



## RECOMENDACIONES DE MATERIAL NECESARIO PARA LA RUTA SÉNECA-QUIXOTE

### **I.E.S SÉNECA CÓRDOBA**

Detallamos a continuación la composición del material que creemos necesario para poder realizar la **Ruta Séneca-Quixote**. Es aconsejable distribuirlo en dos equipamientos, uno que llevará el alumno durante todo el día y otro que será transportado en vehículos y al que tendrán acceso solamente en el lugar de destino.

#### **A) MOCHILA DE RUTA.**

- **GORRA o sombrero (IMPRESINDIBLE en estas fechas y lugar)**
- **CANTIMPLORA O BOTELLA DE AGUA.**
- **PROTECTOR SOLAR Y LABIAL.**
- Pañuelos de papel y papel higiénico.
- Barritas energéticas, frutos secos, chokolatinas, etc.
- Un impermeable "finito".
- Documentación: DNI., cartilla de la Seguridad Social o compañía médica, informe médico en caso de padecer alguna enfermedad y medicamentos necesarios de urgencia.
- Libreta pequeña y bolígrafo (opcional).
- Monedero con el dinero.
- Cámara de fotos

#### **B) MOCHILA DE EQUIPAJE.**

##### **A) Aseo:**

- Gel que sirva también como champú.
- Cepillo y pasta de dientes.
- Cepillo o peine de pelo.
- Crema hidratante o vaselina para hidratarse los pies.
- Polvos de talco Fungusol
- Toalla de ducha que no sea muy grande ni gruesa.
- Desodorante.
- Cortaúñas.
- Tiritas de ampollas.
- Compresas o tampones.

##### **B) Ropa y calzado:**

- 1 jersey o sudadera que abrigue
- Dos pares de pantalones "de color sufridito a ser posible".
- Un chándal.(para dormir y en caso de necesidad también como ropa de calle)
- Seis mudas de ropa interior.
- Seis pares de calcetines.
- 2 camisetas de manga larga y 4 de manga corta.
- Unas botas o zapatos cómodos usados, unas zapatillas de deporte y unas chanclas de goma para la ducha.

##### **C) Otros:**

- Saco de dormir y esterilla.
- Linterna.
- Bolsas de plástico (para meter ropa sucia)