

## MATERIAL E EQUIPAMENTO RECOMENDABLE

Os participantes deben traer unicamente a equipaxe axustada as datas nas que estarán en Galicia.

No caso de que se quedasen en Galicia ao remate das actividades (retornos 2 ou 3), sería conveniente que os rapaces trouxeran dúas equipaxes diferenciadas: unha para o tempo das actividades do programa, máis reducido e cómodo, fácil de transportar; e outra, para o resto da súa estadía en Galicia cos seus familiares.

### Equipamento básico para as actividades:

Como equipamento necesario deben incluír roupa e calzado adecuados para camiñar e para o clima de Galicia:

- **As Botas:** Este é o elemento ao que máis atención debemos de prestar. Debe ser usado, xa que o novo produce rozaduras. Recoméndase as botas de trekking, aínda que algúns camiñantes prefiren os de tipo tenis que non protexen os nocellos e no caso de chuvias e barro poden poñer en apuros. En todo caso non deben ser de loneta nin dun modelo de dous dedos que parece estar de moda.
- **Protección solar:** alta.
- **A roupa:** Dúas mudas para andar e outra para despois da ducha é suficiente.
- As camisetas deben ser de manga curta (non de tiras porque a mochila produce rozaduras). En épocas de calor as camisetas térmicas de verán son mellor que as clásicas camisetas de algodón pois son moi lixeiras, transpirables e non reteñen humidade.
- Un pantalón, preferentemente corto (ata media perna, non tipo short nin bañador).
- Un polar, xersei ou cazadora delgada xa que ás noites refresca.
- **Chuvasqueiro.** A Xunta de Galicia entregará un a cada participante.
- **Calcetíns** de algodón ou doutras fibras, que se axusten ben ao pé, pero non finos.
- **Mochila.** A Xunta de Galicia entregará unha mochila.
- **Sombreiro ou gorra:** Necesario para protexerse do sol. A Xunta de Galicia entregará unha gorra con viseira.
- **Material adicional:** Panos de papel, tapóns para as orellas para quen o crea conveniente, deterxente para lavar a roupa, pinzas para tendela, reloxo con función de despertador.
- **Outros:** outro calzado de descanso, toallas, chancletas para ducha, vestimenta deportiva e traxe de baño , gorro de piscina, útiles de aseo, bolígrafo e caderno, tiritas para algunha rozadura, etc.

Recoméndase traer na equipaxe de man unha muda de roupa en previsión de posibles atrasos na recepción das maletas ao chegar a Galicia.