



ESCUELA
ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA

e-campus 

ENTRENADOR DE
CARRERAS POR MONTAÑA

CONOCIMIENTO Y AUTONOMÍA EN LA MONTAÑA

OBJETIVOS

- Recordar aspectos básicos de orientación y cartografía
- Adquirir diferentes técnicas para orientarse en montaña
- Conocer y practicar diferentes maneras de progresar en montaña según el tipo de terreno y pendiente en terrenos ascendentes y descendentes
- Identificar los factores y características meteorológicas que afecten a la actividad de montaña
- Conocer las particularidades meteorológicas que se dan en la montaña
- Reconocer diferentes fenómenos meteorológicos que se dan en la montaña
- Identificar las causas, tipos y gestión de riesgos

CONTENIDOS

Orientación en montaña

Progresión en diferentes terrenos de montaña

Prevención de riesgos de montaña

Meteorología de montaña

DURACION

Un fin de semana

(Del viernes tarde hasta el domingo al mediodía)

SESIONES

Viernes tarde: 16.00-20.00h

Sábado: 9.00-13.30h /15.30-19.30h

Domingo: 9.00-13.30h

TIPOLOGÍA

Sesiones teórico-prácticos