

CURS DE SENDERISME

I.N.S. ABAT OLIBA

LLISTAT DE L'EQUIP I EL MATERIAL OBLIGATORI

- Ulleres de sol (cat.3)
- Guants (2 parells de fins + 1 gruixuts impermeables)
- Braga, buff o màscara
- Frontal
- Crema solar protectora
- Manta tèrmica
- Motxilla de 40 lts. com a mínim.
- 1ª capa: -roba interior tèrmica
 - mitjons tèrmics
- 2ª capa: -jersei fi de folre polar
 - armilla de folre polar
- 3ª capa: -pantalons impermeables i transpirables
 - jaqueta impermeable i transpirable
- Roba d'abric: -jaqueta de folre polar gruixuda
 - anorac plumífer o sintètic
- Botes de muntanya amb protecció de turmell:
 - Impermeables i transpirables
 - Amb una sola rígida o semirígida
- 2 cordinos de 5 mm. i 5 mts.
- Ràfia de 2,5 x 2,5 mts.
- Brúixola plana
- Porta mapes
- Sac de dormir (temperatura confort 0°C)
- Màrfega
- Funda de bivac (no obligatòria però recomanable)
- Cantimplora de 1,5 lt
- Cassola per 1-2 persones
- Tassa apte per posar al foc
- Coberts
- Fogonet
- Cartografia necessària:
 - 1.- Ed. Alpina, mapa de Ruta de l'Ermità (1:25.000) o Montgrony
 - 2.- Ed. Alpina, mapa Taga – St. Amand – Serra Cavallera (1:25.000)

MATERIAL OPCIONAL:

- Arnés d'escalada homologat
- Casc d'escalada homologat
- Altimetre
- Curvímetre