

TECNOLOGIA | MUNTANYA



Una mica d'història:



GPS: Global Positioning System.

NAVSTAR GPS. Va ser el primer sistema, us militar. (EE.UU) desde 1965

GLONASS. Sistema rus. desde 1982

GALILEO. Sistema Europeu, desde 2008

BEIDOU. Sistema xinès, desde 2000. (només Xina i països propers)

COMPASS. També xinès (fase desenvolupament.)

farem incidència en tres tipus diferents de sistemes:

- GPS



- RELLOTGE ESPORTIU, PULSERA D'ACTIVITAT



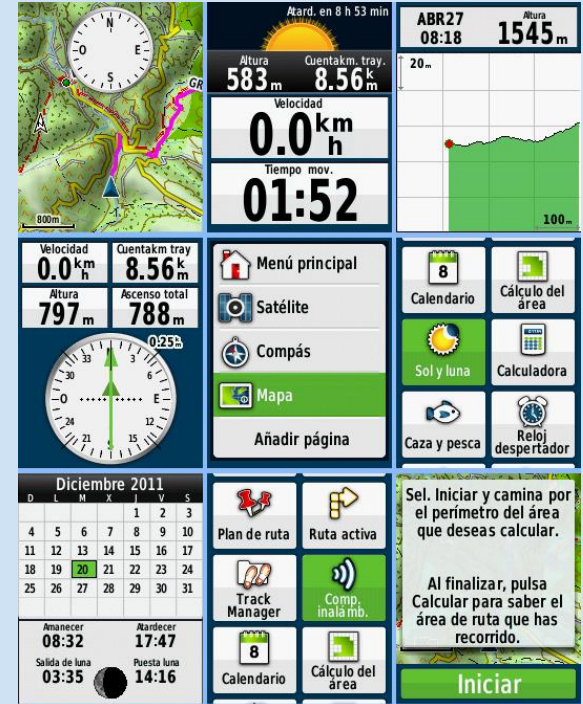
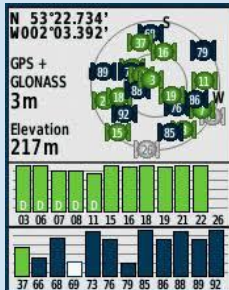
- TELÈFON MÒBIL



GPS DEDICAT:



- Porten piles
- Mapes offline. (SD)
- Resistents a l'aigua i els cops
- La pantalla es pot veure a la llum del sol.
- Posicionament més ràpid y precís.
- Us més destinat a la muntanya



RELOTGE - PULSERA ACTIVITAT



- Bona pantalla per veure dades i protecció contra cops.
- Diferents tipus de materials (plàstic, alumini, Acer inox) i sumergibles.
- Bona capacitat de bateria en mode rellotge, mentre s'està gravant l' activitat baixa molt la seva capacitat (sensors, bluetooth).
- Molt versatil.

Els fem servir en activitats mes esportives, (correr, bicicleta, natació, senderisme), el seu funcionament es molt intuïtiu.

Programes específics per la seva utilització amb l'ordinador i mòbils:

- Garmin: Connect
- Suunto: Movescount
- Polar: Polar Flow

Totes elles ens serveixen per portar un seguiment de les activitats que es realitzen.

I amb tot un seguit de dades depenent del rellotge i dels sensors que utilitzem durant l'activitat (pulsometres, sensors de cadència...) i en el dia a dia, (seguiment de passos, escales pujades, hores dormides), són capaços de proporcionar-nos informació del nostre estat físic a nivell esportiu, com hem realitzat aquesta activitat i com de beneficiosa ens ha resultat.

En l'actualitat aquests rellotges esportius ja acostumen a tenir aquestes aplicacions per sincronitzar amb els telèfons intel·ligents pel que no hem de disposar d'un ordinador per visualitzar totes aquestes dades i les sincronització és immediata ja que es realitza en finalitzar l'activitat física.



POLAR

SUUNTO



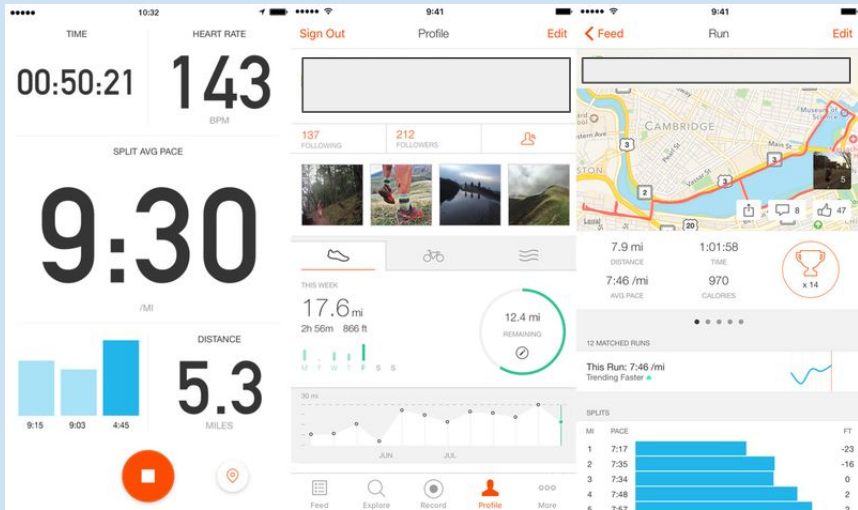
GARMIN

També hi ha tota una gamma d'aplicacions pel mòbil que podem sincronitzar amb els rellotges, tipus:

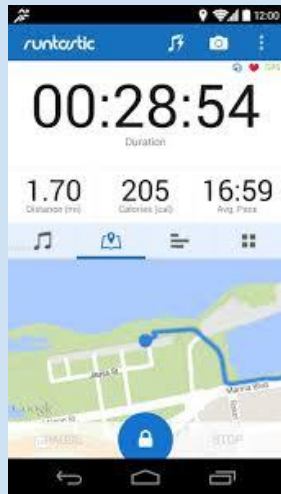
- Strava.
- Endomondo.
- Runtastic.

