

## MOTXILLA COLÒNIES VORA EL MAR 2020

### QUÈ CAL PORTAR?

- Bon calçat per caminar.
- Sac de dormir, coixinera i si es vol llençol ( els matalassos ja porten funda tipus llençol però millor si el porten els participants )
- Motxilla petita per a caminar –còmode per a fer excursió- (on hi càpiga impermeable, cantimplora, crema solar)
- Esmorzar i dinar primer dia.
- Una motxilla gran amb:
  - Estris d'higiene personal (necesser i tovallola)
  - Tovallola
  - Gorra i crema solar
  - Jersei i/o jaqueta per si fa fred
  - Impermeable
  - Cantimplora i lot ("llanterna")
  - Mudes de recanvi (mitjons, roba interior, samarreta, pantalons curts i llargs)

### Observacions:

No portar mòbils, video-consoles, ni objectes de valor o diners.