



ACTIVITAT GUIADA

CURS D'ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA

Ens iniciem en les tècniques bàsiques d'orientació i lectura del paisatge en terrenys de muntanya

Soriquera, Pallars Sobirà, Lleida



RUTES PIRINEUS TURISME ACTIU DE MUNTANYA SL
www.rutespirineus.cat | info@rutespirineus.cat | +34 691 772 966



PER QUÈ FER AQUEST CURS?

Vols aprendre a moure't per la muntanya sense perdre't? Saps llegir un mapa cartogràfic i coneixes les moltes dades que incorpora? Saps utilitzar tota la informació que ens aporta un paisatge determinat per identificar on som i cap a on hem d'anar? Saps establir un rumb a la muntanya i seguir-lo de manera segura? Combines les eines clàssiques i les eines digitals adequadament en les teves excursions? Saps què has de fer si et perds a la muntanya?



CONTINGUTS DEL CURS D'ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA

El desenvolupament d'aquest curs està pensat per generar un espai d'aprenentatge de caràcter eminentment pràctic, és a dir, aprendre tot un conjunt de conceptes, eines i tècniques posant-les en pràctica sobre el terreny en situacions reals.

Tot i que els continguts del curs estan tots interrelacionats, aquests s'aniran presentant de forma ordenada a través de quatre grans blocs:

a. Instrumental bàsic en orientació: cartografia, brúixola i mitjans digitals (introducció).

- Aprendrem els fonaments i les eines bàsiques en orientació a la muntanya. Des del funcionament i usos de la brúixola i la lectura de mapes a través dels seus elements, fins a una petita introducció als cada cop més usats mitjans digitals de localització, els dispositius GPS.

b. Interpretació i lectura del paisatge.

- Ens iniciarem en la interpretació del paisatge que ens envolta, reconèixer les formes del relleu i la vegetació i com les societats hem anat modificant aquest paisatge. Aquesta lectura del paisatge ens dona eines imprescindibles per millorar la nostra orientació a través d'un coneixement que enriqueix també la nostra visita sobre el medi. Saber identificar les característiques de l'entorn és fonamental en tot exercici d'orientació a la muntanya.

c. Tècniques bàsiques d'orientació.

- A partir dels coneixements de les eines bàsiques anteriors, coneixerem quins procediments pràctics ens permeten orientar-nos amb la màxima fiabilitat en el medi: l'orientació del mapa i identificar la nostra posició, identificar i seguir rumbos, el paper de les corbes de nivell, aprendre a recopilar les característiques i les referències que ens trobem al llarg de les nostres rutes i com identificar-les sobre el mapa, procediment fonamental per conèixer millor la nostra ubicació i validar el nostre pas pels itineraris que realitzem. Aprendrem també com cronometrar el nostre pas i conèixer la velocitat en la qual ens movem i les distàncies recorregudes, i poder identificar també aquelles línies de trànsit que podem utilitzar com a referències conegudes sobre les quals moure'ns sobre el medi.

d. Planificació de rutes.

- La planificació de les rutes és un element essencial per preparar les nostres sortides. Realitzarem una introducció als principals elements a tenir en compte a l'hora de preparar una ruta i ho posarem en pràctica al mateix territori. Escollir una ruta adequada, analitzar la distància d'aquesta, preveure els possibles contratemps o identificar rutes alternatives d'escapament, ens serà de gran ajuda per visualitzar i orientar-nos millor en les rutes triades.

Nota: els continguts i la zona concreta de realització del curs podran variar lleugerament en funció de les condicions meteorològiques i de les condicions del terreny.



FITXA RESUM

Duració del curs: 2 dies.

Horari: Dissabte de 9h a 22h i diumenge de 9h a 16h.

Hora i punt de trobada: 20:30h del divendres al refugi Vall de Siarb de Llagunes. Llagunes és un petit nucli de població del municipi de Soriguera que està situat a uns 12 km de Sort. Si pot accedir fàcilment per la carretera N-260 que comunica Sort i la Seu d'Urgell pel port del Cantó.

Grup: entre 8 i 14 persones.

Exigència física: Baixa.

Època recomanable: Tot l'any.

Material individual imprescindible: Llapis o bolígraf i una llibreta per prendre notes. Roba de muntanya còmode per les sessions de camp. Motxilla de muntanya adequada. Frontal o llanterna. Sac-llençol (al refugi hi ha mantes). Taps per les orelles per les nits al refugi (opcional).

