# Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre

# MATERIAL OBLIGATORIO PARA LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS: MOUNTAIN BIKE, SENDERISMO, HÍPICA y NATACIÓN

**MTB:**

* Bicicleta de Montaña con o sin suspensión en estado de uso (no se admiten otro tipo de bicicletas, city bikes, holandesas, etc.), diámetros de rueda comunes 26, 27,5 o 29 pulgadas así como anchuras de cubierta estándar.
* No se admiten MTBs con asistencia al pedaleo (eléctricas) salvo que sean necesarias por dificultad funcional del alumno.
* A ser posible, de la talla que corresponda al usuario que va a utilizarla durante el curso.
* Casco homologado específico para la actividad ciclista.
* Culote ciclista (Mallas ajustadas con badana específicas para ciclismo).
* Chubasquero o cortavientos.
* Guantes.
* Kit de recambio: cámara de la medida de las ruedas de la bicicleta del usuario (26, 27,5 o 29 “), juego de desmontables y bomba de inflado de mano.
* Si no se tienen instalados pedales automáticos y se va a usar la bicicleta con calzado deportivo normal, deberán instalarse punteras en los pedales, no rastrales.
* Mochila deportiva para portar recambios, comida, etc. necesario en las rutas.

MATERIAL MUY RECOMENDABLE:

* Gafas deportivas.
* Buff o braga multiuso.
* En época invernal ropa de abrigo técnica (windtex o similar, chaqueta polar… evitar ropa de algodón o plumas).

**Si precisa más información sobre el material diríjase a pedroramos@salesianoselpilar.com**

**HÍPICA:**

* Casco homologado específico para la actividad de equitación.
* Calzado específico de equitación: pueden ser botines con polainas o botas de equitación.
* Pantalones de equitación.
* Chubasquero o cortavientos.
* Guantes de equitación.
* En época invernal ropa de abrigo técnica.

**Si precisa más información sobre el material diríjase a** [**sarafernandez@salesianoselpilar.com**](mailto:sarafernandez@salesianoselpilar.com)

**GUIA DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA:**

* Botas de montaña, bien sea caña baja, media o alta.
* Mochila con capacidad de, al menos, 30L.
* Impermeable o tercera capa.
* Polar/plumas.
* Camiseta técnica.
* Pantalón largo de senderismo.
* Cantimplora o botella 2L.
* Botiquín.
* Cuaderno de trabajo diario.

MATERIAL MUY RECOMENDABLE:

* Gafas de sol deportivas.
* Gorra.
* Crema solar.
* Guantes, buff o braga multiuso y gorro.
* Bastones.
* Teléfono móvil con suficiente capacidad para instalar dos aplicaciones.

**Si precisa más información sobre el material diríjase a** [**diegopascual@salesianoselpilar.com**](mailto:diegopascual@salesianoselpilar.com)

**El primer día de clase se tratará específicamente.**

**NATACIÓN**

* Bañador deportivo
* Toalla
* Chanclas
* Gorro rojo oficial de Salesianos Soto.
* Gafas de natación.
* Aletas de natación.
* Candado para la taquilla.

**TÉCNICAS DE TIEMPO LIBRE**

* Camiseta técnica oficial de Salesianos Soto
* Sudadera oficial de Salesianos Soto

**MANIOBRAS CON CUERDAS**

* Pies de gato.
* Neopreno largo (mínimo 3-2mm). El mismo que se solicita en guía en el medio natural acuático.
* Escarpines. Los mismos que se solicita en guía en el medio natural acuático.

**Si precisa más información sobre el material diríjase a** [**diegopascual@salesianoselpilar.com**](mailto:diegopascual@salesianoselpilar.com)

**El primer día de clase se tratará específicamente.**

**GUÍA EN EL MEDIO NATURAL ACUÁTICO**

* Neopreno largo apto para bajas temperaturas (mínimo 3-2mm, el mismo que se solicita en Maniobras con cuerdas).
* Bañador.
* Zapatillas de agua (escarpines).
* Impermeable o cortavientos.
* Camiseta térmica larga.
* Gafas de sol.
* Gorra o similar.
* Protector solar.
* Funda acuática para teléfono móvil (opcional).
* Botella de agua y comida para media mañana.
* Ropa de recambio para después de cada actividad.

**Si precisa más información sobre el material diríjase a** [**victorgamo@salesianoselpilar.com**](mailto:victorgamo@salesianoselpilar.com) **o jesusortega@salesianoselpilar.com**

**El primer día de clase se tratará específicamente.**