



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 pequeña 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 | | | 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.