


# CURSO DE SENDERISMO Y NATURALEZA

**DEL 1 AL 4  
DE JULIO  
DE 2021**

**DIRIGIDO A  
JÓVENES ENTRE  
18 Y 30 AÑOS**

**Plazas  
limitadas**

**ESCUELA DIOCESANA DE EDUCADORES  
EN EL TIEMPO LIBRE DE NAVARRA**

 611 030 590 - 948 291 100  
edetln@iglesianavarra.org

¿Eres monitora/a y te gusta ir con chavales al monte,  
... y además, te gustaría convertirte también en un/a  
guía educador/a de los chavales a los que acompañas  
en esas salidas?

¿o simplemente eres un apasionado/a de la montaña...  
y quieres aprender a hacer senderismo con seguridad  
conociendo mejor el entorno que te rodea?

Desde la **Escuela Diocesana de Educadores en el Tiempo Libre de Navarra**, en colaboración con **Mirua actividades en la Naturaleza** te ofrecemos un curso en el que vas a aprender a:



Utilizar técnicas de senderismo seguro

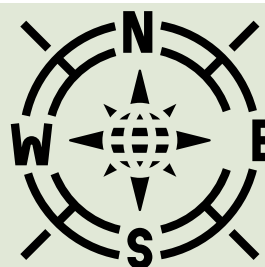


Orientarte en el monte  
Planificar el recorrido

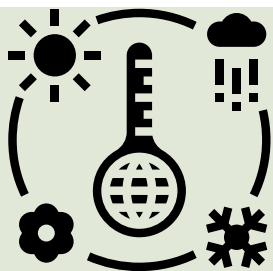
Calcular y buscar datos básicos: distancias, desniveles, tiempos y horarios, dificultades...



Conocer las señales de los senderos



Consultar la predicción meteorológica: webs y aplicaciones



Equiparte adecuadamente: qué llevar en la mochila, calzado, ropa, seguridad



Manejar el mapa y la brújula



Actuar con prudencia durante el recorrido



¿Y si algo no sale bien?  
Emergencias





## TAMBIÉN APRENDERÁS SOBRE...

---

- Medioambiente y naturaleza: conocimiento de la flora y fauna local, reconocer árboles, arbustos y otras plantas, rastros de aves y mamíferos.
- Curiosidades del lugar: arqueología e historia

## Y ADEMÁS TENDREMOS RATOS PARA...

---

- Pensar, meditar y rezar
- Hablar y compartir
- Conocer mejor el entorno que nos rodea
- Pasárnoslo bien



CASA DE ESPIRITUALIDAD  
SANTA MARÍA DE ZAMARCE  
ZAMARTZEKO ANDRE MA-  
RIAREN GOGARTE ETXEA

# PROGRAMA

El día 1 de julio, jueves, a las 10:00 - Presentación de la actividad y oración en la ermita "Santiago de Itxasperi"  
Desde allí se saldrá caminando hasta la Casa de espiritual de Zamartze.

El día 4 de julio, domingo, a las 13:30 - Vuelta a casa

El desplazamiento no está incluido. Son los alumnos/as quienes deberán organizar el viaje de ida y de vuelta.

Solo en caso de que el alumno/a no tenga medio de desplazarse, la Escuela le facilitará los medios.

## Entre las diversas actividades tendremos...

### Actividad de senderismo

Charlas teóricas y clases prácticas  
Orientación: manejo de mapa y brújula  
Señalización de senderos  
Cómo actuar con prudencia durante el recorrido  
Cómo actuar ante emergencias

### Taller de Arqueología

### Taller de Estrellas

### Taller de Juegos

### Taller medioambiental

### Imágenes de Dios

### Oración

### La fe a debate

## Material a llevar:

- Mapa Sierra de Aralar 1:25.000 SUA edizioak
- Brújula (a quien no tenga se le prestará)
- Botas de trekking
- Ropa deportiva para caminar
- Forro polar ligero
- Impermeable
- Mochila
- Visera o gorro
- Gafas de sol
- Crema protectora solar
- Cantimplora (mínimo 1 litro)
- NO hace falta saco de dormir

## Precio: 160 €

Incluye formación con profesorado titulado, comidas y alojamiento

## Alojamiento y comidas:

Santa María de Zamartze  
San Miguel de Aralar

## Requisitos:

Tener 18 años cumplidos



## INSCRIPCIONES

PERIODO DE MATRÍCULA

**Del 17 de mayo al 21 de Junio**

Rellenar **FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN**

CLICK



**TODA LA  
INFORMACIÓN**

[edetln@iglesianavarra.org](mailto:edetln@iglesianavarra.org)  
948 291 100 - 611 030 590   
<http://iscr.iglesianavarra.org/edetln/>

.....