


# CONSELLOS PARA UN DÍA DE MARCHA

 O día anterior déitate cedo e deixa todo listo e ordenado para non andares apurado/a e non esquecerse de nada.

 O día D érguete un pouco máis cedo, dúchate e almorza un pouquiño máis forte que de costume. (Pero, ¡Non te pases! ¡Non vaia ser que non poidas coa barriga!).

## 1. MATERIAL:

- a. -Mochila.
- b. -Cantimplora ou recipiente para a auga.
- c. -Abrelatas (se levamos latas; mellor que prescindas delas).
- d. -Bolsa para trae-los desperdicios.
- e. -Prismáticos, cámara fotográfica.
- f. -Crema de protección solar.
- g. -Carpeta, papel, lapis

## 2. VESTIARIO:

- a. -Coreanos ou tenis de piso duro para o MONTE.
- b. -Pantalón cómodo, curto ou longo.
- c. -Calcetíns altos e grosos para o MONTE.
- d. -Camisa de algodón ou similar (fresca).
- e. -Chuvaqueiro (se ameaza chuvia).
- f. -Viseira, gafas con cordón (quen o necesite).

## 3. COMIDA:

- a. -Froitos secos (avelás, améndoas,...)NON SALGADOS, para ir petiscando polo camiño.
- b. -Chocolate ou chokolatinas, ben envoltos para que non se derretan.
- c. -A ser posible non levedes latas, senón levede unha bolsa máis.
- d. -O máis axeitado son: "bocatas", empanada, tortilla,... mellor que non estean demasiado salgados para que non dean sede.
- e. -Froita de consistencia dura (mazás, laranxas, limóns,...) e que sexan frescas. Se son brandas (fresas, plátanos,...) levalas nun tarro para que non se esmaguen.
- f. -A ser posible non levedes semiconservas (iogurt, cremas, flan,...), pois cando os vaíamos a consumir non estarán en boas condicións.

## 4. BEBIDA:

- a. -AUGA (soa ou con zume de limón, azucre, ... ó que lle guste). Sobre litro e medio, mellor repartida en 2 ou 3 botellas pequenas.



## AUTORIZACIÓN

D./Dna. \_\_\_\_\_, con D.N.I. Nº \_\_\_\_\_

NAI/PAI/TITOR/A do alumno/a \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_ Curso, AUTORIZOO/A a realiza-la marcha que teñen programada na Área de Educación Física a \_\_\_\_\_ o vindeiro día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2.00\_

HORA SAÍDA: \_\_\_\_\_ HORA CHEGADA: \_\_\_\_\_

Lugar:

Data:

Firma: