



DEPORTE  
GALEGO

## 1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

---

**NOME DO CURSO:** Curso de Iniciación á Orientación na Montaña (N1)

**ESTANDAR EEAM:** Equivalencia da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info <https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas>

**PERÍODO FORMATIVO:** 23

**DATAS E HORAS DO CURSO:** Sábado 10/VI e domingo 11/VI de 10 a 18h, cun total de 16h de curso.

**LUGAR:** Serra do Courel, Folgoso do Courel (Lugo). A data e o lugar poderá sufrir variacións motivadas axeitadamente.

## 2. EN QUE CONSISTE O CURSO

---

**OBXECTIVOS DO CURSO:** Adquirir as competencias básicas para xestionar a progresión por un entorno natural de montaña, utilizando referencias naturais ou coa axuda de mapa e compás, de xeito autónomo e seguro, satisfacendo o seu percorrido.

**CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS:** Contidos básicos de seguridade en montaña / Orientación por medios naturais / Introducción á cartografía / Mapas topográficos: fontes cartográficas, elementos estruturais e funcionalidade / Orientación con Mapa: estratexias fundamentais / O Compás: tipos de compás, partes e aplicación / Mapa e compás: Declinación magnética, azimuts e rumbos, utilización conxunta do mapa e compás. Estratexias de navegación

**RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS:** 1 técnico/a por cada 8 alumnos/as (ata un máximo de 8); o mínimo de alumnos/as será de 6 persoas.

**PROFESORADO:** Serán técnicos/as da Escola Galega de Alta Montaña, da Federación Galega de Montañismo.

## 3. OBRIGAS

---

**REQUISITOS BÁSICOS:** Idade mínima de 16 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso).

**EXPERIENCIA DEPORTIVA:** Ter camiñado pola montaña ou polo monte.

**MATERIAL INDIVIDUAL:** Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día (crema solar min. 30, protector labial e lentes de Sol), bebida e comida lixeira (para o monte), calzado de montaña axeitado, lapis e goma de borrar, mochila, lanterna frontal (ou de man).

## 4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

---

**PREZO E SISTEMA DE PAGO:** O prezo do curso é de 80 €, a pagar con tarxeta bancaria na web da Federación Galega de Montañismo. En caso de non estar federado/a debes de engadir 12 € de seguro deportivo.

**LICENZA FEDERATIVA:** O curso está aberto para deportistas federados e non federados; para deportistas federados en Galicia, será mínimo a licenza "tipo B".

Para deportistas non federados en Galicia, terá que estar federado/a en calquera Federación Autonómica de Montaña de España e a súa licenza terá que ter cobertura en calquera punto da Península Ibérica; terá que mandar (na inscrición na web) unha foto da licenza federativa que dispoña (anverso e reverso), así como a copia do DNI (anverso e reverso), e a FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumna/o e ocuparía o posto con outro alumno/a.

**SISTEMA DE INSCRICIÓN:** Accede a <https://fedgalmon.gal/a-egam> e inscíbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en [directortecnico@fedgalmon.gal](mailto:directortecnico@fedgalmon.gal) ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal)



**DEVOLUCIÓN ECONÓMICAS:** Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunicaran previamente enviando xunto un certificado médico oficial, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

## 5. ACOLLIDA

---

**ALOXAMENTO:** Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios.

**TRANSPORTE:** Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos, pero iso quedará a criterio do alumnado que así o quixera facer.

**MANUTENCIÓN:** Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. Para os días de actividade recomendamos levar comida de monte moi enerxética e lixeira e suficiente bebida para a xornada, así como facer unha perfecta hidratación.

## 6. VARIOS

---

**DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO:** Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requirir que mostre a licenza federativa en vigor, xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

**ALUGUER DE MATERIAL:** A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún; preguntade nos vossos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

**EXPULSIÓN DO CURSO:** Calquera persoa que incumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

**COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES:** Crearase un grupo de whatsapp voluntario entre todos os/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que poideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

**BOLSAS DE AXUDA:** Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Club.

**RECOMENDACIÓN DE LECTURA:** “Montañismo: La libertad de las cimas”, Ediciones Desnivel; “Cómo cagar en el monte”, Kathleen Meyer (2014), Ediciones Desnivel ; “Manual Práctico de Orientación con Mapa y GPS”, David Caballero (2019), Ediciones Desnivel.

**MÁIS INFORMACIÓN:** Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luís Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en [secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) ou en [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)