

## **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

\*\*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.