

# LISTADO DE MATERIAL



## BÁSICO

- Maleta/bolsa con todo lo que lleve al campamento
- Linterna y pilas (preferiblemente frontal)
- Cantimplora 1,5 litros mínimo
- Gorra
- Un saco tipo momia con capucha y cremallera
- Esterilla aislante tipo camping
- Mochila pequeña/mochila de cuerdas/"saquito" para el día a día
- **Mochila de excursión acolchada** 30 litros aprox. donde quepa: el saco, la esterilla aislante, una muda de ropa interior y calcetines limpios, la cantimplora y la linterna

## ESPECIAL COVID-19

- Bote de gel desinfectante de 500ml
- 18-20 mascarillas quirúrgicas o FPP2 (**desechables**)

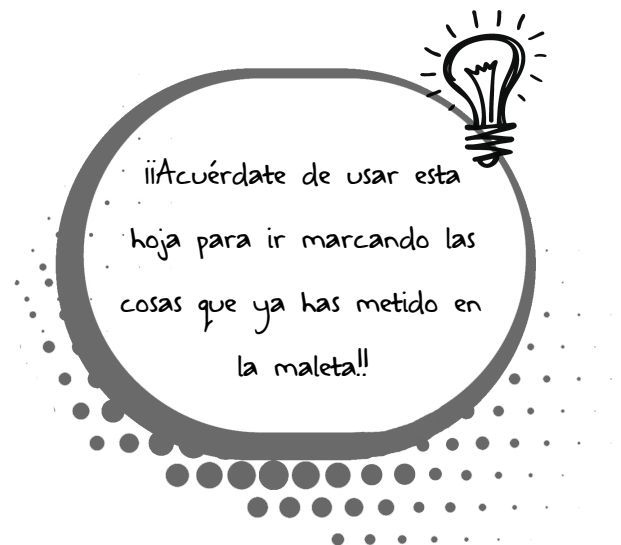
La ropa y los objetos personales de cada participante tienen que ir marcados con su nombre y apellidos.

## ROPA

- Pantalones cortos (4-5) y largos o mallas (3). O pantalones desmontables
- Camisetas de manga corta, **NO TIRANTES** (una por día)
- Sudadera o polar de manga larga (2-3)
- Braga para el cuello
- Bañadores (2-3)
- Pijama o ropa cómoda para dormir
- Chubasquero, capa de agua o similar
- Pares de **calcetines preferiblemente altos** de montaña (un par por día)
- Ropa interior (una por día)
- Zapatillas de deporte o de trekking **que transpiren bien** (2 pares)
- Sandalias deportivas o cangrejeras (preferiblemente cerradas al tobillo, **NO CHANCLAS**) para duchas y actividades
- Bolsa para la ropa sucia

## ASEO

- Neceser o bolsa de aseo
- Peine
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Desodorante
- Jabón para el cuerpo
- Champú
- Una toalla para la ducha
- Una toalla para las actividades acuáticas
- Crema solar
- Protector labial



## OTROS

- Repelente de insectos en pulsera o en spray (no obligatorio)
- Sábana bajera y cubre almohada
- Cuaderno y bolígrafo

