



ΟΡΕΙΝΟ ΚΕΝΤΡΟ ΝΥΜΦΑΙΟΥ

Ο παρακάτω κατάλογος θα σε βοηθήσει να ετοιμάσεις τα πράγματά σου έτσι ώστε να βρεθείς προετοιμασμένος να ακολουθήσεις το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο Νυμφαίο.

ΌΛΑ τα παρακάτω εφόδια που αναγράφονται στην λίστα **ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ**

| ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΦΟΔΙΑ | ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΦΟΔΙΑ |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1 Μακό άσπρο μεταχειρισμένο μπλουζάκι | Liposan |
| Αδιάβροχο | Αντηλιακό |
| Αθλητικά παπούτσια τρεξίματος | Επιτραπέζια παιχνίδια |
| Βερμούδες | Μαγιό για το μπάνιο καθαριότητας |
| Γυαλιά ηλίου | Ταλκ |
| Εσώρουχα | Φωτογραφική μηχανή |
| Κάλτσες ψηλές(αρκετά ζευγάρια) * | |
| Καπέλο | |
| Μαγιό | |
| Μακό μπλουζάκια | |
| Μακριά παντελόνια | |
| Μαξιλάρι - Μαξιλαροθήκες | |
| Μονωτικό υπόστρωμα | |
| Ορειβατικά παπούτσια ή μποτάκια * | |
| Ορειβατικό σακίδιο | |
| Παγούρι | |
| Πετσέτες | |
| Προσωπικά είδη καθαριότητας | |
| Σαγιονάρες | |
| Σεντόνια | |
| Υπνόσακο | |
| Φακό | |
| Φόρμα | |
| Φούτερ με μακριά μανίκια | |
| Χοντρά πουλόβερ ή fleece | |

* Τα ορειβατικά παπούτσια ή τα αθλητικά τρεξίματος (εκτός stansmith, vans & allstar) καθώς επίσης και οι ψηλές κάλτσες είναι απαραίτητα για την άνεση & ασφάλεια. Στην περίπτωση που τα παπούτσια είναι καινούργια, καλό θα ήταν να φορεθούν αρκετές φορές πριν από την χρήση τους στην κατασκήνωση