Entre elles la més coneguda Strava tant a nivell de ciclisme com de córrer.

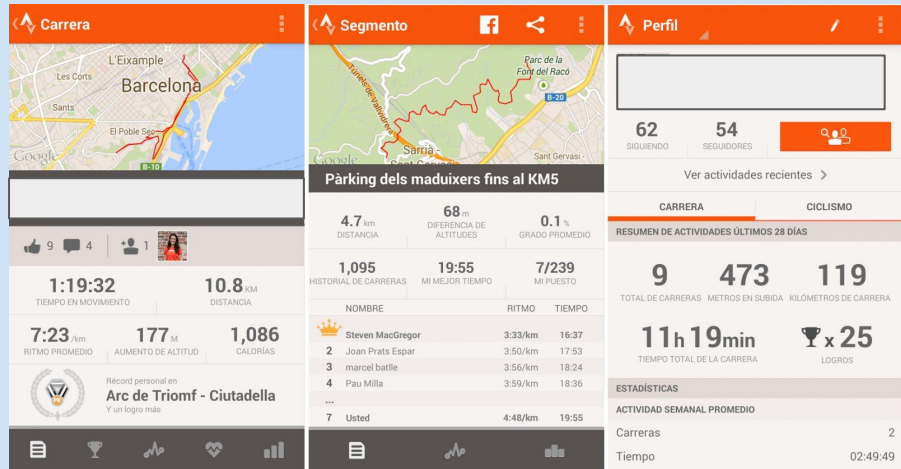
Aquestes aplicacions també ens poden donar informació a nivell d'entrenaments i preparació, i alhora podem compartir tota aquesta informació a través de les xarxes socials.



STRAVA



RUNTASTIC



ENDOMONDO

TELÈFONS MÒBILS

Es el sistema més utilitzat en l'actualitat, ja que practicament tothom té un. L'ideal seria fer servir dos mòbils:

- Un que seria el telèfon mòbil que fem servir habitualment i un altre el que faríem servir con GPS (el típic que no fem servir quan ens compren un de nou o li donem als nens).

Com qualitats destaquen:

- Son fàcils d'utilitzar i molt intuïtius.
- Tenen una gran pantalla i son tàctils.
- Gran varietat de Apps per utilitzar
- **La bateria**



BATERIA EXTERNA.

- 1. Revisa la capacitat de carga:** La capacitat de carga de una bateria es medeix en mAh, així que per saber la capacitat de la nostre bateria externa tenim que multiplicar la capacitat de la bateria del nostre mòbil per la quantitat de vegades que volem carregar-ho HUAWEI P20 LITE (3000mAh) x 2 vegades= 6000mAh bateria externa. minin
- 2. Revisa la velocitat de carregar:** La velocitat de carregar ens ho donar el Ampers, generalment son 1A pel que triga a carregar, el mes recomendable es de 2A
- 3. Puertos y salidas:** Entrada microUSB, Sortida usb (si te dos millor ,podem carregar dos mòbils a la vegada)
- 4. Mides:** A més capacitat més gran serà.
- 5. Indicadors LED:** Per saber l'estat de la carregar i la bateria.

Per la seva utilització fan falta les aplicacions.

Que depèn de la seva utilització les podria dividir en :

- GPS.
- SEGURETAT.
- ACTIVITATS.
- DIDACTIQUES.
- LÚDIQUES.



GPS

GPS STATUS:

Una eina indispensable per a conèixer l'estat del nostre sensor gps.

- Alçades amb correcció
- Posicionaments dels satèl·lits
- Calibratges
- Compartiment del nostre posicionament
- Brúixola



També podria recomanar altre Apps com:

- Brújula: Smart Compass
- Altímetre precis
- Mapa de coordenadas.



SEGURETAT

Es una de les App més importants per tenir al mòbil. Hi ha diverses aplicacions interessants en el mercat que ens poden ajudar en cas de tenir algun problema. La majoria de les solucions que ens proposen aquestes aplicacions es poder demanar ajuda enviant unes coordenades. Es una solució simple, però fan que els equips de rescat puguin actuar el més aviat possible i per tant podem disminuir les conseqüències del nostre accident.

SEGURETAT

- ALPIFY-SAFE365.

Aplicació que tots hauríem de portar instal·lada al telèfon intel·ligent.

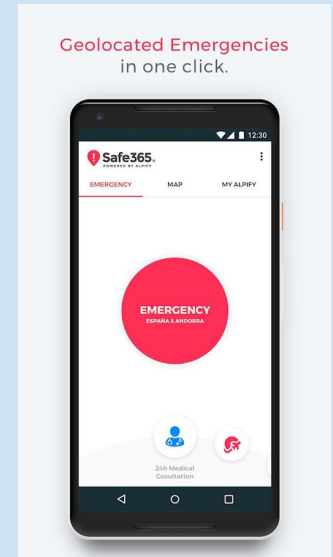
L'aplicació i la seva interfície no poden ser més senzilles.