Alimentació: Els sopars, esmorzars i dinars (pícnics) ens els proporcionen al refugi.

Perfil dels professors que realitzaran el curs: Totes les sessions del curs (teòriques i pràctiques) es realitzen amb la presència de 2 professors: un geògraf especialitzat en cartografia de muntanya i interpretació dels accidents geogràfics que trobem a la muntanya i un guia de muntanya titulat especialitzat en el disseny, planificació i realització d'activitats a la muntanya.

Observacions: El curs comença el divendres a les 20:30h amb la instal·lació al refugi i una petita introducció que farem durant l'hora de sopar. En cas que no puguis arribar el divendres i et vulguis incorporar al curs el mateix dissabte a primera hora (8:30h) comenta'ns-ho en el moment de fer la reserva per coordinar-ho adequadament i, també, per descomptar la nit i el sopar del divendres de l'import total del teu curs.

Nota: Rutes Pirineus no es fa responsable dels incidents ocasionats pel fet de no portar el material imprescindible indicat. Rutes Pirineus es reserva el dret d'excloure un participant si no porta el material imprescindible. Si alguna persona pren algun tipus de medicació, pateix alguna patologia o ha tingut alguna lesió recentment, si us plau comenteu-ho en el moment de fer la reserva.



ACCÉS AMB TRANSPORT PÚBLIC

La companyia d'autobusos ALSA opera els trajectes **Barcelona - Sort** i **Lleida - Sort** amb regularitat. A la seva web es mostren tots els horaris i es pot fer la reserva (www.alsa.es). Atenció!, els bitllets no acostumen a estar en venda fins a 3-4 setmanes abans de la ruta. La mateixa companyia també opera els trajectes **Barcelona - la Seu d'Urgell** i **Lleida - la Seu d'Urgell**.

Per arribar al petit nucli de **Llagunes** des de **Sort** o des de **la Seu d'Urgell**, podem utilitzar el **servei d'autobús a la demanda del port del Cantó**. Aquest servei cal reservar-lo telefònicament el dia anterior i avisar que la nostra destinació serà el poble de Llagunes. Més informació i contacte: [Passem el Cantó](#).

Una altra opció per pujar fins a Llagunes des de Sort és fer-ho amb **taxi local**. Més informació i contactes: [Taxis - Pallars Sobirà](#). El trajecte és d'uns 12 km (15 minuts).



FORMAT DE GRUP OBERT

Conformació del grup per part de RUTES PIRINEUS en les dates que s'indiquen a la secció "Dates programades" de la [fitxa web](#) d'aquesta proposta):

- **Preu total** reserva anticipada 15 dies (curs + refugi 2 nits): **297 €/persona** (IVA inclòs). **-10%**
- **Preu total** reserva última hora (curs + refugi 2 nits): **330 €/persona** (IVA inclòs).

Reserva anticipada 10% de descompte: confirma la teva reserva 15 dies o més abans de la data del curs i gaudeix d'un 10% de descompte! Una reserva es considera confirmada amb l'abonament de la paga i senyal corresponent.

El preu inclou:

- La planificació i preparació del curs i el seguiment de les condicions meteorològiques i del terreny abans i durant la seva realització.
- La gestió de la inscripció.
- La realització dels curss.
- L'allotjament al refugi Vall de Siarb (2 nits) en modalitat de Pensió Completa (allotjament, sopar, esmorzar i picnic pel dia següent).
- Els materials i eines que farem servir durant el curs.
- Els continguts treballats durant el curs i continguts de suport. Inclou un mapa cartogràfic de detall de la zona.
- L'assegurança d'accidents per a activitats realitzades en el medi natural.

El preu no inclou:

- El desplaçament fins al punt de trobada, els consums extrems al refugi (ús de dutxes, begudes extrems, etc.), les despeses ocasionades per l'abandonament del curs per qualsevol motiu, les despeses ocasionades per canvis en el curs per motius de seguretat (transfers...).

Nota: grup mínim necessari per realitzar-se l'activitat: 8 persones. En cas de no poder-se formar el grup mínim necessari, es tornarà el 100% de l'import. Per a grups de 12 persones o més, si us plau sol·licitar pressupost a mida.

