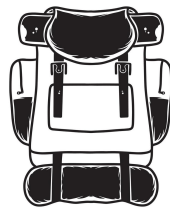


TIMBALER 0

Què cal portar?

MOTXILLA RUTA (50L aprox.)



(MUDES PER 4 DIES)

- **Esmorzar i dinar del primer dia**
- **Targeta CATSalut**
- **Medicació** (*Nom, Cognom, Pauta clara*)
- Cantimplora ($\geq 1,5L$)
- Sac de dormir (0-5° graus)
- Màrfega
- Roba interior
- Samarretes d'esport
- Pantalons esportius curts
- Pantalons llargs
- Jersey
- Barret o gorra

- Mitjons de muntanya
- Botes de muntanya (canya alta)
- Lot (amb piles de recanvi)
- Carmanyola metàl·lica (per poder cuinar)
- Coberts
- Tovallola pel riu
- Xancletes de riu
- Banyador
- Sabó de glicerina (sense parabents)
- Capelina i funda impermeable motxilla
- Necesser (raspall i pasta de dents, crema solar, antimosquits, aftersun, compeed...)
- Opcional: Ulleres de sol / pals per caminar

RECOMANACIONS MOTXILLA RUTA!



—> CALÇAT
CORRECTE



—> CALÇAT
INCORRECTE



—> CARMANYOLES
METÀL·LIQUES CORRECTES



Si les botes són noves: Estrenar-les abans de fer la ruta

Si les botes són velles: Comprovar que estiguin en bon estat

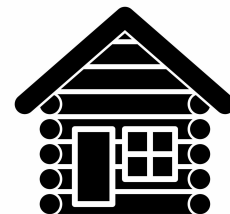
Qualsevol dubte sobre el material **no dubteu en preguntar-nos!** Preferim arribar tots ben equipats a la ruta que trobar-nos les sorpreses el primer dia :)

MOTXILLA CASA

(MUDES PER 9 DIES)

- Llençol i coixinera
- 2 pijames
- Jersei prim
- Jersei gruixut
- Samarretes màniga curta
- Roba interior
- Pantalons llargs
- Pantalons curts
- Tovallola de dutxa
- Banyador
- Muda per embrutar
- Banyador per embrutar

- Mitjons
- Vambes
- Necesser complet (de dutxa)
- Tovalló
- Bossa de roba bruta



**Novetats: DAVANTAL + SAMARRETA
NEGRA (mínim 50% cotó) + POT DE VIDRE
(tamany melmelada o salsa)**



QUÈ NO ES POT PORTAR?

- Telèfon mòbil i aparells electrònics
- Rellotge
- Menjar (excepte el del primer dia)
- Tabac, alcohol i altres substàncies tòxiques
- Estris per fer foc

QUÈ ES POT PORTAR? (OPCIONAL)

- Instruments
- Càmera de fotos
- Malabars
- Cartes o altres jocs de taula

Important: El material de cada jove és responsabilitat seva.