

**INDICACIONES Y PUNTO DE ENCUENTRO PRUEBA ACCESO TD2 MEDIA MONTAÑA****FECHA 22 Y 23 DE JUNIO 2023**

El día la prueba, los participantes deberán venir provistos de los siguientes elementos:

- DNI o Pasaporte originales y en vigor.
- Calzado y vestimenta apropiados para la práctica de una actividad de montaña y acorde a las condiciones y previsiones meteorológicas.
- Mochila de APROXIMADAMENTE 30 l., con 10 kg. de peso. Se puede incluir paquetes de arroz, pasta o bien cuerdas (modo ejemplo). Los técnicos nos dicen que el agua y las pesas os será incomodo llevar como peso dado que se mueven mucho en la mochila.
- Comida y agua.
- Gafas y cremas protectoras.
- Se permite el uso de bastones en la prueba de condición física ( primera parte)

**CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA:****• PRUEBA PROGRESIÓN EN MEDIA Y BAJA MONTAÑA (23 DE JUNIO 2023 A PARTIR DE LAS 09:00H)**

o Realizar un recorrido de baja y media montaña no balizado demostrando resistencia y agilidad, superando obstáculos y trasportando una mochila de 10 Kg de peso. El recorrido tendrá una distancia real de 12km y un desnivel de 1500 metros de desnivel positivo acumulado. El tiempo de realización de la prueba será el establecido por el tribunal

o Prueba asociada: «Progresión por terreno variado»:

- Durante el recorrido se deberá pasar por unos puntos de paso obligatorio en el orden propuesto y realizando los tramos acotados de terreno variado y de obligado paso, dispuestos a lo largo:
  - Una zona de bloques.
  - Una pendiente ascendente y otra descendente de hierba.
  - Una trepada ascendente y otra descendente, de un resalte rocoso

**• PRUEBA DE ORIENTACIÓN (22 DE JUNIO 2023 A PARTIR DE LAS 17:00 H)**

o Realiza un circuito por terreno de baja y media montaña con cartografía específica de montaña, demostrando el manejo combinado de distintas técnicas de orientación, el mapa y la brújula para la consecución de la toma de controles, trasportando una mochila con su equipo personal y un mínimo de 10 kg de peso.

O Se colocará un mínimo de 5 balizas en un recorrido mínimo de 6km y se deberán localizar todas las balizas.

**CONTACTO :**

Si teneis alguna duda podeis contactar:

Por email: [davidiglesias@safeformacion.com](mailto:davidiglesias@safeformacion.com) / [pruebadeacceso@safeformacion.com](mailto:pruebadeacceso@safeformacion.com)

Por teléfono: 988606913