

Taller de Curses d'orientació en la natura. Part II: Tècniques avançades d'orientació

Temari

1. Introducció. Orientació en la natura i les curses d'orientació
2. Història
3. Modalitats i distàncies de curses d'orientació
4. El sistema de control
5. El mapa d'orientació
6. Com anar del punt A al punt B? Repàs de les tècniques bàsiques d'orientació, rumb i talonament
7. Tècniques avançades d'orientació
 - 7.1. Planificació
 - 7.2. Punts d'atac i línies de parada
 - 7.3. Tècniques de desplaçament
 - 7.4. Tècniques de localització del control
 - 7.5. Modulació de velocitat
 - 7.6. Elecció de ruta
 - 7.7. Combinació de tècniques
8. Anàlisi de curses d'orientació. Aprendre dels errors

Pràctiques

1. Cursa d'orientació nivell mitjà al circuit permanent de l'UJI
2. Repàs de rumb i exercicis específics de tècniques a l'Ermitori de la Magdalena de Castelló
3. Cursa d'orientació lineal a l'Ermitori de la Magdalena de Castelló
4. Cursa d'orientació score a l'Ermitori de la Magdalena de Castelló