

KONTRABANDISTEN UDALEKU IBILTARIA

BEHARREZKO EKIPAIA ETA MATERIALA EQUIPAJE Y MATERIAL NECESARIO

- 1. Haurraren OSASUN TXARTELA eta botikak dagokion justifikantearekin, behar baditu.**
TARJETA SANITARIA del participante y la medicación con el respectivo justificante, si lo necesitara.
- 2. Oinetakoak: mendiko botak, zapatila erosoak edo kirola egitekoak bi pare, oinetako zaharrak eta erosoak (espeleologiarako), txankletak, eskarpinak (aukerakoa).**
Calzado: botas de monte, dos pares de zapatillas cómodas o deportivas, zapatillas cómodas y viejas (espeleología), chancletas, escaarpines (optativo).
- 3. Barruko arropa eta galtzerdiak (hauetako batzuk luzeak izatea gomendagarria mendiko botekin jartzeko).**
Ropa interior y calcetines (es recomendable que algunos de estos sean largos para utilizarlos con las botas de monte).
- 4. Galtza luzeak eta motzak, erosoak, aukeran txandala.**
Pantalones largos y cortos, cómodos, a poder ser de chandal.
- 5. Bainujantzia.**
Bañador.
- 6. Kamisetak.**
Camisetas.
- 7. Jertseak / sudaderak.**
Jerséis / sudaderas.
- 8. Xira.**
Chubasquero.
- 9. Pijama.**
Pijama.
- 10. Toalla: dutxarako bat eta bainua hartzera goazen egunerako beste bat.**
Toalla: uno para la ducha y otro para cuando vayamos a bañarnos.
- 11. Nezeserra: hortzetako eskuila, hortzetako pasta, txanpua, gel-a, eguzkitako krema, ...**
Neceser: cepillo de dientes, pasta de dientes, champu, gel, crema solar, ...
- 12. Bixera.**
Gorra.
- 13. Lo zakua (fina ahal bada).**
Saco de dormir (a ser posible, fino).
- 14. Esterila.**
Esterilla.
- 15. Linterna.**
Linterna.
- 16. Kantinplora (gutxienez litro eta erdi).**
Cantimplora (mínimo de litro y medio).
- 17. Irteeretarako motxila txikia (toalla, bainujantzia, krema eta kantinplora sartzeko modukoa guxienez).**
Mochila para las excursiones (mínimo como para que entre la toalla, el bañador, la crema y la cantimplora).

BESTELAKOAK:

- **Mendiko motxila handia (45-50 lt), egoera onean. Kontuan izan ia egunero mendian eta pisuarekin eraman beharko dugula.**

La mochila de monte (45-50 L), en buenas condiciones. Tener en cuenta que casi todos los días la tendrán que llevarla en el monte y con peso.

- **Mendiko botak edo zapatilak aurretik erabiliak badaude hobe.**

Las botas o zapatillas de monte mejor si están usadas de antes.

- **Argazki kamera ekartzekotan, kontuan eduki, jabearen ardurapean izango dela eta erabilera mugatua edukiko dutela.**

En caso de traer cámara de fotos, tener en cuenta que, quedara bajo responsabilidad del dueño y tendrán el uso restringido.

- **Gutziz DEBEKATUTA daude: sakeleko telefonoak, musika aparatuak, deiak egin ditzazketen ordulari inteligenteak eta janaria.**

Está totalmente **PROHIBIDO** traer: teléfono móvil, reproductores de música, relojes inteligentes con posibilidad de llamada y comida.