

# MOTXILLA:

## Què cal portar?

- Bon calçat per caminar
- Sac de dormir, coixinera i llençol baixet (els matalassos ja porten funda tipus llençol però millor si el porten)
- Motxilla petita per a caminar –còmode per a fer excursió- (on hi càpiga impermeable, cantimplora, crema solar...)
- Esmorzar i dinar primer dia
- Un tupper o recipient per fer un pícnic a la platja
- Una motxilla gran amb:
  - Estris d'higiene personal (necesser i tovallola bany)
  - Tovallola platja/piscina (si cal per època de l'any)
  - Gorra i crema solar (si cal per l'època de l'any o si el/la participant ho requereix)
  - Jersey i/o jaqueta per si fa fred
  - Impermeable
  - Cantimplora
  - Lot ("llanterna")
  - Mudes de recanvi (mitjons, roba interior, samarreta, pantalons curts i llargs)

## Per fer caiac o pàdel surf:

- Obligatori: Calçat tancat que es pugui mullar (esportives velles, crocs, escarpins, etc.)
- Part de baix: banyador o uns pantalons que puguem mullar
- Part de dalt: samarreta tèrmica, licra o samarreta que puguem mullar

## Orientatiu:

Roba de recanvi i tovallola per fer el canvi de muda quan acabem l'activitat.  
Si portem ulleres, alguna cinta per agafar-les i no perdre-les.  
Ulleres de sol, crema solar, alguna cosa per beure.



No portar mòbils, video-consoles, ni objectes de valor o diners.

