

# Material necessari per a 2 dies de Raquetes de Neu

- Motxilla de 35L-40L
- Aigua de 1,5 a 2 L per persona (si porteu camelbak es possible que el tub es geli)
- Menjar per fer una aturada i barretes/fruïta/fruits secs per picar (2 dies)
- Roba còmoda de muntanya transpirable
- Botes de canya alta amb gore-tex o membrana similar
- Polaines
- Roba d'abric per mal temps (un polar, jaqueta impermeable, plumes,...)
- Guants (Grans i fins)
- Braga per al coll
- Crema solar
- Una gorra o un gorro
- Ulleres de sol (categoria 3 o 4) i ulleres de ventisca.
- Pantaló impermeable (depenent de la previsió meteorològica)
- Un frontal
- Una navalla
- Un telèfon mòbil amb bateria (opcional un carregador usb)
- Una farmaciola (apòsits, compreses, medicació personal, esparadrap, tirites,...)
- Càmera de fotos
- Raquetes de neu
- Bastons de muntanya amb roseta
- Pala, ARVA i sonda

## Per al refugi

- Roba còmoda de descans (podeu utilitzar la necessària del segon dia)
- Roba de recambi per al 2n dia (roba interior, 1a capa,...)
- Sac llençol o sac lleuger
- Estris de neteja personal