

Material 1r Curs de GUIAMNLL 2026-27

Tècniques d'equitació

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

Tècniques de natació

- ✓ Banyador arrapat, tovallola, casquet i sabatilles de bany
- ✓ Ulleres de natació per aigües obertes

Mòdul Globalitzat

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)
- ✓ Pantaló tècnic de muntanya
- ✓ Motxilla de muntanya amb arnès de pit i de cintura, de 20-25 litres
- ✓ Impermeable motxilla
- ✓ Calçat de muntanya
- ✓ Brúixola transparent i línies Nord- Sud
- ✓ Demanarem mapa de la zona (encara a concretar) 13€ aprox.
- ✓ Portamapes
- ✓ Sistema d'hidratació (Bidó, cantimplora o altres)
- ✓ Màrfega/aïllant
- ✓ Sac de dormir 5°C
- ✓ Altres: frontal, ulleres de sol, guants, farmaciola personal, etc.
- ✓ Material per la formació hivernal (s'informarà específicament abans de la sortida)

Guia en bicicleta

- ✓ Bicicleta
- ✓ Casc
- ✓ Culotte ajustat (no de descens)
- ✓ Guants
- ✓ Ulleres
- ✓ Eines i recanvis:
 - Multihallen
 - Càmera de recanvi (adequada a la vostra bicicleta, mida i vàlvula)
 - Desmuntadors
 - Kit reparació punxades
 - Inflador-manxa
 - Torça-cadenes
 - Quick-link (de la mida de la vostra cadena)
 - Puntera del desviador de recanvi
- ✓ Estris de neteja (degreixant, escombreta i drap)
- ✓ Mapa (el mateix que a senderisme)

✓ 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

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.

Tècniques d'equitació

☐ Pantalons d'equitació	☐ Casc homologat	☐ Botes o botins i polaines	☐ Guants
			

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.
			

MÒDUL GLOBALITZAT D'ITINERARIS

Guia de baixa i mitjana muntanya

Roba tècnica (no de cotó) adequada a l'època (3 capes)

☐ Samarreta tècnica (no cotó)	☐ Folre polar o similar	☐ Jaqueta impermeable	☐ Pantalons tècnics
			
Motxilla de muntanya amb arnés de pit, de 20-30 litres	Calçat de muntanya	Brúixola transparent	☐ Farmaciola personal
			
☐ Porta mapes	☐ Sistema d'hidratació (Bidó, cantimplora o altres)	☐ Altres: ulleres de sol, guants	☐ Altres: frontal
			

Guia en bicicleta


☐ Casc

☐ Culotte
ajustat (no de
descens)

☐ Guants (llargs
i curts)

☐ Ulleres de sol


Eines i recanvis:

☐ Multihallen

☐ Càmera de
recanvi
(depèn de cada roda)

☐ Desmuntadors

☐ Kit reparació
punxades


☐ Inflador-manxa	☐ Torçacadenes	☐ Puntera del desviador de recanvi (depèn de cada bicicleta)	☐ Quick Link (depèn de la mida de cada cadena)
			
☐ Greix de cadena (oli, cera, etc.)	☐ Estris de neteja (desgreixant, escombreta i drap)		
			