

MATERIAL IMPRESCINDIBLE PER AL **1r CURS** DEL
CICLE DE GUIA AL MEDI NATURAL I EN EL LLEURE

M1: Tècniques d'equitació:

- ✓ Casc
- ✓ Pantaló
- ✓ Botes, botins o polaines
- ✓ Guants

M5: Guia de muntanya baixa i mitjana:

- ✓ **Roba tècnica (no de cotó) adequada** a l'època
(3 capes: 1: samarreta, 2: folre polar o similar i 3: jaqueta impermeable)
- ✓ Motxilla de muntanya amb arnés de pit, de 20-30 litres
- ✓ **Calçat de muntanya**
- ✓ **Brúixola transparent**
- ✓ **Mapa Collserola**. Ed.Alpina
- ✓ **Porta mapes**
- ✓ **Sistema d'hidratació** (bidó, cantimplora o altres)
- ✓ Altres: frontal, ulleres de sol, guants, mini-farmaciola personal...
- ✓ Material per a la formació hivernal: s'informarà específicament.

M6: Guia en bicicleta

- ✓ **Bicicleta**
- ✓ **Coulotte ajustat (no de descens)**
- ✓ **Casc, Guants i Ulleres**
- ✓ **Multihallen**
- ✓ **Càmera de recanvi**
- ✓ **Desmuntadors**
- ✓ **Kit reparació punxades**
- ✓ **Inflador-Manxa**
- ✓ **Torçacadenes**
- ✓ Pastilles fre de recanvi
- ✓ Puntera del desviador de recanvi
- ✓ Cable de canvi
- ✓ Cable de fre (en cas de frens no hidràulics)
- ✓ Greix de cadena
- ✓ Estris de neteja (degreixant, escombreta i drap)
- ✓ **Mapa Collserola**. Ed.Alpina
- ✓ **Porta mapes per a bicicleta**

✓ **Exemple Orientatiu de BTT**

- Quadre lleuger d'alumini
- Grup de transmissió (exemple): Shimano SLX o equivalent del mercat (Sram GX)
- Rodes i components equivalents a Shimano SLX
- Forquilla davantera de suspensió:
 - o Component de molla per aire.
 - o Component amortidor per oli
- Frens de disc hidràulics

M8: Tècniques de natació:

- ✓ **Banyador, tovallola, casquet i sabatilles de bany**
- ✓ Ulleres de natació per a aigües obertes
- ✓ Neoprè llarg (mín. 3mm)

El material destacat amb negreta cal dur-lo la primera setmana del curs