

## Material - 1r Curs de GUIAMNLL 2022-23

### **M1 Tècniques d'equitació**

- ✓ Pantalons d'equitació
- ✓ Casc homologat per equitació
- ✓ Botes o botins i polaines
- ✓ Guants

### **M8 Tècniques de natació**

- ✓ Banyador arrapat, tovallola, casquet i sabatilles de bany
- ✓ Ulleres de natació per aigües obertes
- ✓ Neoprè de surf llarg, gruix 4-3mm, el més elàstic possible.

### **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, farmaciola personal, etc.
- ✓ Material per la formació hivernal (s'informarà específicament abans de la sortida)

### **M6 Guia en bicicleta**

- ✓ Bicicleta
- ✓ Casc
- ✓ Culotte ajustat (no de descens)
- ✓ Guants
- ✓ Ulleres
- ✓ Eines i recanvis:
  - Multihallen
  - Càmera de recanvi
  - Desmuntadors
  - Kit reparació punxades
  - Inflador-manxa
  - Torçacadenes
  - Pastilles de 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 de collserola (el mateix que M5)
- ✓ Porta mapes de 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

\* Hi ha material que es requerirà al llarg del curs segons necessitats específiques de les activitats.

### **EXEMPLES del material**

Només són exemples, no heu de comprar exactament el material de les imatges (colors, marques, etc.).

Si teniu dubtes pregunteu al professorat.

#### **M1 Tècniques d'equitació**

<input type="checkbox"/> Pantalons d'equitació	<input type="checkbox"/> Casc homologat	<input type="checkbox"/> Botes o botins i polaines	<input type="checkbox"/> Guants
			

#### **M8 Tècniques de natació**

<input type="checkbox"/> Banyador (arrapat)	<input type="checkbox"/> Tovallola, casquet i sabatilles de bany	<input type="checkbox"/> Ulleres de natació per aigües obertes	<input type="checkbox"/> Neoprè de surf llarg, gruix 4-3mm, el més elàstic possible.
			

<b>M5: Guia de muntanya baixa i mitjana</b>			
<b>Roba tècnica (no de cotó) adequada a l'època (3 capes)</b>			
<input type="checkbox"/> Samarreta tècnica (no cotó)	<input type="checkbox"/> Folre polar o similar	<input type="checkbox"/> Jaqueta impermeable	<input type="checkbox"/> Pantalons tècnics
			
<b>Motxilla de muntanya amb arnés de pit, de 20-30 litres</b>	<b>Calçat de muntanya</b>	<b>Brúixola transparent</b>	<b>Mapa Collserola Ed. Alpina</b>
			
<input type="checkbox"/> Porta mapes	<input type="checkbox"/> Sistema d'hidratació (Bidó, cantimplora o altres)	<input type="checkbox"/> Altres: frontal, ulleres de sol, guants	<input type="checkbox"/> Farmaciola personal
			

## M6 Guia en bicicleta



Casc

Culotte  
ajustat (no de  
descens)

Guants

Ulleres



### Eines i recanvis:

Multihallen

Càmera de  
recanvi  
(depèn de cada roda)

Desmuntadors

Kit reparació  
punxades



<input type="checkbox"/> Inflador-manxa	<input type="checkbox"/> Torçacadenes	<input type="checkbox"/> Pastilles de fre de recanvi (depèn de tipus de frens de cada bicicleta)	<input type="checkbox"/> Puntera del desviador de recanvi (depèn de cada bicicleta)
			
<input type="checkbox"/> Cable de canvi	<input type="checkbox"/> Cable de fre (en cas de frens no hidràulics)	<input type="checkbox"/> Greix de cadena (oli, cera, etc.)	<input type="checkbox"/> Estris de neteja (degreixant, escombreta i drap)
			
<input type="checkbox"/> Mapa de collserola (el mateix que M5)	<input type="checkbox"/> Porta mapes de bicicleta		
			

## Tendes on comprar el material a Barcelona:

**Balmat:** Carrer del Comte d'Urgell, 72, 08011 Barcelona

**Barrabes:** Carrer de Roger de Llúria, 77, 08009 Barcelona

**Cicles Biela:** Carrer del Torrent de l'Olla, 37, 08012 Barcelona

**Decathlon:** Carrer Gran de Gràcia, 54, 08012 Barcelona

**El Nus:** Plaça del Diamant, 9, 08012 Barcelona

**GR Zero:** Travessera de Gràcia, 132, 08012 Barcelona

**Probike:** Carrer de Viladomat, 310, 08029 Barcelona

**Tomas Domingo:** Carrer de Roger de Llúria, 115, 08037 Barcelona

**Vèrtic:** C. de Rocafort, 135, 08015 Barcelona