

MOTXILLA

QUÈ CAL PORTAR?

- Bon calçat per caminar.
- Carmanyola o taper amb tancaments
- Cantimplora
- 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.
- Pot petit (100-200 ml) de gel hidro-alcoholitzat i mascareta reutilitzable (ús particular).
- Xancles o calçat per anar dins aigua (que s'agafin be als peus)
- Una motxilla gran amb:
 - Estris d'higiene personal (necesser i tovallola bany)
 - Tovallola platja
 - 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-consols, ni objectes de valor o diners.



Formació i Lleure S.L.U.

Tel. 972 69.11.23 / 680.237.745
C/Verge del Carme, nº8 17800 Olot
www.arriant.org / info@arriant.org