

## ¿Qué hay que llevar a la Javierada?

- ✓ Cantimplora con agua
- ✓ Comida para la marcha y la cena del sábado (tener en cuenta que hay puestos de avituallamiento y atención médica durante todo el recorrido a cargo de la Cruz Roja).
- ✓ Calcetines y mudas 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.
- ✓ 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.**