

### Què posem a la motxilla? (Tot marcat amb nom i cognom)

<p><b>BÀSIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motxilla gran (50L aprox)</li> <li>Sac de dormir (5° temp de confort)</li> <li>Llençol de sota (amb gomes)</li> <li>Màrfega aïllant (Bivac opcional)</li> </ul>	<p><b>HIGIENE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Necesser amb:</li> <li>Desodorant</li> <li>Tovallola petita</li> <li>Sabó de cos</li> <li>Raspall i pasta de dents</li> <li>Protector labial</li> <li>Loció antimosquits (opcional)</li> </ul>	<p><b>MOTXILLA PETITA (20L aprox)</b> (Aquesta la pujarem a dalt de l'autocar)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cantimplora (1,5L) Plena</li> <li>Esmorzar i dinar (1r dia)</li> <li>Gorra pel sol</li> <li>Protector solar (factor min 30)</li> <li>Calçat de Muntanya (canya alta)</li> <li>CatSalut (Original) Cal portar-lo a mà.</li> </ul>
<p><b>ROBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jaqueta Impermeable (cangur)</li> <li>Pantalons llargs (minim 2)</li> <li>Pantalons curts</li> <li>Samarretes de màniga curta</li> <li>Samarreta de màniga llarga</li> <li>Anorac gruixut (imprescindible)</li> <li>Roba d'abric (tipus folre polar)</li> <li>Roba interior</li> <li>Mitjons (d'esport)</li> <li>2 mitjons d'excursionisme (alts)</li> <li>Banyador</li> <li>Tovallola gran</li> <li>Pijama d'hivern</li> </ul>	<p><b>UTENSILIS PER MENJAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tassa o got (gran)</li> <li>2 Plats grans i fons</li> <li>Joc de Coberts (forquilla, ganivet, cullera i cullereta)</li> <li>Motxilla de cordetes per ficar els estris a dins.</li> </ul>	<p><b>ALTRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rellotge</li> <li>Frontal</li> <li>Buf</li> <li>Bosses per la roba bruta</li> </ul>
	<p><b>CALÇAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bota de muntanya (Canya alta)</li> <li>Bambes de trekking o de muntanya</li> <li>xanquetes de riu (lligades)</li> </ul>	<p><b>QUÈ NO POSEM A LA MOTXILLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ni menjar</b> de més</li> <li><b>Ni mòbil</b></li> <li><b>Ni diners</b></li> <li><b>Ni Medicaments</b> (sense notificar)</li> </ul>