FORMAT DE GRUP PRIVAT

En cas de voler realitzar el curs en format de grup privat, contacteu-nos per e-mail (info@rutespirineus.cat) o telèfon i us prepararem un pressupost a mida.



Per a qualsevol consulta no dubtis a contactar-nos: info@rutespirineus.cat / +34 691 772 966.

La reserva es pot fer per e-mail o mitjançant el formulari web. La reserva es considerarà confirmada un cop efectuat el pagament.

Rutes Pirineus vol insistir en la necessitat de realitzar la reserva amb la màxima anticipació possible per tal de garantir la disponibilitat de plaça al refugi.

 ALGUNES IMATGES...





SOSTENIBILITAT I ECOTURISME: EL NOSTRE COMPROMÍS

A Rutes Pirineus...

- Pensem que l'únic "turisme" possible avui és aquell que és **sostenible i del tot respectuós amb el medi natural i social** on es desenvolupa.
- Entenem per **turisme sostenible** el conjunt de serveis relacionats amb l'acció de viatjar per oci o pel propi gust de conèixer que **s'ofereixen, es contracten i s'executen de manera sostenible ambientalment, econòmicament i socialment** parlant.
- Vivim a i dels Pirineus, una regió muntanyosa d'una **riquesa natural i sociocultural** extraordinàries però, alhora, molt **fràgil i sensible** als efectes del canvi climàtic i a les transformacions socials i econòmiques globals.
- Pensem que **totes les accions tenen conseqüències...** i creiem que això és una **oportunitat** per poder contribuir a fer un món millor pels nostres fills i filles.
- Ens proposem ser la companyia de guies de muntanya amb els **màxims graus de qualitat en sostenibilitat mediambiental i social** en la realització de rutes i travesses de senderisme i activitats d'alta muntanya.

I per això...

- Som un equip de persones **entusiastes, exigents i compromeses** amb la feina que fem cada dia.
- Afavorim el **desenvolupament de l'economia local** teixint xarxa amb agents i col·laboradors, i treballant conjuntament amb proveïdors fortament arrelats al territori.
- Som **membres actius de la Taula de Camins**, òrgan consultiu de l'Institut per al Desenvolupament de l'Alt Pirineu i l'Aran (IDAPA) en matèria de camins i de les activitats que els utilitzen.
- Dissenyem les experiències guiades que oferim **tenint en compte tots els elements** que les conformen amb l'objectiu de **maximitzar la sostenibilitat i la coherència del conjunt**: allotjaments, camins, ecosistemes i paisatges, aproximacions, guies, accessos, materials...
- Treballem perquè els **refugis i allotjaments** on fem nit prenguin consciència de la crisi climàtica en la que ens trobem i **adoptin mesures** d'eficiència energètica, de responsabilitat social i de consum net i de proximitat.
- Facilem l'**accés a les nostres rutes guiades amb transport públic** establint punts d'inici i final en indrets accessibles amb aquests mitjans.
- Incentivem l'**ús del transport públic** i facilem la **compartició de vehicle privat** entre els participants de les nostres travesses guiades amb l'Eco-xec Rutes Pirineus.



CONDICIONS

SORTIDES ORGANITZADES DE MÉS DE 1 DIA (VIATGE COMBINAT)

A l'apartat [Condicions Generals](#) de la pàgina web www.rutespirineus.cat s'inclouen totes les condicions que s'apliquen en la contractació de qualsevol sortida organitzada de més d'1 dia (viatge combinat).

En qualsevol cas, a continuació resumim algunes condicions que considerem d'especial rellevància per a aquest producte en particular:

Pagament del preu:

1. En el moment de la perfecció del contracte, el consumidor haurà d'abonar una suma corresponent al 40% del preu del viatge combinat o, en el seu cas, completar fins a aquest import les quantitats que ja hagués entregat a compte. Si el consumidor no realitza aquest pagament, l'agència requerirà que es realitzi en un termini raonablement breu.
2. El pagament de la resta del preu es realitzarà quan l'agència ofereixi l'entrega al consumidor dels títols de transport, abonaments de viatge o qualsevol altre document indispensable per a la correcta execució de les prestacions que formin el viatge combinat. Si el consumidor no realitza aquest pagament, l'agència el requerirà perquè el realitzi en el termini que se li fixi. Si no li fixa termini, s'entendrà que el pagament haurà de realitzar-se com a màxim 7 dies abans de la sortida.
3. L'agència podrà resoldre el contracte i aplicar les regles establertes per a la desestimació abans de la sortida si el consumidor no realitza qualsevol dels pagaments previstos en els apartats anteriors en el termini que correspongui.

