MATERIAL DE CAMPAMENTO

LLEVAR

- Camisetas de l'Escola d'Estiu (las dos)
- Saco de dormir
- Aislante/ esterilla
- Cantimplora
- Mochila de ruta (para la ruta de una noche, *mochila de ataque*)
- Chubasquero
- Gorra
- Linterna
- Pijama y ropa interior
- Muda de zapatillas, calzado para andar (botas o zapatillas resistentes con calcetines)
- Chanclas para la ducha (cualquier tipo sirve) y playa (que sean **sandalias atadas** o similar)
- Ropa deportiva
- Chándal completo
- Bañador y toalla de baño
- Bolsa de aseo: peine, jabón, cepillo y pasta dentífrica, toalla, etc.…
- Medicamentos y regímenes alimentarios, especificación por escrito, si es necesario
- Repelente antimosquitos
- Crema protectora

NO LLEVAR

- Machetes, navajas o similares
- Objetos de valor

RECOMENDACIONES

- Llevar únicamente lo necesario sin exceder el peso de la mochila
- **Marcar todos los objetos personales con el nombre**

Cosas que llevar a Salamanca (*El Guijo de Ávila*)

Además de la hoja adjunta de cosas que creemos imprescindibles para que vuestros/as chicos/as puedan desarrollar las actividades queremos adjuntar algunos comentarios que creemos serán de ayuda para el equipaje de viaje.

• **Ropa de abrigo**: Olvidaros de que estamos en el mes de Julio ya que en Salamanca durante este mes cambia la climatología de la noche a la mañana con bastante facilidad. Así que hay que estar preparados para lo que pueda venir.
Pantalones largos o desmontables, un par de jerseys de entretiempo, conjunto chubasquero + forro polar (o anorak a falta de lo anterior)

• **Ropa para la ruta**: la más cómoda que tengan.
Pantalones largos y otros cortos (o bien unos desmontables).
Calcetines para andar (que preferiblemente no sean de lana ni de algodón ya que retienen la humedad y ablandan el pie y luego salen ampollas), sintéticos.
Botas de trekking que nos protejan el tobillo lo más posible y que ***se hayan usado con antelación***. Nada de estrenar las botas en la ruta.

• **Para el baño**: Bañador, toalla (que no sea de ducha), chanclas (estas si que pueden ser las de la ducha), crema protectora.

• **Aseo personal**: Lo normal, es decir, cepillo de dientes, pasta de dientes, champú y gel de baño, desodorante, los que tengan pelos y quieran estar guapos maquinilla de afeitar con la correspondiente espuma, para chicas… bueno …ya sabéis que no es fácil encontrar de campamento una droguería.

• **Cuestión monetaria**: Ellas/os tienen todos los gastos pagados, pero es conveniente que se lleven algo para que en las excursiones puedan llevar a casa algún recuerdo del lugar donde han estado. Claro que eso es política de cada casa. Vosotros sabréis sin exagerar.

• **Instrumentos musicales y música**: Porque no, todo lo que tengáis, os apetezca tocar, sepáis o no sepáis hacerlo. Cancioneros. CD´s de música que os apetezca escuchar en las noches de disco.