Botó principal, gran i vermell: Emergència.

Envia la teva posició GPS i la ruta que has seguit.

Si no hi ha bona cobertura envia SMS.

Funciona a tot Espanya i Andorra.



Altre de les característiques de l'App és poder situar al mapa aquells contactes que tinguem vinculats, així com crear zones que ens avisen quan les abandonen o entrar (els contactes tenen que tindrà la App en funcionament).



- MY112:

Només funciona a determinadas zonas

- LOCATEU:

Només apple.

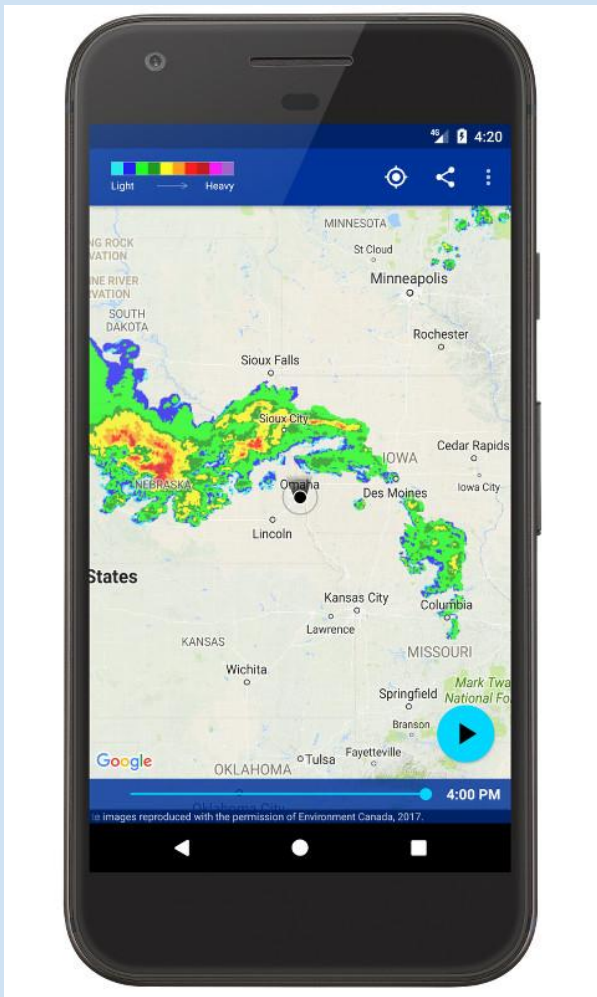


Altre punt important en la Seguretat és el temps, hi han multitud d'aplicacions sobre el temps, quasi totes es basen en prediccions

- Rain alarm
- Meteo.cat
- Acuuweather
- El temps

RAIN ALARM

- Aquesta aplicació t'avisa en cas de que s'apropin precipitacions.
- L'avís és una predicció fidedigne basada en dades a temps real. WIDGET
- Aquesta aplicació és més precisa i fidedigna que les prediccions tradicionals.
- És molt útil per a programar qualsevol activitat a l'aire lliure.



METEO.CAT

- App del Servei Meteorològic de Catalunya Meteocat Alertes.
- T'avisarà quan plou a partir de les dades de les estacions del SMC.
- Activant les alertes rebdràs notificacions quan comenci a ploure.
- Per fer-ho cal que seleccionis en el mapa les estacions de les quals vols rebre les alertes (màxim 10 estacions).

AVUI
MATÍ



13° 17° 9°

Barcelona

Precipitació 0 mm
 Humitat 26%
 Vent de Tramuntana (N) 5.8 km/h
 Estació: Barcelona - el Raval



Cerca



Cerca



SUBSCRIURE'S A TOTES

Pallars Jussà

Subscrit a 2 de 4 alertes

- ⊕ Sant Romà d'Abella
- ⊕ la Pobla de Segur
- ⊕ Montsec d'Ares (1.572 m)
- ⊕ Tremp

