


# LO QUE ME TENGO QUE LLEVAR AL CAMPAMENTO



- Mochila grande o maleta para llevar toda la ropa.
- Mochila pequeña (no bandolera) de 20l para excursiones.
- Neceser con utensilios de aseo personal (incluida toalla y sandalias de ducha-río).
- Saco de dormir, pijama, esterilla.
- Calzado deportivo apropiado para caminar por la montaña. (preferiblemente deportivas de montaña).
- Calzado deportivo apropiado para juegos y deportes.
- Ropa de abrigo y de verano.
- Calcetines y ropa interior para todos los días **QUE NO SEAN TOBILLEROS PARA ANDAR** 
- Pantalones cortos y tres largos.
- Camisetas de manga corta (al menos 10) y largas.
- Tres sudaderas, buff para el cuello, etc.
- Anorak o chubasquero (que proteja de la lluvia y el frío).
-  Gorra y gafas para protegerse del sol.
- Cantimplora al menos 1l, crema para el sol y bañador.
- Linterna (frontal) y pilas de repuesto.

**¡QUE NO LO ESTRENEN EN EL CAMPAMENTO!**



## Se entregará al equipo de monitores/as

- Original de la Tarjeta Sanitaria o documentación de asistencia médica privada. Se entregará a los responsables de la actividad al comienzo de la misma.
- DNI
- Teléfono móvil (opcional pero recomendable) dinero (no más de 20€)
- Medicamentos con prescripción médica

