

TIMBALER O 2018

QUÈ S'HA DE PORTAR

VESTIR

buf pel coll, per recollir els cabells i com a gorro per fer bivac

guants sembla que no però són importants, pel fred, neu...

ulleres de sol

2 samarretes de màniga curta Recomanem que siguin samarretes transpirables, no de cotó, s'assequen abans tant de la pluja com de la suor.

1 samarreta de màniga llarga de coto, per descansar, dormir...

1 jersei o samarreta més gruixuda

1 polar gruixut

1 gore (jaqueta paravent impermeable)

1 pantalons llargs lleugers, són per descansar. També poden ser malles més gruixudes que pesen i ocupen molt poc.

1 pantalons curts són amb els que caminarem normalment, recomanem malles, no molesten i si se'ns mullen o les rentem s'assequen de seguida

banyador (opcional) per optimitzar pes ens podem banyar amb roba interior fosca i fora problemes

2/3 parells de roba interior

3 mitjons resistents, sense forats. Si són bons ens poden estalviar butllofes.

Botes no les estreneu, si són noves porteu-les una setmaneta per casa

Xancles de riu o sabatilles super lleugeres. Pels rius van millor les xancles, però les sabatilles acostumen a ser més lleugeres.

DORMIR

sac bo farem bivac

màrrega recomanem que no sigui inflable, pesa molt més i per una travessa no compensa

frontal + piles de recanvi

funda de bivac (opcional)

HIGIENE

Tovallola mitjana recomanem aquestes noves que són com de pell de prèsec.

Necesaire personal

Pastilla de sabó al no ser sabó líquid ocupa menys, pesa menys, no vessa i tan serveix pel cos com per la roba

Crema de llavis

La pasta de dents la portarem els monis

(sera una que no malmeti el medi)

CUINA

Forquilla + cullera

Tassa la podem fer servir tant de got com de plat

1 pot per cuinar + tapa és molt útil com a plat i per escórrer i evidentment com a tapa (carmanyola)

Drap de cuina

ALTRES

Llapis / llibreteta / lectura / cartes opcional

cantimplora d'un litre

Pals de trekking (opcional) pels que tingueu problemes de genoll són recomanables.

En descarreguen un 10% del pes

Motxilla d'uns 50 litres

Funda impermeable per la motxilla

1 bosa de brosa

targeta sanitària

(porteu-la a mà que la recollirem mentre pujem a l'autocar)

PENSEU QUE EL MÉS PESAT DE LA MOTXILLA US HO DONEM NOSALTRES,

EL MENJAR!!!

PER TANT, PORTEU-LES EL MÉS BUIDES POSSIBLES

Horaris de sortida i d'arribada:

Sortida dia 12 de juliol Sants Estació a les 7:35

Arribada dia 20 de juliol Sants Estació a les 14:20

Pel primer dia: esmorzar+ dinar
ROBA I CALÇAT PER CAMINAR