



LLISTA DE MATERIAL

Roba

- Calçat de muntanya (preferiblement bota alta)
- Calçat còmode (sandalies, bambes...)
- Forro polar o Primaloft (material calent)
- Paravent o impermeable transpirable
- Malles tèrmiques (tipus hivern)
- 4 samarretes màniga curta (millor tècniques)
- 1 jersei de cotó o forro polar prim
- 1 pantaló llarg
- 2 pantalons curts (esportius)
- 5 mudes de roba interior
- Mitjons d'esport (millor trekking)
- Banyador
- 1 pijama
- Gorro, guants prims, buff
- Gorra o barret

Material

- Motxilla (25 - 30 litres)
- Sac de dormir (temperatura confort 0° -10°)
- Màrfega aïllant
- Frontal o llanterna amb piles de recanvi
- Ulleres de sol
- Protector solar i de llavis
- Repel·lent mosquits
- Rain cover per la motxilla
- Tovallola mitjana (tipus microfibra)
- Càmera de fotos (opcional)

Àpats

- Carmanyola i coberts
- Cantimplora (1 litre)
- Got metàl·lic o de plastic

Higiene

- Raspall i pasta de dents
- Gel de bany (en un pot petit!)
- Kleenex, paper de wàter o tovalloletes humides

NOTA IMPORTANT: Fiqueu a la motxilla **NOMÉS** el que surt a la llista!
Eviteu material voluminós, només l'imprescindible!