Dret de desestimació del consumidor:

1. El consumidor té la facultat de desistir del viatge contractat en qualsevol moment abans de la sortida. Els imports retinguts en cas de desestimació del consumidor seran: a) Si s'anul·la abans de 15 dies de la data de sortida del viatge, el 25% de l'import de l'activitat. b) Si s'anul·la entre 15 i 7 dies abans de la data de sortida, el 50% de l'import de l'activitat. c) Si s'anul·la amb entre 7 i 2 dies abans de la data de sortida, el 75% de l'import de l'activitat. d) Si s'anul·la amb menys de 2 dies d'antelació, el 100% de l'import de l'activitat.
2. La renúncia té efecte des de l'instant en què la voluntat de desistir del consumidor arriba al coneixement de l'agència.
3. Coneguda la desestimació, l'agència retornarà al consumidor les quantitats que hagués d'abonar en el termini màxim d'un mes, deduïdes les despeses de gestió i, en el seu cas, les despeses d'anul·lació justificades i les penalitzacions.
4. Si el viatge combinat estigués subjecte a condicions econòmiques especials de contractació (avions, vaixells, tarifes especials o altres d'anàlogues) les despeses de gestió, les despeses d'anul·lació i les penalitzacions seran les que indiqui de manera explícita l'opuscle del producte o les acordades de forma particular en el document contractual.

Cancel·lació del viatge per part de l'organitzador:

El consumidor podrà optar entre: a) Que li reemborsin en el termini màxim d'un mes totes les quantitats pagades. b) Que, sempre que l'agència ho pugui proposar, li ofereixi un altre viatge combinat de qualitat equivalent o superior. Si el viatge ofert és de qualitat superior, l'agència no li exigirà cap suplement. També podrà acceptar la realització d'un viatge de qualitat inferior, però en aquest cas l'agència li descomptarà la diferència de preu.

En ambdós casos, el consumidor té dret a reclamar una indemnització:

1. Si la cancel·lació del viatge es comunica dins dels dos mesos anteriors a la sortida, l'agència haurà d'abonar al consumidor una indemnització en funció del temps que falti per a la sortida, que com a mínim serà de: a) El 5% del preu del viatge si es produeix amb una antelació de més de 15 dies i menys de 2 mesos. b) El 10% del preu del viatge, si es produeix amb una antelació d'entre els 15 i 3 dies. c) El 25% del preu del viatge, si es produeix en les 48 hores anteriors a la sortida.
2. No hi ha obligació d'indemnitzar en els següents supòsits: a) Quan la cancel·lació es deu al fet que el nombre de persones inscrites és inferior a l'exigit en l'opuscle o en el contracte per al viatge combinat. En aquest cas, l'agència ha de comunicar per escrit la cancel·lació al consumidor abans de la data límit fixada en l'opuscle o en el contracte. Si no n'hi ha, l'agència ha de notificar la cancel·lació amb una antelació mínima de deu dies a la data de sortida. b) Quan la cancel·lació del viatge es deu a causes de força major. Són causes de força major les circumstàncies alienes a l'agència, anormals i imprevisibles, la conseqüència de les quals no hauria pogut evitar-se, malgrat haver actuat amb la diligència adequada.



ACEPTACIÓ

Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL (en endavant Rutes Pirineus) és una empresa especialitzada en la promoció del turisme de muntanya als Pirineus. Rutes Pirineus organitza rutes guiades i, com a organitzadora d'activitats físicoesportives en el medi natural està inclosa en el Cens del "Consell Català de l'Esport" amb el número C-365. Rutes Pirineus compleix amb els requisits que li corresponen segons el "Decret 56/2003", en virtut del qual té contractada una pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil i una pòlissa d'accidents per a participants. A la vegada disposa de personal qualificat segons la "Llei 3/2008" de la Generalitat de Catalunya.

Rutes Pirineus està registrada com a agència de viatges amb el número de llicència GC-004551.

