

JAVIERADA 2013

Días 9 y 10 de marzo

¿Qué hay que llevar?

- Cantimplora con agua
- Comida para la marcha y la cena (no hace falta más ya que hay puestos de avituallamiento y atención médica durante todo el recorrido a cargo de la Cruz Roja).
- Calcetines de recambio.
- Forro polar o anorak (es importante llevar varias capas para poder quitar y poner en función de la temperatura que haga).
- Pantalones cómodos y holgados para caminar (no vaqueros).
- Zapatillas cómodas o botas para caminar: **no estrenar calzado ese día.**
- Camiseta de algodón o térmica.
- Sudadera.
- Guantes (puede hacer frío).
- Capa de lluvia.
- Gorra para el sol o pañuelo en la cabeza.
- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Saco de dormir.
- Esterilla o aislante.
- Neceser con cosas para el aseo personal: lo indispensable, no podremos ducharnos por lo que las toallitas húmedas son muy útiles.
- Zapatillas de recambio para descansar los pies.
- Pijama.
- Muda para el domingo.
- Linterna pequeña...
- Dinero (por si acaso).
- Tarjeta de la Seguridad Social (por si hay que ir al médico).

- Documento Nacional de Identidad (DNI) o equivalente para los que vengáis de otros países.

Además, es importante que recordemos cómo es bueno vestir para caminar:

- * Pantalones cómodos y holgados (no vaqueros)
- * Zapatillas deportivas cómodas o botas (protegen más el tobillo). **NO ESTRENAR CALZADO ESE DÍA**
- * Capa de lluvia