

Sugerencias de material

Importante

- ✓ No lleves objetos que hagan más pesado tu equipaje, y menos si son de valor pues se pueden romper o perder.
- ✓ Recuerda llevar lo imprescindible. Habrá un día de colada a mediados del campamento.
- ✓ Recuerda llevar todas tus pertenencias identificadas con nombre y apellidos. **LA ROPA DEBE DE IR MARCADA de forma resistente al agua** (con las iniciales, por ejemplo), por si se pierden poder identificar a su dueño. La bolsa de ropa sucia debe de ir también marcada.
- ✓ Es mejor llevar prendas que ya hayas usado, que conozcas bien, sepas que te resultan cómodas y a las que no tengas especial cariño (por si se estropean o se pierden).
- ✓ No está permitido llevar teléfonos u otros dispositivos electrónico.

Se podrá hablar con los participantes después de cenar (entre las 21:30 y las 22:00) y en todo momento con el coordinador del campamento si la situación lo requiere.

El número de teléfono se comunicará una vez se haya realizado la reserva .

Objetos

1. Riñonera
2. Mochila o maleta grande
3. Mochila cómoda para excursiones de 1 día
4. Silbato de alta sonoridad
5. Cantimplora
6. Linterna (si procede, pilas de repuesto)
7. Saco de dormir
8. Aislante
9. Juego de Sábanas 1,80x0,90 m

10. Cuaderno de espiral tipo cuartilla
11. Libreta de espiral
12. Bolígrafo de 4 colores
13. Dinero de mano (unos 10€ en monedas) en monedero con el nombre
14. Bolsa de aseo
15. Medicación identificada en bolsa con posología (quien la necesite)
16. Funda de gafas rígida (si procede)
17. Bolsas para ropa sucia.

Bolsa de aseo personal

1. Gel de baño y/o Champú (botes pequeños)
2. Pasta y cepillo de dientes
3. Peine o cepillo
4. Pañuelos
5. Protector labial con factor de protección
6. Protector solar 50+
7. Aftersun
8. Crema hidratante
9. Desodorante (opcional)
10. Pulsera o loción antimosquitos (opcional, preferente pulsera)
11. Ungüento calmante para picaduras (opcional)
12. Toalla de aseo
13. Un par de chanclas de playa para la ducha

Prendas

1. Toalla de baño grande
2. Dos bañadores

3. Un par de Cangrejas o californianas (Calzado para agua atado al tobillo)
4. Gorra
5. Pijama de manga larga
6. Ropa interior para 8 días
7. Calcetines de algodón para 8 días
8. Un chandal de manga larga
9. Un jersey o chaqueta
10. Un chubasquero o capa de agua (preferente capa de agua que tapa la mochila)
11. Ocho Camisetas (Preferentemente de algodón y manga corta)
12. Cuatro Pantalones (al menos uno, pantalón largo, el resto a elección)
13. Dos pares de zapatillas deportivas (al menos un par que sea botas tipo trekking cómodas y usadas para evitar problemas si son nuevas).

Documentación

- ✓ Fotocopia de la Cartilla de la Seguridad Social (o del seguro médico) tamaño carnet (anverso y reverso)
- ✓ Fotocopia del Carnet de Identidad (recomendable) tamaño carnet (anverso y reverso)
- ✓ Fotocopia de tratamiento médico (si procede)