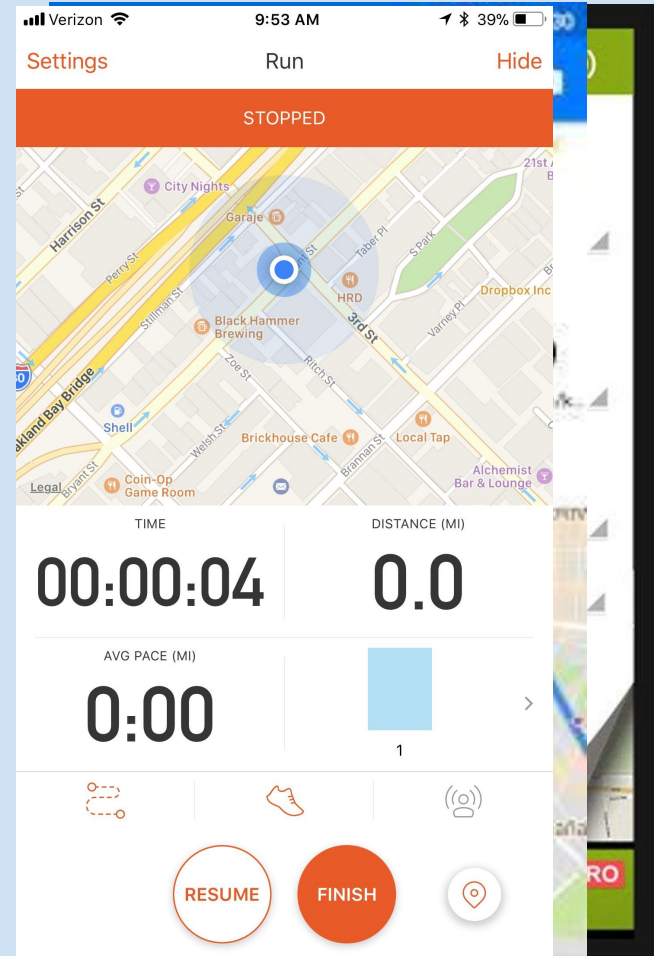


ACTIVITATS.

Aqui inclourem totes aquelles APPS que farem servir per al seguiment d' allò que estem realitzant.

La quantitat de APPS es impressionat:

- STRAVA
- RUNTASTIC
- ENDOMONDO



També hi ha gran varietat en les APPS de mapes, son aquelles que podríem definir com les que converteixen el mòbil en un GPS realment.

- Mapes online i offline.
- Gravacio de track.
- Seguiment track. (gpx,kml,kmz)
- Informació detallada (Km recorreguts, velocitat, altitud, direcció, etc)
- Possibilitat de incloure Waypoints (punts d'interès)
- Seguiment en temps real

Wikiloc

- Gratuïta
- Tot integrat en la mateixa APP
- Buscador de rutes (tracks)
- Multitud de usuaris de tot el món.
- Versió en PC

Descubre las mejores rutas



Graba tus propias rutas



Sigue nuevas rutas

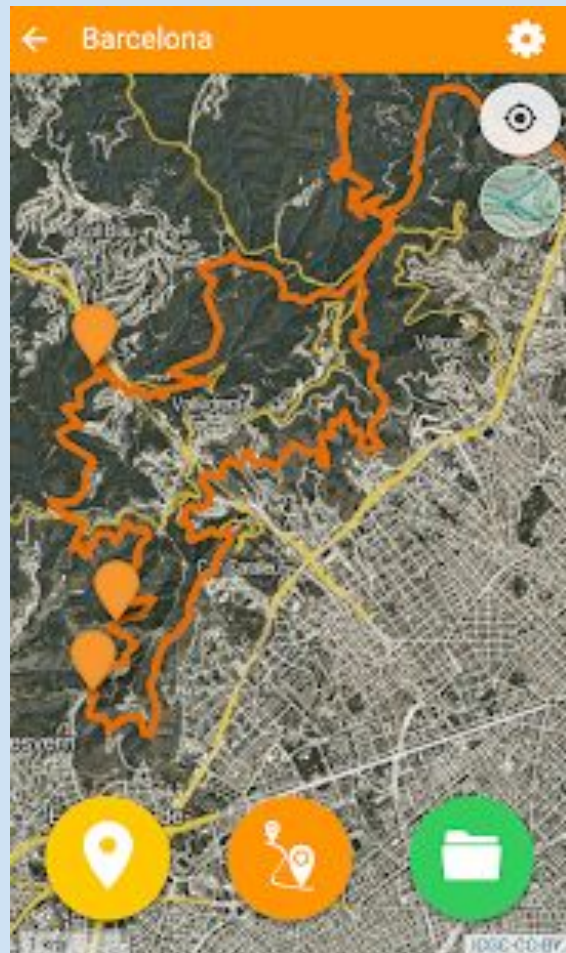


ORUXMAPS

- App gratuïta (web) y de pagament al Play.
- 100% sense publicitat.
- Possibilitat de connectar (pulsometres, sensors de cadencia, GPS...)
- Es pot compartir posició amb el companys/es.
- Avisador de sortida de TRACK.
- Avisador de proximitat de POIS.
- Web amb multitud de manuals.
- Foro per resoldre dubtes.
- Considerada com una de les millors APPs de navegació a la muntanya.

CATALUNYA OFFLINE

- Aplicació de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.
- Gratuïta.
- No fa servir dades.
- Descarregar mapes abans sortir.
- Crea punts d'interés
- Gravar tracks
- No es pot seguir un track.
- És complicat a l'hora de descarregar mapes.



DIDACTIQUES

Aqui englobem totes aquelles Apps que ens aporten informació d'interès en el àmbit en el qual estem desenvolupant l'activitat.

També tenim una gran varietat de Apps a la nostra disposició.

