

## QUÈ PORTAREM A LA MOTXILLA...

- Sac de dormir
- Pijama
- Aïllant
- Roba:
  - Roba interior (x5)
  - Pantalons curts (x3)
  - Pantaló llarg (x1)
  - Samarretes (x4)
  - Jersei o dessuadora (x1)
  - Banyador (x1)
  - Gorra o mocador
- Calçat:
  - Xanquetes
  - Botes de muntanya
- Tovallola de dutxa
- Tovallola de piscina/pareo
- Carmanyola, got, coberts i tovalló
- Motxilla petita
- Necesser:
  - Pinta
  - Raspall i pasta de dents
  - Sabó de dutxa
  - Desodorant
  - Crema solar
- Capelina
- Pinceres de roba
- Sabó per la roba
- Bossa per la roba bruta
- Cantimplora
- Lot
- Documentació original:
  - Targeta sanitària CatSalut
- Àpats del primer dia:
  - Dinar (entrepà)

## OPCIONAL...

- Càmera de fotos
- Diners (15 € màxim)
- Coixí petit
- Bambes

## QUÈ NO PORTAREM A LA MOTXILLA...

- Mòbil
- Laminadures/menjar
- Navalles
- Maquillatge
- Mp3, Mp4, Ipod, Ipad...
- Tabac i alcohol

**IMPORTANT!!!**

Recorda que tot el que portis dins la motxilla ha de ser imprescindible, ja que ho duràs amb tu durant tot el viatge!

Es recomana que el pes total de la motxilla no superi el 15% del pes corporal.