



MATERIAL RECOMANAT PER A LA TRANSELVA 2016

Botes o calçat esportiu còmode i resistent.

Motxilla d'entre 35 y 50 litres de capacitat (màxim 5kg de pes).

Roba: dues mudes (la que es duu posada i una de recanvi) :

- 2 samarretes tècniques o de cotó.
- 2 parells de mitjons de cotó.
- 2 mudes roba interior.
- 1 capelina que pugui tancar la motxilla.
- 1 folre polar o peça d'abric lleugera.

Un sac de dormir lleuger o bé un llençol-funda.

Pel sol: 1 gorra, ulleres de sol i crema de protecció solar.

Per a la dutxa:

- xancletes,
- una tovallola (millor de microfibra),
- productes d'higiene personal.

El mòbil i carregador: necessari per a les activitats de geo-localització.

Documentació:

- DNI
- la targeta de l'INNS o entitat mèdica.

Material addicional:

- Llanterna frontal,
- cantimplora o ampolla amb aigua,
- mocadors de paper.

ESMORZAR I DINAR per al divendres 13 de maig.

En cas de problemes de salut cal fer-ho constar per escrit al final del full d'autorització.

Cada institut portarà una **farmaciola** de primers auxilis.