Dades fiscals: Rutes Pirineus Turisme Actiu de Muntanya SL. Domicili: c/11 de Setembre n°22 1er, 08750 Molins de Rei (Barcelona). CIF: B66145095. Empresa inscrita al Registre Mercantil de Barcelona al "TOMO 44061, FOLIO 26, HOJA B 446044, INSCRIPCIÓN 1."

La reserva d'una sortida de Rutes Pirineus implica l'acceptació dels següents punts:

1. Les activitats realitzades en el medi natural, com ara l'alpinisme, l'esquí de muntanya, les raquetes de neu i el senderisme, són intrínsecament perilloses, en major o menor mesura segons les característiques de l'activitat i sortida concreta. En el procés de reserva, els participants han de confirmar que coneixen i assumeixen els riscos que comporta l'activitat proposada. Per aquest motiu, Rutes Pirineus declina tota responsabilitat pels danys que poguessin ocórrer fruit d'accions que estiguin fora del seu abast i de les condicions prèviament pactades.
2. Les activitats estan subjectes a les condicions meteorològiques i al nombre i característiques de les persones que hi participin. Per això, els horaris i els itineraris es poden modificar o, fins i tot, suspendre en part o en la seva totalitat si les circumstàncies ho aconsellen, i es farà sempre sota el criteri dels guies de muntanya i dels tècnics acompanyants.
3. El client afirma no tenir problemes físics previs a l'activitat, no haver ingerit medicaments que l'incapacitin per a la correcta realització de l'activitat, ni haver consumit, drogues, alcohol o algun tipus d'estupefaents abans de realitzar l'activitat. Les dones hauran de comunicar un possible embaràs a l'hora d'efectuar la reserva.
4. Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats dels seus pares o tutors legals, i si no hauran de lliurar l'autorització i consentiment de participació a l'activitat per escrit i degudament signada pels seus pares o tutors legals.
5. El client ha de fer cas en tot moment de les indicacions i consells que el guia o tècnic li indiquin, així com mostrar respecte per tot el grup. Rutes Pirineus es reserva en tot moment el dret d'excloure aquelles persones el comportament de les quals compromet la seguretat del grup. En cap cas, aquestes persones rebran una indemnització.
6. El material proporcionat per a la realització de les activitats estarà homologat si així es requereix i sempre es trobarà en un estat d'ús correcte. En el cas que el participant porti material propi, aquest serà supervisat pels nostres tècnics i només es podrà utilitzar si aquests ho consideren oportú.
7. D'acord amb el que disposa el REGLAMENT (UE) 2016/679 DEL PARLAMENT EUROPEU I DEL CONSELL de 27 d'abril de 2016 ("RGPD"), l'informem que les seves dades personals seran tractades per part de Rutes Pirineus per a la pròpia gestió de la comanda i de l'activitat o viatge contractat. En cap cas Rutes Pirineus cedirà les dades a tercers, a excepció d'aquells casos en els que la comunicació de les seves dades a tercers sigui necessària per a poder complimentar la finalitat directament relacionada amb l'organització, pagament o assistència al producte o servei contractat. Les seves dades personals seran tractades amb la màxima confidencialitat. El participant té dret a accedir a les seves dades, modificar-les o suprimir-les en qualsevol moment, enviant un correu electrònic a info@rutespirineus.cat o bé una carta per correu postal a: c/ Onze de Setembre 22, 1r, 08750 Molins de Rei (Barcelona). Les dades personals es conservaran fins a la finalització del servei o fins que existeixi obligació legal. La legitimació per al tractament de les seves dades personals és el consentiment del participant. El participant podrà revocar el seu consentiment mitjançant l'enviament d'un correu electrònic a info@rutespirineus.cat. També informem al participant del seu dret a presentar una reclamació davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades, si considera que en el tractament de les seves dades no s'estan respectant els seus drets.
8. Rutes Pirineus es reserva la possibilitat d'incorporar alguna fotografia de la ruta guiada en els seus canals de comunicació i promoció. En cap cas es vendran aquestes fotografies a tercers. Si teniu algun inconvenient, si us plau comuniqueu-nos-ho.
9. Rutes Pirineus no es fa responsable dels incidents ocasionats pel fet de no portar el material imprescindible indicat. Rutes Pirineus es reserva el dret d'excloure un participant si no porta el material imprescindible.
10. Si algun participant vol realitzar l'activitat amb un gos acompanyant, haurà de comunicar-ho abans de fer la reserva.