CIMS DE CATALUÑA

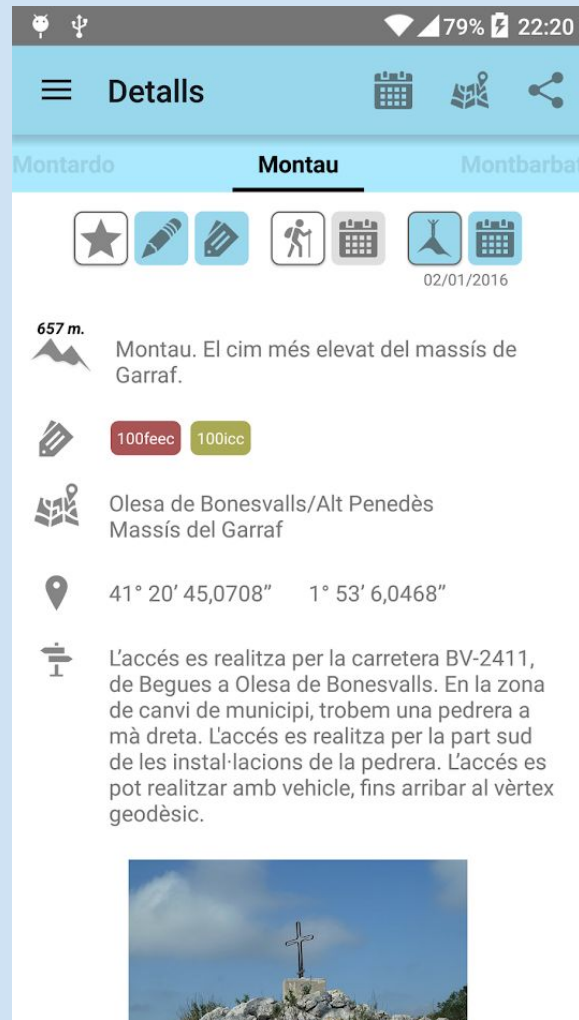
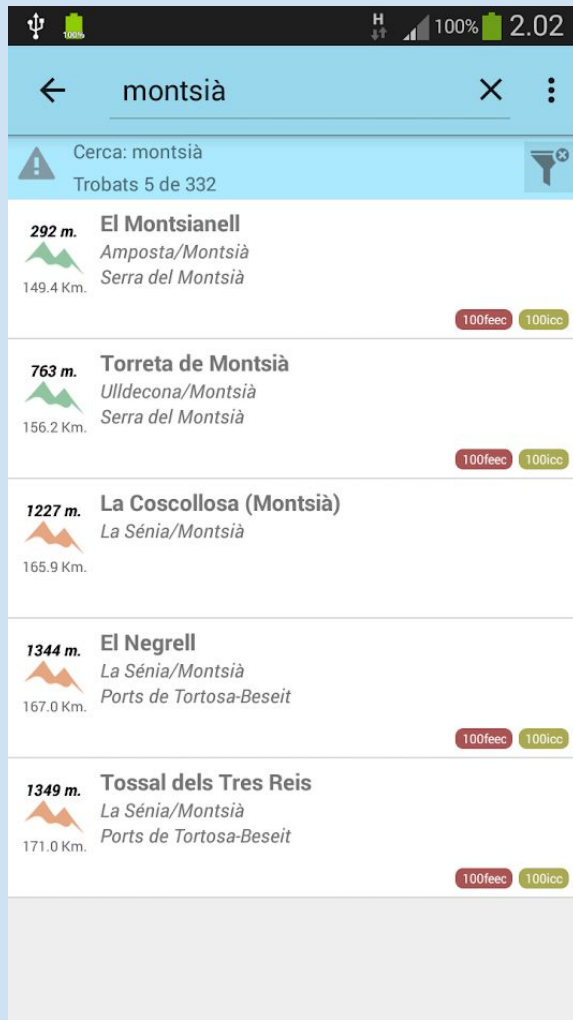
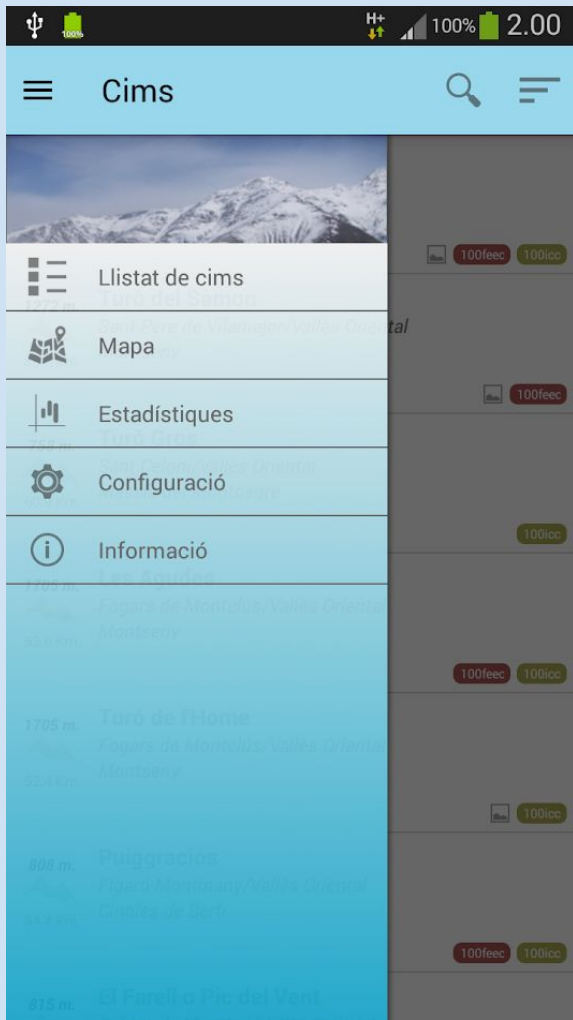
- Ens permet consultar sobre gairebé qualsevol cim de Catalunya, Andorra, Franja d'Aragó i Catalunya Nord.
- Permet buscar cims per nom, zona o Parc Natural.
- Filtrar per altitud o distància.
- Veure informació del cim (altitud, municipi, foto, accés).
- Buscar rutes al cim en Wikiloc

També podem incloure informació sobre.

