

Institut Illa de Rodes
Curs: 2026/27
MATERIAL IMPRESCINDIBLE 1r CURS

GUIA EN EL MEDI NATURAL I TEMPS DE LLEURE

(*recomanem que tot el material estigui marcat amb cognom i nom)

GENERAL:

- **Ordinador portàtil:** 11.6" Processador Intel Celeron N4020 4GB RAM / 128GB (com a mínim).
- **Llibreta i bolígraf.**

EXCURSIONISME MITJA MUNTANYA:

- Botes de mitja muntanya impermeables ,
- Motxilla (25 litres mínim),
- Bastons per caminar,
- Llum frontal,
- Paravent-impermeable,
- Folre polar, pantalons de muntanya, samarreta de màniga llarga i de màniga curta de fibres tècniques (us en donarem una de màniga curta del GUIAM).

Motxilla gran (80 l), sac de dormir i màrfega. (per les sortides de més d'un dia)

Per la Neu (febrer): pantalons impermeables, guants, gorro, ulleres de sol,

CONDUCCIÓ EN BICICLETA:

- Bicicleta de muntanya,
- Casc,
- Motxilla 30 litres (la mateixa que a cond. a peu),
- Culotte, samarreta lycra (la mateixa que a peu) o maillot de bicicleta.
- Ulleres clares i fosques,
- Guants curts i llargs,
- càmera de recanvi, manxa d'aire, palanques desmunta cobertes, multieines, lubricant, drap de neteja, bidó d'aigua o "camel-back".
- Manguitos i perneres o genolleres (quan vingui el fred).

*Us donarem un porta-mòbil pel manillar de la btt.

CAIAC, VELA, NATACIÓ AIGÜES OBERTES I SNORKEL:

- Neoprè llarg, guants neoprè, botins neoprè,
- Paravent (el mateix de muntanya i btt)
- Samarreta tèrmica d'aigua, ulleres de busseig i tub.

PISCINA:

- Banyador esportiu cenyit nois i noies banyador esportiu sencer,
- Ulleres, casquet de bany ("gorro natació").
- Tovallola i xancles