

MOTXILLA COLÒNIES VORA EL MAR 2023

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)
 - Jersei i/o jaqueta per si fa fred
 - Impermeable
 - Cantimplora i lot ("llanterna")
 - Mudes de recanvi (mitjons, roba interior, samarreta, pantalons curts i llargs)

- **PER FER CAIAC I PADDLE SURF**

- Obligatori: Calçat tancat que es pugui mullar (esportives velles, crocs, escarpins, etc.)
- Pantaló: 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

Observacions:

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