- Si hem fet el Cim.
- Planificar data per fer- ho.
- Inclou notes personal.

Els cims estan classificats en:

- 100 ICC: 100 cims de l'Institut Cartogràfic de Catalunya.
- 100 FEEC: Repte 100 cims de Federació d'Entitats Excursionistes Catalunya.
- COMARC: Sostre comarcal de Catalunya.
- 3 MIL: Tresmils de Catalunya.



WORLDSUMMITS: PARAMONTAÑEROS

- Visor de muntanyes en temps real d'informació.
- App gratuïta te anuncis (la versió Pro no).
- No fa servir dades.
- També indica la ruta per arribar al cim.
- Grava la ruta que estem fent.
- Pots seguir Tracks.
- Enviar posició en cas d'emergència
- En la versió PRO hi ha opcions de veure refugis i bivacs.
- Hi ha també una versió que es diu (cimas de España) igual funcionament.

Consulta picos...



sigue senderos y rutas,

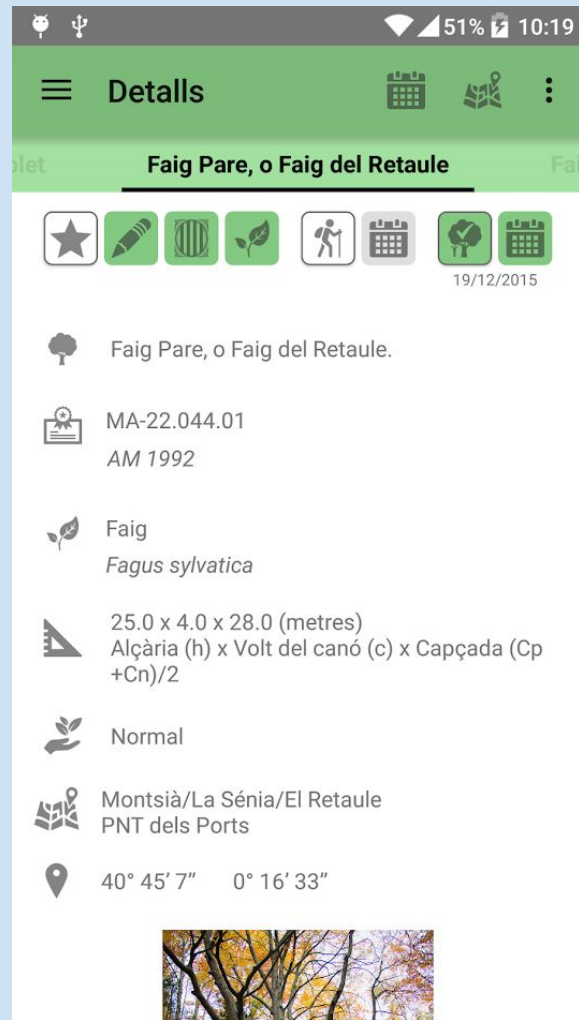
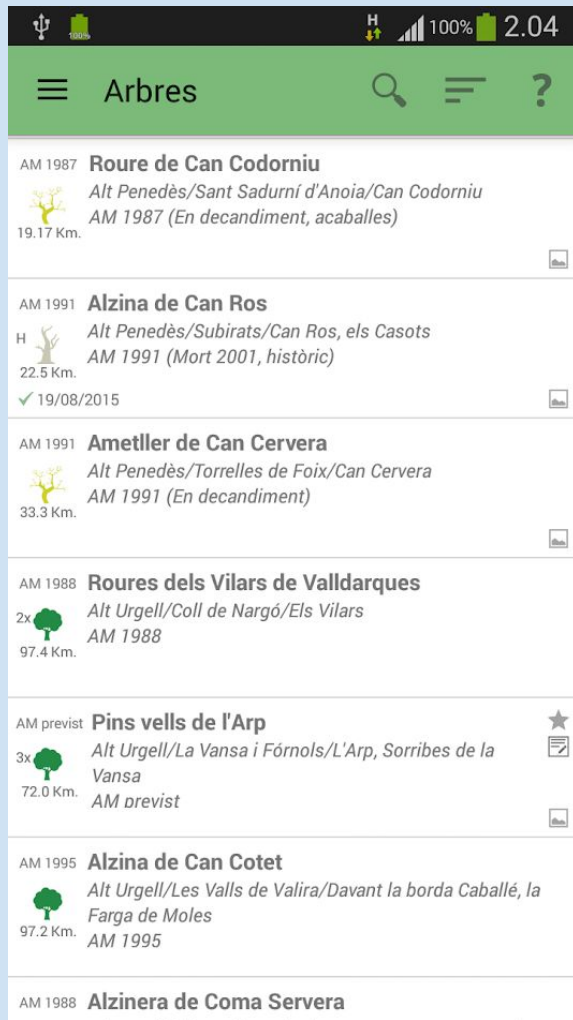
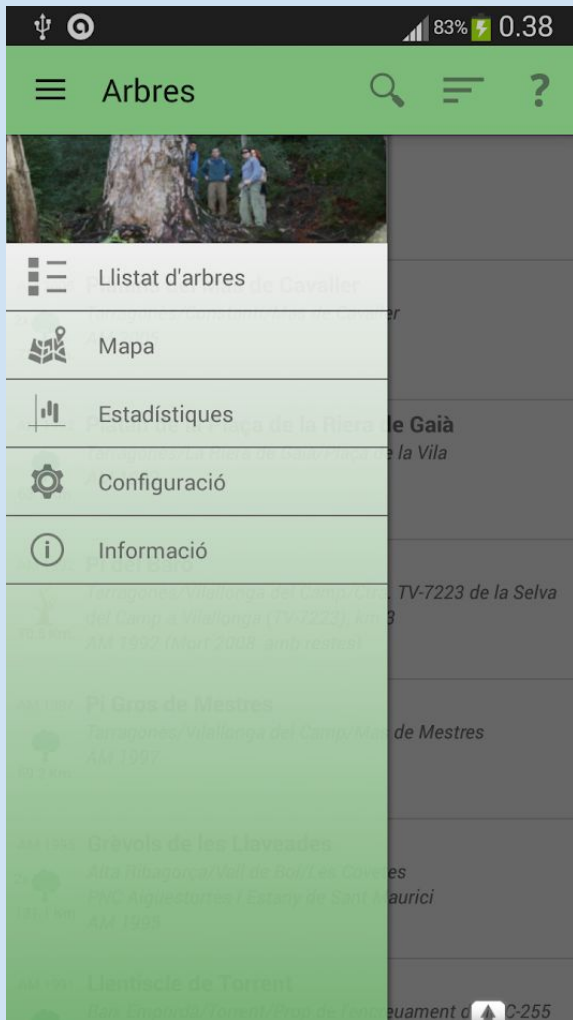


