



QUE M'ENDUC – TANDA SÚPERS

ABANS DE MARXAR...

Situació: La Sala, La Pobla de l'Illet

Sortida: 21 juliol a les 9:00h al pati de l'escola.

Arribada: 31 juliol a les 18h aprox. al pati de l'escola.

Normativa: NO es poden portar mòbils, mp3, menjar, xuxes, diners, tabac ...

Contacte: boterut@gmail.com

Nota: Cal venir esmorzats de casa i portar el dinar del primer dia. Que NO sigui un àpat en carmanyola preferiblement. A part d'aquest, no han de portar cap altre tipus de menjar o àpat. És obligatori portar dues mascaretes ja que per pujar a l'autocar seran necessàries.

A continuació hi ha totes aquelles coses que hi ha d'haver a la motxilla abans de pujar al autocar! Per fer-ho més entenedor, ho hem dividit en 2 llistes.

HAN DE PORTAR UNA MOTXILLA

Què m'enduc?

- 4 samarretes
- 2 pantalons curts
- 1 pantaló llarg
- 1 jersei gruixut
- 4 parells de mitjons
- 4 calces /calçotets
- 1 conjunt de roba de mudar
- Sabatilles esportives
- Tovalló de roba
- Sac de dormir o llençols
- Tovallola de bany
- 2 Samarretes BLANQUES
(1 per embrutar, l'altre no)
- Sabó per rentar roba i pinces
- Bossa per la roba bruta
- Papers i sobres amb segells i adreces
(optatiu)

NECESSER*

- Sabó ecològic
- Xampú ecològic (amb efecte anti polls millor)
- Raspall/pinta
- Tovallola
- Desodorant
- Raspall i pasta de dents
- Compreses/ tampons
- Mocadors
- Repel·lent de mosquits
- Crema solar i aftersun
- Compeed
- Vaselina

**El necesser pot ser el mateix que tindran a la casa. Aconsellem però, que tinguin pots petits per endur-se de ruta i deixar els pots grans a la casa. Com més petit, més espai a la motxilla i menys pes.*



+ Per quan caminem

- Motxilla adequada per caminar:
 - Mínim de 40 litres. (és el més recomanable)
 - Ajustable a la cintura i pit.
 - Ha d'estar en bon estat
- Aïllant: No inflable
- Carmanyola
- Coberts i got
- Cangur i funda pluja per la motxilla o capelina
- Sac de dormir:
 - El més petit possible.
 - Temperatura confort 15º aprox
 - Proporcional l'alçada
- Calçat per caminar:
 - Número adequat, no gastades.
 - Si son noves, fer-les servir abans
- 2 Cantimplors de 1,5L
- Lot frontal + piles posades
- Gorra
- Foulard (obligatori)
- Ulleres de sol (optatiu)
- 4 samarretes de màniga curta:
 - Que sigui còmoda
 - NO tirants
 - Recomanem que sigui transpirable
- 2 pantalons curts
 - Que siguin d'esport
 - Còmodes per caminar
- 5 calces/ calçotets
- 5 mitjons per caminar
 - Que siguin d'esport
 - Que no estiguin trencats ni desgastats
 - Que la costura NO sigui molt gruixuda
 - Recomanem que siguin més alts que el calçat
- 1 pantalon llarg
- 1 jersei
- Pijama (optatiu)
- Crocs/Escarpins
- Banyador
- Tovallola de piscina (millor les que pesen/ocupen poc)
- Mocadors
- Bossa roba bruta
- Llibret de Super Ruta
- Bolígraf (important)
- Necesser
- 2 mascaretes

***Aconsellem marcar la roba amb el nom. Especialment, samarreta i foulard de l'Esplai**