



LA MOCHILA PARA IR AL CAMPAMENTO NATURALEZA Y AVENTURA

Aquí les presentamos una lista de las cosas que son necesarias para acudir a los campamentos.



Teléfono ¿sí o no? Es recomendado. Sin embargo lo custodiaremos todo el tiempo dejándolo únicamente a mitad de campamento en el horario establecido para que puedan llamar. Si llevan móvil, éste ha de tener cargador y el PIN en una pegatina en la parte trasera. En caso de no llevarlo, el coordinador le prestará el suyo para que pueda llamar.

Esta lista está elaborada para un campamento convencional de 10 días.

VESTIMENTA

Importante, toda la ropa ha de estar usada, evitando prendas nuevas, sobre todo el calzado, ya que puede que se manche o llegar a deteriorarse)

- 2 zapatillas deportivas, una para rutas y otras para el día a día del campamento.
- Ropa interior, una para cada día.
- Ropa deportiva:
 - Pantalones (3 cortos y 2 Pantalones de chándal)
 - Camisetas, una para cada día
- Abrigo, 3 prendas, por ejemplo 1 forro polar y 2 sudaderas.
- Gorra para el sol, preferiblemente clara y transpirable.
- Un pijama, opcional.

BAÑO

- Camiseta para el baño. (recomendado, así minimizamos la posibilidad de quemaduras)
- Dos bañadores
- 1 toalla de playa
- 1 Chanclas o zapatillas de agua para ducha o el kayak.

NECESER

- Toalla de aseo grande o albornoz para la ducha
Hay unos albornoces con cremallera que son ideales, sobre todo cuando tienes que ir desde la tienda a las duchas, con el champú, el peine, el neceser.. y sólo se tienen dos manos y mucho que tapar.
- Peine o Cepillo
- Protector solar de factor no menor de 50.
- Crema hidratante para después de la ducha, sobre todo para la cara.
- Vaselina o similar para los labios (sobre todo si es propens@ a que se sequen.
- Gel de baño y Champú (no es necesario 1 litro)
- Cepillo de dientes y pasta (la de limpiar dientes, la otra ya se dice más abajo)

OTROS

- Cartilla de la seguridad social (fotocopia. NO original)**
- Cantimplora no inferior a un litro de capacidad, que en las marchas nos quedamos escasos.
- Linterna, si es con dinamo mejor, así evitamos el uso de pilas.
- Dinero: con 10 € en monedas de 1 ó 2 € es más que suficiente.
- Mochila cómoda, para las salidas. Aquellas que tienen por tirante una cuerda son una tortura.
- Saco de dormir y almohada (si la precisa). En la instalación tenemos mantas por si las necesitan.

OPCIONAL

- Cámara de fotos y cuaderno, lápiz, bolígrafo, sobres con sello y la dirección escrita para enviar cartas

NO LLEVAR

- Gominolas y chucherías varias, videojuegos, navajas, rotuladores, ropa delicada, anillos, pendientes, mascotas o cualquier cosa de valor.