



MATERIALES RECOMENDADOS VEGAQUEMADA

IMPRESCINDIBLE

- Mochila de excursión (capacidad mínima de 15 litros)
- Saco de dormir (para temperaturas mínimas de 10º)
- Sábana bajera, cubre almohada y servilleta de tela
- Cantimplora o botella de agua reutilizable (no cristal, 50 cL mínimo)
- Calzado de trekking o impermeable (no traer calzado a estrenar)
- Chubasquero o impermeable
- Braga/tapa cuellos
- Crema solar
- Gorra o visera
- Bañador, gorro de piscina y chanclas
- Tarjeta sanitaria original

RECOMENDADO

- Sudaderas y/o forros polares
- Pantalones cortos y largos
- Calzado deportivo de recambio
- Secador de pelo
- Neceser con útiles de aseo
- Toalla de ducha
- Toalla de piscina
- Camisetas (mínimo 1 por día)
- Ropa interior
- Calcetines
- Pijama

TELÉFONO MÓVIL Y CARGADOR

Con el fin de no interrumpir las actividades y evitar pérdidas o roturas, el teléfono móvil será recogido por los monitores permitiendo su uso diariamente en horario de 20:15-20:45.

En caso de que el participante no tenga teléfono recomendamos que se le deje uno para la recepción de llamadas o bien lo comparta con alguno de sus compañeros/as.

NO DEBES TRAER

- Comida
- Navajas u objetos cortantes
- Aparatos electrónicos: Ipad, Ipod, mp3, videoconsolas, altavoces u objetos que supongan distracción.
- Vapeadores (está prohibido fumar)
- Objetos de valor
- DNI (no es necesario traerlo)
- Dinero

MÁS INFORMACIÓN

Para más información puede contactar con Nubra directamente:

Correo electrónico: info@nubraeducacion.es

Teléfono: **987 106 365**