ÁRBOLES MONUMENTALES DE CATALUNYA

- Permet buscar arbres per nom, zona o entorn rural.
- Filtrar per distancia, estat o activitat.
- Veure informació de l' arbre (estat, mides de l' arbre, especie, comarca).
- Buscar rutes en Wikiloc amb el nombre de l'arbre.

També podem incloure informació sobre.

- Si hem vist l'arbre.
- Planificar data per fer-ho.
- Incloure notes personal.
- Accés a la wikipedia per veure informació de la especie.
- Accés a la web de Parcs Naturals de la Generalitat per veure ficha del arbre.



SKY MAPS

- Interessant App per el coneixement astronòmic.
- Permet ocultar i mostrar estrelles, planetes, nebuloses...
- Problemes de calibració.



PLANTNET

- Interessant per identificar plantes mitjançant fotos
- Realitzar la foto a les fulles, flors... en concret per una millor i més precisa búsqueda.
- Suport a la web.
- Base de dades molt àmplia i enllaços a més informació.



Dasiphora fruticosa (L.) Rydb.

Rosaceae



18/07/2016

Hydrangea macrophylla (Thunb.)

Hydrangeaceae

Ser.

Hortensia



Cistus albidus L.

Estepa blanca



CONFIRMAR

Rosa pendulina L.



05/06/2016 14:36

Cistus albidus L.

Montpellier



05/06/2016 14:22

Geum urbanum L.

Montpellier



SENDERISME I TECA

- Aplicació per realitzar rutes per Catalunya.
- Guies de diferents zones Montserrat, Cerdanya, Montseny...
- Descripció tècnica de la ruta.
- Mapes i tracks.
- Descripció detallada de la ruta.

11:29

Núria - Ulldeter

Núria
Ruta 4h 50m ★

Balandrau
Ruta 3h 05m ★

Bastiments - Pic de l'Infern
Ruta 5h 25m ★

Camí Enginyers - Gorgues Freser
Ruta 6h 00m ★

Camí Vell de Núria
Ruta 4h 35m ★

Circ de Concròs - Costabona

11:28

Núria - Ulldeter
Fontalba - Puigmal - Núria

Plànol i descripció tècnica

Descripció tècnica

Data de la sortida: 20 de gener de 2007

Revisada per darrera vegada el: 5 de setembre de 2009

Integrants: Paula i Justí

Pujada acumulada: 1154 m

Alçada mínima-màxima: [1963-2915](#) m

Distància aproximada: 14,00 km

Temps aproximat sense parades : 4h 50m

Ruta circular: Si

Dificultat: 3 sobre 5

11:30

Núria - Ulldeter
Coma de l'Orri - Serra d...

Inici ruta
94.5 Km

LÚDIQUES

Aquelles App mes o menys interessants que ens aporten un plus a l'activitat.

RELIVE

- App gratuït existeix versió de pagament que tens més opcions.
- App que ens crea un video en 3D a partir del track de l'activitat que hem realitzat.
- Es podem incloure fotos.
- Dona informació de velocitat, altitud i cardio.
- funciona amb Connect, Polar, Strava, Endomondo, etc.



