



## 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 dejándoselo únicamente en los horarios establecidos para que puedan llamar. El móvil ha de tener cargador y el PIN en una pegatina en la parte trasera.

Esta lista está elaborada para un campamento convencional de 12 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 quemen.
- 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**

- fotocopia **Cartilla de la seguridad social ( 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.
- Esterilla o aislante para hacer el vivac

### **OPCIONAL**

- Cámara de fotos, 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.