



MATERIAL RECOMANAT PER A LA RUTA TRANSELVA 2019

Motxilla d'uns 35 litres de capacitat

Botes o calçat esportiu còmode i resistent

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 tapar la motxilla
- 1 folre polar o peça d'abric lleugera
- Un pantalons llargs esportius lleugers
- Un pantalons curts esportius

Per dormir:

- El sac de dormir lleuger o bé un llençol-funda.
- Màrrega
- Peluix i xumet opcionals.

Pel sol. 1 gorra i ulleres pel sol i crema de protecció solar.

Per a la dutxa

- Xancletes
- una tovallola lleugera, millor de microfibra
- Productes d'higiene personal: Es poden demanar mostres gratuïtes a la farmàcia.(no portar el pot de champú sencer...)

El mòbil i carregador. Necessari per a les activitats de geo-localització i fotos.

Documentació

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

Material addicional

- Llanterna frontal
- Cantimplora o ampolla amb aigua (1 l)
- Mocadors de paper
- Taper o plat, got i coberts pel sopar
- Compeed o tiretes per a butllofes.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut Anton Busquets i Punset

ESMORZAR I DINAR per al dijous 10 d'octubre

MEDICAMENTS: En cas de problemes de salut cal fer-ho constar per escrit al final del full d'autorització., Així com la medicació autoritzada, de la qual se'n farà càrrec el mateix alumne.

PES DE LA MOTXILLA> Cal ser molt concret amb el material demandat i no portar altres objectes innecessaris per tal de no portar sobrepès. Es recomana que la motxila pesi 5 kg o el 10% del pes de cada persona.

FINALMENT> Ganes de caminar i de disfrutar l'experiència!