



CAMPAMENTO MULTIAVENTURA

ROUPA/ROPA	ASEO/ASEO	OUTROS/OTROS
13 prendas de roupa interior 13 prendas de ropa interior	3 toallas para o baño. 3 toallas de baño	Saco de durmir. Saco de dormir
13 pares de calcetins. 13 pares de calcetines	2 toallas de praia. 2 toallas de playa	Gorra ou viseira. Gorra o visera.
3 camisetas de manga longa 3 camisetas de manga larga	2 toallas pequenas 2 toallas pequenas	Crema de protección solar. Crema de protección solar.
5 camisetas de manga curta 5 camisetas de manga corta	Xabón de glicerina (pastilla ou xel). Jabón de glicerina (pastilla o gel)	Lanterna. Linterna.
2 polares ou semellante. 2 polares o similar	Pasta de dentes. Pasta de dientes.	Pilas de reposto. Pilas de repuesto.
1 chubasqueiro 1 chuvasquero	Cepillo de dentes. Cepillo de dientes.	Bolsas para roupa sucia. Bolsas para la ropa sucia
3 pantalóns longos. 3 pantalones largos	Desodorante e/ou colonia. Desodorante y/o colonia.,	Mochila pequena para excursións Mochila pequena para excursiones
5 pantalóns curtos. 5 pantalones cortos	Peite ou cepillo do pelo. Peine o cepillo del pelo.	Cantimplora, se teñen. Cantimplora, si tienen
Bañadores (2 o 3 unidades). Bañadores (2 o 3 unidades)		
/25Tennis (3 pares). Zapatillas deportivas (tenis) 3 pares		Cartos (20/25 € aprox) para o día de baixada a As Pontes Dinero (20/25 € aprox) para el día que bajan a As Pontes
1 par de botas de montaña ou semellantes resistentes á auga 1 par de botas de montaña o similar (resistente al agua)		
1 par de chanclas pechadas (cangrexeiras) Ou escaarpines U par de chanclas (si puede ser que sujeten el pie) o escaarpines		
1 camiseta de lycra o similar para canoa 1 camiseta de lycra o similar para canoa		

Telefono urxencias/ teléfono de urgencias: 881 090 960.

Para outros/para otros:669 111 183



Haberá un bus que recolla aos campistas:

ENTRADA DÍA 5			SAÍDA DÍA 16	
CONCELLO	CONCELLO	HORA	RECOLLIDA	HORA
Pontedeume	Na marquesiña da rotonda	18:00	Vilarbó	11:30
Ferrol: Caranza	Diante da piscina	18:00	Vilarbó	11:45
Neda	Na marquesiña da Casa da Cultura	18:15	Vilarbó	12:00
As Pontes	Diante do cine Alovi	19:00	Vilarbó	12:30
O Barco	Diante do concello		Vilarbó	11:30

Na medida do posible/ en la medida de lo posible:

- **A roupa debe ir marcada co nome de seu dono/a. La ropa debe ir marcada con el nombre de su dueño/a.**
- **Utilizar bolsa de deportes para a roupa mellor que maleta. /Usar bolsa de deportes para la ropa, mejor que maleta**

Os/as participantes están obrigados a cumprir as normas do campamento. O non cumprimento das mesmas pode ser motivo de expulsión.

Los y las participantes están obligados a cumplir las normas del campamento El no cumplimiento de las mismas puede ser motivo de expulsión.