

Qué llevar al descenso del Sella



Ropa para mojarse

- ◯ camiseta técnica
- ◯ bañador
- ◯ pantalón corto
- ◯ sudadera ligera
- ◯ chubasquero fino
- ◯ neoprenos si hacen falta

Calzado

- ◯ escarpines o playeras
- ◯ sandalias con sujeción
- ◯ chanclas para después

Sol y cabeza

- ◯ gorra con cordón
- ◯ gafas con cordón
- ◯ protector solar
- ◯ bálsamo labial

Para que no se moje

- ◯ bolsa estanca
- ◯ funda impermeable
- ◯ dinero en efectivo
- ◯ DNI
- ◯ llaves del coche

Comer y beber

- ◯ agua
- ◯ botella reutilizable
- ◯ bocadillo
- ◯ fruta
- ◯ frutos secos
- ◯ barritas de cereales

Después del río

- ◯ toalla
- ◯ muda seca
- ◯ calzado seco
- ◯ bolsa para ropa mojada
- ◯ toallitas húmedas

Por si acaso

- ◯ tiritas
- ◯ medicamentos personales
- ◯ reserva de la excursión
- ◯ bolsas de basura

Listonic

Consíguelo en el App Store

DESCARGAR EN Google Play