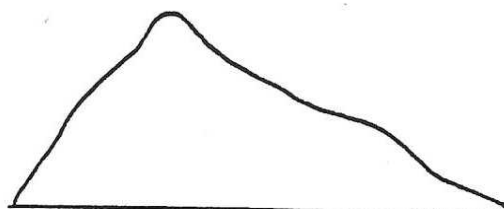
C



D

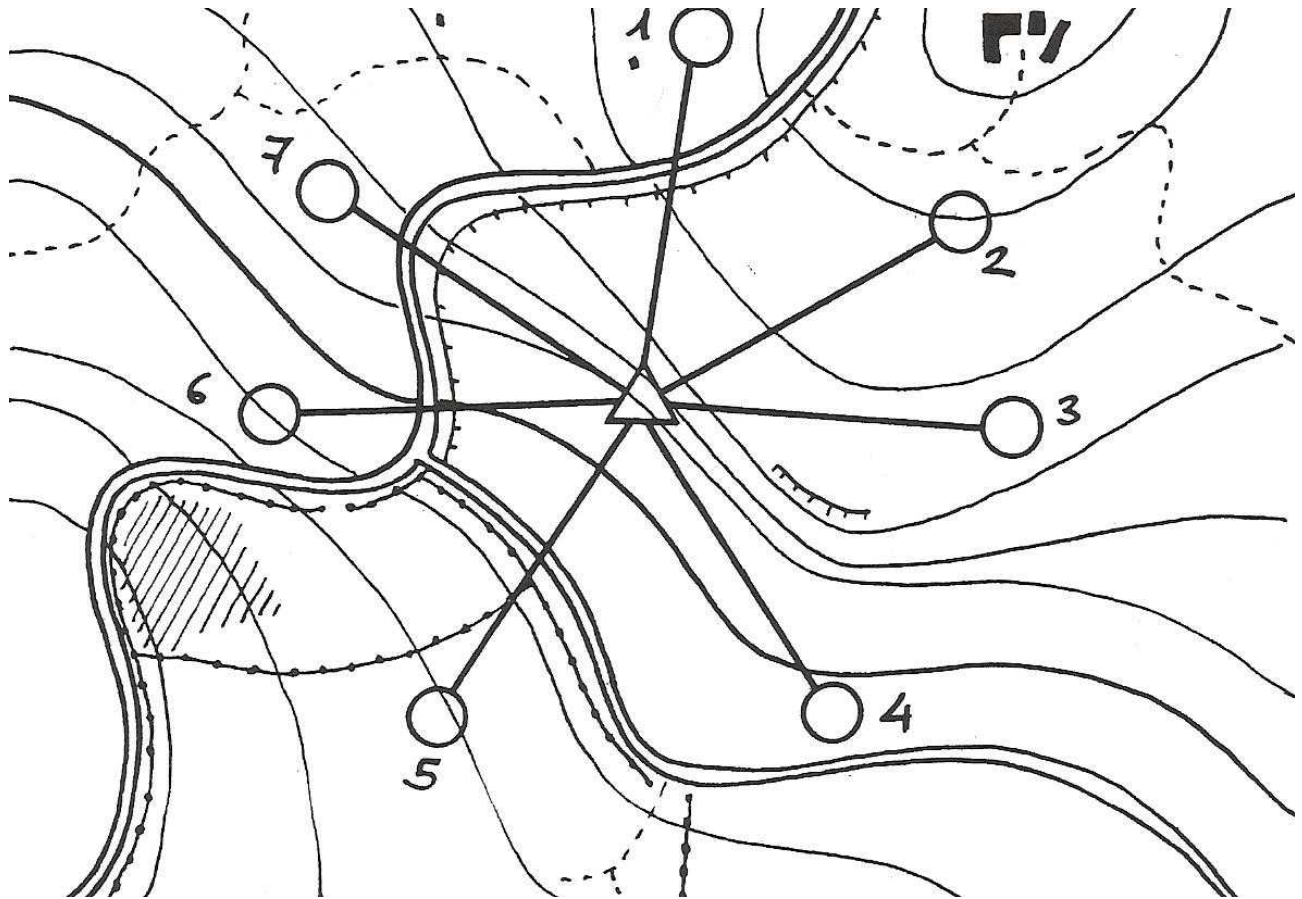


E



F

6. Determinar los rumbos para dirigirse desde el centro a cada uno de los puntos.



7. Que plano está orientado con el terreno

