

## Carta de Material pels Campaments de la Fundació Miranda



● **Procureu que hi càpiga tot entre una maleta de mà i la motxilla d'excursió. Màrfega, manta i sac poden anar per separat en una bossa...**

● **MOLT IMPORTANT REVISAR CAPS PER SI HI HA POKS I SI FOS EL CAS FER TRACTAMENT ABANS DE VENIR!!! Durant el campament anem revisant i fem tractament si cal. Poseu una loció antipoks que tornarà a casa sense obrir si no ens cal.**

### CAL PORTAR:

- Màrfega o matalasset inflable o encoixinat per a les tendes de campanya.
- Sac de dormir **d'hivern**, o dos sacs si són molt fons, coixí amb funda i manta extra. Estem a 1.600 m)
- **Equip de pluja!!** Volem passejar o fer ruta encara que ploqui. Assegurar que les Botes de muntanya son Waterproof i una capelina llarga.
- 5 mudes completes còmodes (pantalons llargs i flexibles amb preferència).
- Banyador per refrescar-se a la bassa.
- Una tovallola petita.
- Una tovallola gran.
- Jaqueta.
- Polar o similar que escalfi. Recordeu que estem a la muntanya i podem gaudir temperatures fresquetes. Aquest polar sumat a la jaqueta ajuda si baixen temperatures. El polar va fantàstic a la nit per estar a la fresca.
- Botes de muntanya (waterproof) d'excursió i sabates còmodes de recambi (evitar sandàlies).
- Sabates d'aigua tancades per anar a la dutxa i fer trekking de riu (evitar xanquetes).
- Mitjons antilliscants (poden servir de sabatilles d'interior).

● Necesser amb pinta i raspall de dents (no cal portar pasta de dents ni sabó de cos ni xampú, ho posa la casa i són bio). SI NECESSITA DESODORANT QUE SIGUI ROLL-ON BIO, NO VOLEM SPRAY. Antimosquits natural si en necessita, hi ha més bitxos variats que mosquits ;) Protector solar bio o sense parabens. Protector labial. Amb el canvi d'alçada es poden agrietar els llavis.

- Bossa per roba bruta.
- Llanterna o frontal amb piles o càrrega al màxim.
- Motxilla lleugera d'excursió.
- Bossa de tela.
- Cantimplora (millor d'acer inoxidable que d'alumini o de plàstic).
- Gorra o barret pel sol.
- 2 Tovallons de tela.
- 1 Porta entrepans (tipus boc n'roll).
- 1 Tupper per quan anem de pícnic.
- Guants de jardí o de treball de la seva mida per fer feines de neteja de bosc, amuntegar pedres...
- Quadern de dibuix i petit estoig amb llapis de colors.
- Necesser amb medicació i la posologia escrita a dins només si s'escau. Aquest necesser el guardem les acompanyants.

### PORTA SI VOLS:

- Prismàtics.
- Lupa.

**Us demanem productes eco i sense parabens per raons mediambientals i de convivència. Això ens ajuda a preservar la qualitat de l'aigua de la fosa sèptica, del camp i de la bassa. Especialment protector solar bio perquè a la bassa ens refresquem i no volem contaminar-la amb químics tòxics pels seus habitants.**

### NO PORTEU:

- Mòbil ni dispositius electrònics.
- Juguines de tot tipus (excepte ninos per dormir...).
- Menjar (caramels, xiclets, xuxes...).
- Deures de l'escola.
- Diners

**Us esperem amb els braços oberts i ganes de compartir experiències!!**

# Connectant amb la vida!