Rogaine corbera

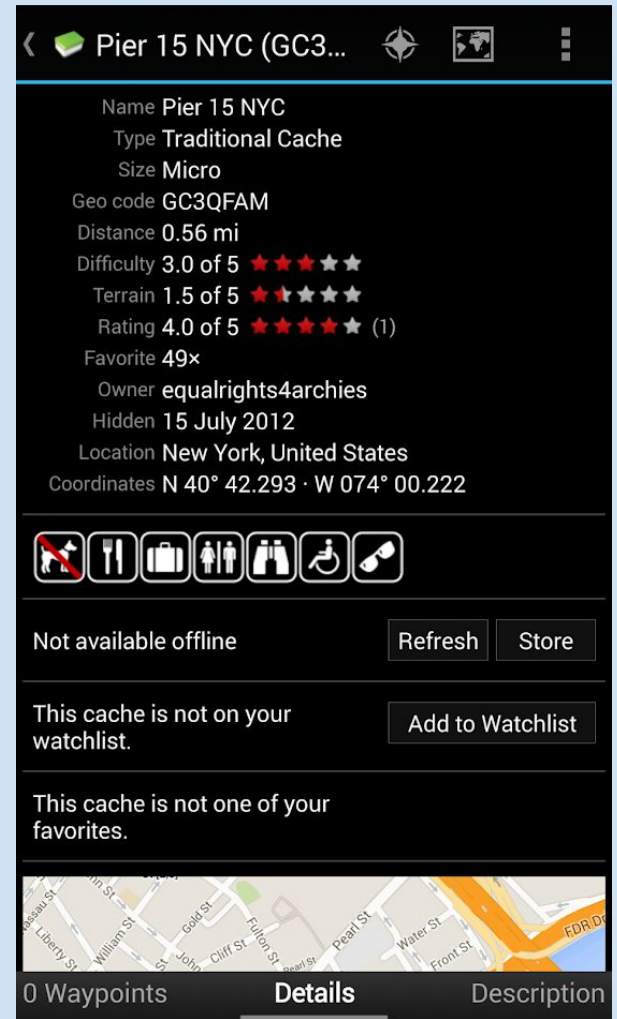
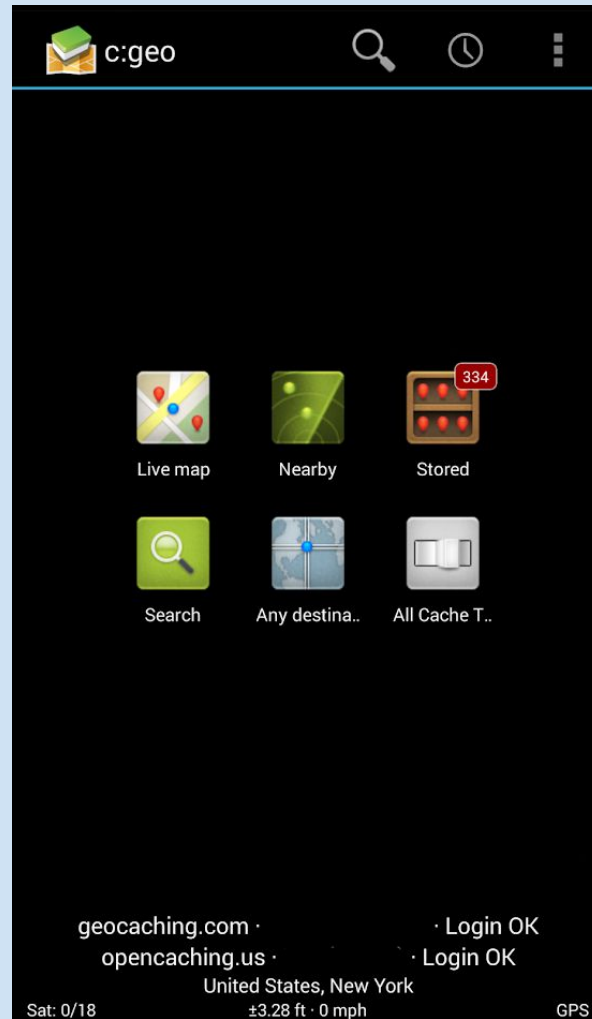
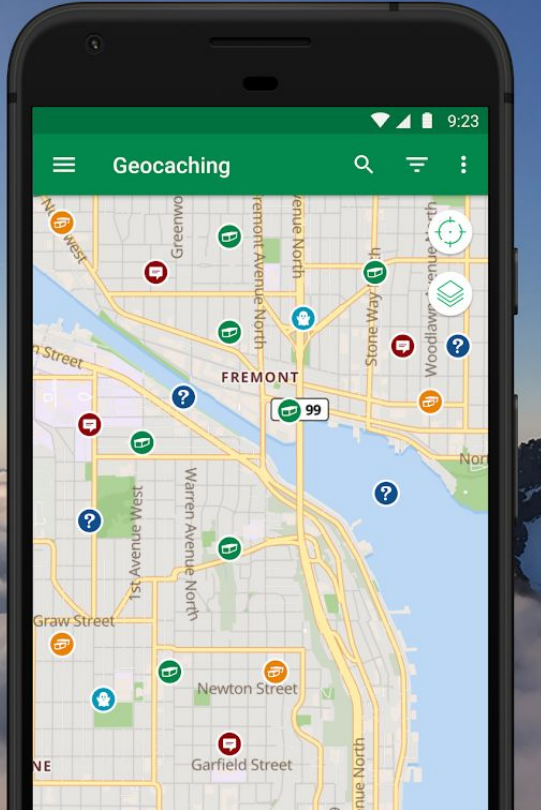
Jose Antonio's run · October 28th, 2018

powered by GARMIN

GEOCACHING o C:GEO

- App de GEOCACHING (buscar i amagar petits tresors).
- Ajuda en els primer passos (pistes i instruccions per començar).
- Búsqueda en viu mentre et mous pel mapa.
- Chat amb altres jugadors.

Millions of geocaches are hidden worldwide



FI