

LLEVAR:

- Ropa còmoda, para realizar actividades(chándal).
- Muda de ropa para cada día
- Chubasquero
- Pantalones cortos
- Bañador y toalla de playa
- Mochila de ruta (10-15 litros aprox.)
- Zapatillas deportivas.
- Gorra para cubrirse del sol
- Crema Solar.
- Protección Labial.
- Neceser, toalla y chanclas para la ducha.
- Cantimplora.
- Recomendamos transporte en maleta
- Merienda del día 6

PORTAR:

- Roba còmoda, per a realitzar activitats(xandall).
- Muda de roba per a cada dia
- Impermeable
- Pantalons curts
- Banyador i tovallola de platja
- Motxilla de ruta (10-15 litres aprox.)
- Sabatilles esportives.
- Gorra per a cobrir-se del sol
- Crema Solar.
- Protecció Labial.
- Necesser, tovalla i xanquetes per a la dutxa.
- Cantimplora.
- Recomanem transport en maleta
- Berenar del dia 21

NO ES NECESARIO...

- Aparatos tecnológicos. "Móvil, Consolas, ..."
- Dinero
- Comida

NO CAL...

- Aparells tecnològics "Móbil, Consolas, ..."
- Diners
- Menjar

NOTA:

Medicamentos y regímenes alimentarios, especificación por escrito, si es el caso. Comunicarlo en la oficina, para añadirlo en la ficha del participante. / *Medicaments i règims alimentaris, especificació per escrit, si és el cas. Comunicar-ho en l'oficina, per a afegir-ho en la fitxa del participant.*

ORIGINAL DE LA TARJETA SIP / ORIGINAL DE LA TARGETA SIP

El material personal que cada participante lleve, es responsabilidad de él mismo, en su uso,guardia y custodia./ *El material personal que cada participant porte, és responsabilitat d'ell mateix, en el seu ús, guàrdia i custòdia.*

RECUERDA: RECORDA:

- **SALIDA: EIXIDA:** Día 6 a las 16 horas desde la puerta del edificio 7C; estar antes para salir a la hora fijada. / *Día 6 a les 16 hores a la porta de l'edific 7C; estar abans per a eixir a l'hora fixada.*
- **REGRESO: RETORN:** Día 10 a partir de las 16 horas en el mismo lugar. / *Día 10 a partir de les 16 horas al mateix lloc.*