

GUÍA PARA LA EXCURSIÓN A CERCEDILLA

03/10/2019

RECUERDA TRAER

Zapatillas rígidas, por ejemplo deportivas



Dos o más bocadillos o sándwiches, ¡andar da hambre!



Agua (1 litro o más en total), ¡andar también da sed!



Frutos secos, barritas energéticas o algo para picar



Una gorra y crema para el sol



Una sudadera o chaqueta (por si hace frío) y una camiseta de repuesto por si te mojas o te manchas.



Chubasquero o paraguas, recuerda mirar el tiempo en las noticias o en Internet la noche de antes



IMPORTANTÍSIMO

Si tomas medicina a la hora de comer, échala en la mochila. También si sueles tomar pastillas para la alergia al polen o a otras plantas. Trae también alguna tirita por si te rozan las zapatillas, especialmente si no las has usado mucho aún este curso ;)



Recuerda que hay que estar a las 9 en el insti y volveremos entre las 18:30 y las 19:00.



Y muy importante: pásalo genial y disfruta de la naturaleza



