

**RELACIÓ DE MATERIAL ESPORTIU PER PART DE L'ALUMNAT (ADQUISICIÓ PRÒPIA)
GM GUIA EN EL MEDI NATURAL I TEMPS DE LLEURE**

1r CURS GUIA

MP: Tècniques d'equitació i guia eqüestre:

- ❖ Guants
- ❖ Pantalons
- ❖ Botes o polaines

MP: Guia de muntanya baixa i mitjana:

- ❖ Brúixola
- ❖ Mapa de Collserola (Editorial Alpina)
- ❖ Portamapa
- ❖ Pantaló de muntanya
- ❖ Folre Polar
- ❖ Samarreta tècnica
- ❖ Jaqueta impermeable
- ❖ Motxilla (entre 15 i 30 l)
- ❖ Calçat de muntanya
- ❖ Farmaciola
- ❖ Material d'ús puntual per sortides: llum frontal, sac de dormir, guants de neu, ulleres de neu, pantaló de neu, màrfega aïllant. (A l'inici de curs donarem més informació).

MP: Guia en bicicleta:

- ❖ BICICLETA de muntanya EN BON ESTAT TOT EL CURS. Es recomana roda de 29", suspensió davantera i frens de disc (preferiblement hidràulics).
- ❖ CASC (talla correcta)
- ❖ Samarreta tècnica, maillot, jersei o folre polar + impermeable
- ❖ Culotte
- ❖ Guants de ciclisme (curts o llargs) (obligatori, element de seguretat)
- ❖ Ulleres
- ❖ Multi-eina ciclisme
- ❖ Càmera de recanvi (x2)
- ❖ Desmuntables pneumàtic
- ❖ Eslavó ràpid (mida segons nombre de pinyons)
- ❖ Inflador - Bomba d'aire manual
- ❖ Tronxa Cadenes
- ❖ Motxilla de mida correcta per portar el material (10-20l). Recomanable amb tanques de pit i cintura. Pot ser la mateixa que al mòdul de guia de muntanya.
- ❖ Recomanable: Greix de cadena i/o lubricant

MP: Tècniques de natació:

- ❖ Banyador de natació, no de platja
- ❖ Casquet de bany
- ❖ Ulleres
- ❖ Xancles
- ❖ Aletes de natació curtes

MP: Anglès:

- ❖ CFGM Guia en el medi natural i de temps lliure: English for guides in the natural environment and leisure time, A. Hernández, C. Prades. Editorial Altamar. ISBN 9788418843440