



VOLTA A ANDORRA A PEU ESTIU

Material indispensable

MATERIAL PERSONAL OBLIGATORI	
Motxilla de muntanya de 60-70 litres	Funda impermeable per motxilla
Bastons de trekking (opcional)	Botes de muntanya de mitja canya (impermeables)
Calçat còmode per canviar-se	Sac de dormir de muntanya calent
Màrrega aïllant	Manta tèrmica
Llanterna o frontal (amb piles de recanvi x5dies)	Cantimplora (1L mínim)
Carmanyola (recipient, coberts, got, etc) amb tanca	Xiulet
Ulleres de sol	Bolígraf i llibreta (opcional)
Bosses de plàstic i deixalles (opcional)	

ROBA PERSONAL	
Pantaló de muntanya llarg (1 unitat)	Pantaló de muntanya curt (2 unitats)
Samarreta màniga curta tècniques (3 unitats)	Samarreta tèrmica interior màniga llarga (1 unitat)
Pantaló tèrmic interior llarg (1 unitat)	Mudes interiors (6 unitats)
Jerseis (2 unitats)	Mitjos de trekking (4 unitats)
Funda pantaló impermeable	Jaqueta tallavents i/o impermeable amb caputxa
Folre polar (1 unitat)	Pijama (1 unitat)
Gorra	Guants i "gorro" calents i fi (opcional)
Pijama calent (1 unitat)	

HIGIENE PERSONAL	
Necesser:	Pasta de dents
	Raspall de dents
	Sabó (ecològic)
Tovallola petita	
Protecció solar i de llavis	
Repel·lent de mosquits	
"Clinex" (6 unitats) i/o paper higiènic	
Tovallols humides	
Bossetes de plàstic	

ORGANITZEN:



COL-LABORA:

