

LISTADO DE MATERIAL

BÁSICO

- Maleta/bolsa/mochila con todo lo que lleve al campamento
- Linterna (preferiblemente frontal) y pilas o cable de carga
- Cantimplora 1 litro aprox.
- Gorra
- Saco tipo momia con capucha y cremallera (idealmente 5º temperatura de confort)
- Esterilla aislante tipo camping
- Mochila pequeña/mochila de cuerdas/"saquito" para el día a día

ROPA

- Pantalones cortos (4-5) y largos o mallas (2-3). 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 NO TOBILLEROS** (un par por día)
- Ropa interior (una por día)
- Zapatillas de deporte **que transpiren bien (2 pares)**
- Sandalias deportivas o cangrejas (preferiblemente atadas al tobillo, **NO CHANCLAS y NO ESCARPINES**) para duchas y actividades
- Bolsas para la ropa sucia
- Ropa para la discoteca final
- Camiseta blanca (sólo participantes Palancares +PLUS)

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

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** (de 90 cm)
- Almohada (no obligatorio)
- Cuaderno y bolígrafo
- **Gafas de bucear**
- Dinero **suelto** para gastos (aprox. 10-20€)



¡¡Acuérdate de usar esta hoja para ir marcando las cosas que ya has metido en la maleta!!