

CAP DE SETMANA A NÚRIA

Hola a tothom!

Per fi ha ARRIBAT EL CAP DE SETMANA MÉS ESPERAT PER A TOTS I TOTES!

ON ANEM?

Vall de Núria



QUIN ÉS EL PLANNING?

Divendres 6 d'agost:

16:30 – Ens trobem a l'aparcament del Consum, d'Olot

18:32 – Agafem el cremallera a Queralbs per pujar a Núria

18:49 – Arribada a Núria.

Dissabte 7 d'agost: Excursió a l'Olla de Núria.

Diumenge 8 d'agost: Camí dels enginyers fins a Coma de Vaca, on agafarem el camí de les Gorgues del Freser per arribar fins a Queralbs.

17:00 – Arribada a Queralbs i tornada amb cotxe cap a Olot

COM ENS HEM D'INSCRIURE?

Per inscriure-vos cal anar a la web del CEO (<http://www.ceolot.cat/>), dins la pestanya de Seccions – Secció Muntanya Jove.

Caldrà fer la inscripció i el pagament abans del dia **10 de juny de 2021 a les 12h del migdia.**

El **preu total** del cap de setmana és de **100€**, i inclou el cremallera d'anada a Núria, la mitja pensió de dissabte i pensió completa de diumenge a l'Alberg Pic de L'Àliga de Núria i la taxa turística.

És important que ens informeu de les **al·lèrgies, intoleràncies o alternatives alimentàries.**

QUÈ HEM DE PORTAR?

Motxilla apte per caminar de 40-50 litres (màxim uns 15 kg) amb:

- MENJAR:
 - o Sopar de divendres.
 - o Dinar de dissabte.
 - o Menjar per les excursions (fruits secs, fruita, barretes).
- Estris d'higiene personal
- Roba d'abric (guants, gorro, buff, jaqueta...)
- Tovallola de dutxa
- Xancletes per estar per l'alberg
- Repel·lent de mosquits
- Frontal i piles de recanvi
- Carregador de mòbil
- Cantimplora d'1 o 2 litres amb aigua
- Impermeable
- Sabates adequades per caminar
- Mitjons i sabates de recanvi
- Ulleres de sol
- Mascareta de recanvi
- Gorra
- Crema solar i protecció labial
- Farmaciola: manta tèrmica, benes, tirites, apòsits per llagues, esparadrap, gases estèrils, guants de làtex, povidona iodada, antiinflamatoris i aquells medicaments que cada persona o consideri oportuns.
- Bastons telescòpics (opcional)
- Motxilla més petita per l'excursió de dissabte

I...tot el que vosaltres creieu necessari per passar el cap de setmana a la muntanya!

A l'alberg ens deixen els llençols, per tant, no cal portar sac de dormir

