

MATERIAL 1R CURS AE10 ESCOLA ARRELS

M04 ORGANITZACIÓ D'ITINERARIS

- Pc , pantalla preferent de 15' o més.
- Ratolí de pc.
- Llicència software LAND, CompeGPS
- Mapa alpina Vall de Lord
- Mapa comarcal del Solsonès, ICGC mapa comarcal 35, escala 1:50000
- Regle
- Brúixola amb base de metacrilat i escalimetres

M05 GUIA DE MUNTANYA BAIXA I MITJANA

- GPS
- Motxilla de 30l.
- Funda de mapa.
- Bambes de trail.
- Botes de muntanya.
- **Vestimenta:**
 - Pantalons tècnics d'excursionisme
 - Folre polar
 - Samarreta tècnica
 - Jaqueta de muntanya de 15.000 a 30.000mm de columna d'aigua

M06 GUIA DE BICICLETA

- Bicicleta de muntanya (preferiblement amb fre de disc hidràulic)
 - Casc homologat
 - Ulleres de sol esportives
 - Guants
 - Culotte amb badana (+ 2h)
 - Maillot de ciclisme
 - Paravent
 - Bidó
- ** La resta de material tècnic (kits de reparacions i altres) s'explicarà durant el principi del curs.

M08 TÈCNIQUES DE NATACIÓ

- Banyador de natació (slip o boxer per nois, banyador per noies) **NO** banyadors short ni amples per nois, ni bikini per noies.
- Casquet de bany de roba o silicona
- Ulleres de natació
- Tovallola
- Xancles
- Material didàctic : Llibre per al CFGM "Tècniques de natació" ,editorial Altamar. ISBN 978-84-17872-85-4

M07 ACTIVITATS DE TEMPS DE LLEURE

- Material didàctic : Llibre per al CFGM “Activitats de temps de lleure” ,editorial Altamar.
ISBN 978-84-17872-87-8

M07 RA2

- Sac de dormir
- Aïllant
- Frontal

**El material referent als mòduls M01 i M02 (equitació) i altres mòduls s’explicarà amb detall a principis del curs, ja que no és imprescindible per començar.