

INDICACIONES Y PUNTO DE ENCUENTRO PRUEBA ACCESO TD1 SENDERISMO

FECHA: 22 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 30l., 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

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBAS:**1. PRUEBA DE EQUIPO TÉCNICO PERSONAL (A PARTIR DE LAS 16:00 H)**

- El aspirante presentará los siguientes materiales que componen el equipo básico personal para realizar una ruta por terreno variado:
 - o Ropa de montaña adecuada, térmica e impermeable.
 - o Botas de montaña con protección y suela adherente.
 - o Mochila con capacidad suficiente para el material y el equipo personal.
 - o Brújula.
 - o Bebida y comida suficiente.
 - o Botiquín individual.
 - o Protección solar.
 - o Protección para el frío.
- El aspirante organizará todo el material dentro de la mochila con un peso mínimo de 10 kg.

2. PRUEBA DE PROGRESIÓN Y RESISTENCIA POR TERRENO DE BAJA MONTAÑA (A PARTIR DE LAS 16:30H)

- Objetivo : Valoración de la condición física
- Contenido: Recorrer, en el tiempo establecido por el tribunal y transportando una mochila con 10 kilogramos de peso, un itinerario de montaña de terreno variado de mínimo 12 km de distancia real, con 1.000 metros de desnivel positivo acumulado. Siendo aptos los deportistas que recorran el itinerario en el tiempo indicado por el tribunal.
- Evaluación: quedará superada esta prueba cuando el aspirante haya finalizado el recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal.

CONTACTO:

Si tenéis alguna duda podéis contactar:

- Por email: davidglesias@safeformacion.com / pruebadeacceso@safeformacion.com
- Por teléfono: 988606913